第一图书网, tushu007.com

# <<孕产妇饮食专家谈>>

## 图书基本信息

书名：<<孕产妇饮食专家谈>>

13位ISBN编号：9787801948823

10位ISBN编号：7801948823

出版时间：2005-11

出版时间：人民军医出版社

作者：薛长勇

页数：173

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

孕产期营养与饮食是否科学、合理，不仅关系到孕产妇的营养与健康，还关系到胎儿的发育与健康。本书详细的阐述了孕产妇的饮食调养及注意事项，包括孕产妇营养需求变化特点，常见疾病的营养对策，各期食谱及食料。
随书配有饮食计算软件光盘1张，只需将孕产妇的孕期、体重、胎儿发育情况，并发症及每日饮食代码输入，数据库即自动计算出孕产妇每日所需能量，并与推荐指对照，可指导孕产妇各期科学合理的平衡营养。
同时光盘还设计了食物配比测试，可测试孕产妇自我配餐的正误。
供广大孕产妇参考使用。

第一图书网, tushu007.com


## 作者简介

薛长勇：男，解放军总医院营养科主任，主任医师，1962年生，毕业于军事医学科学院，医学硕士。

任全军临床营养专业委员会副主任委员、常委，中国医师协会理事，北京营养学会常务理事，中国营养学会老年营养学会委员，中国营养学会临床营养学会委员，《营养学报》编委。

## 书籍目录

第1章 营养学基础知识 一、人体需要的能量和营养素 (一)能量 (二)蛋白质 (三)脂类 (四)糖类 (五)矿物质 (六)维生素 二、各类食物的营养价值及选择 (一)评定食物营养价值的意义 (二)如何评定食物营养价值 (三)粮谷类食物的营养价值 (四)粮谷类食物的选择 (五)豆类及其制品的营养价值 (六)畜＼禽肉和鱼类的营养价值 (七)蛋类的营养价值 (八)奶及奶制品的营养价值 (九)蔬菜＼水果的营养价值 三、平衡膳食原则及注意事项 (一)什么是平衡膳食＼合理营养 (二)平衡膳食与合理营养的重要意义 (三)平衡膳食原则 (四)我国居民膳食指南 (五)中国居民平衡膳食宝塔 四、食品卫生常识 (一)食品的腐败变质 (二)食品污染 (三)食物中毒第2章 孕产妇营养需求变化特点 一、孕妇营养需求变化 (一)孕期生理变化特点 (二)孕妇不同阶段营养要点 (三)孕期饮食注意事项 二、产妇的营养需求变化 (一)产妇生理学变化特点 (二)产后乳母营养需求的重点 (三)产后乳母饮食注意事项第3章 孕产妇常见营养相关疾病及对策第4章 科学设计食谱，享受营养与美味附录1 孕产妇饮食科学计算附录2 营养成分(食品编号)

## 章节摘录

书摘产后缺乳的调养　(1)由于任何精神刺激都是引起缺乳的一个主要原因，故保持心情愉快，避免精神刺激是纠正缺乳的一个主要方面。
产前不要过分劳累，产后不要过早操劳。
还要注意休息，保持生活的规律性，产妇应有充分睡眠和一一个安静的环境，保证充足的睡眠、防止过度劳累，积极治疗各种慢性疾病。
　(2)加强营养，整个哺乳期应重视膳食中各种营养素的供给。
产后1～2天即进食红糖水、果汁、豆浆等。
乳量的多少，与产妇的营养有直接关系，产后应“三高”饮食，即高蛋白、高脂肪、高汤。
并应含有钙、磷、矿物质及维生素，民间各种“发奶汤”基本符合“三高”饮食要求，如清炖鸡汤、豆浆、清蒸鲫鱼汤、排骨汤及各种面食。
要多食易消化、营养丰富和含钙较多的食物，如鱼、肝、骨头汤、牛奶、羊奶等。
不要吃刺激性太大的食物，如五香料、煎炸、点心之类。
　(3)一般来说，孩子生下来以后，乳腺在两三天内开始分泌乳汁，但这时的母乳比较黏稠、略带黄色，这就是初乳。
初乳含有大量的活淋巴细胞，这些活淋巴细胞在母体内能制造免疫球蛋白A，它进入婴儿体内也同样使婴儿体内产生免疫球蛋白A，从而保护婴儿免受细菌的侵害。
初乳的分泌量不是很多，加之婴儿此时尚不会吮吸，所以好像无乳，可是若让婴儿反复吮吸，初乳就会“通”了。
每个产妇应该知道初乳的珍贵而应尽可能地给婴儿喂初乳，以使婴儿获得“免疫力”。
大约在产后的第4天，乳腺开始分泌真正的乳汁。
在分泌乳汁之前，产妇往往自觉乳房胀得难受．触之有硬结感，这是泌乳的先兆，不是病变。
从乳腺分泌乳汁的规律中我们知道，喝“催乳汤”不宜过早，也不宜过迟。
民间常在分娩后的第3天开始给产妇喝鲤鱼汤、猪蹄汤之类，这是有一定道理的。
它既能为乳房分泌大量乳汁做好准备，又可使产妇根据下乳情况，随时进行控制进汤量，孚汁少可多喝，乳汁多可少喝。
因此，产后第3天开始喝“催乳汤”是比较合适的。
有的用“催奶药”来代替“催乳汤”这是不恰当的。
“药”免不了有些副作用，对母婴都不利，“汤”既无副作用又提供营养成分，还是以喝汤为佳。
　(4)按时喂奶，使婴儿得到充分吸吮，正常足月儿出生后8～12小时可开始喂奶 早产儿可延迟至16～24小时。
每次哺乳持续15～20分针即可。
产后早期哺乳，以刺激乳汁的早期分泌，以后每隔3—4小时喂奶1次，每次15～20分钟，两侧乳房交替进行，尽量使乳房排空，以保持乳房的最大分泌量。
多余奶用吸乳器吸出或挤出，乳房有硬结而不下奶，应及时用吸乳器吸出乳管内积淤的奶汁，或用芝硝250克(装在小布袋内)做乳房外敷，一般乳房很快即柔软，接着要定时哺乳。
　(5)禁服某些药物如阿托品、红霉素、四环素、水杨酸盐、碘化物、溴化物、碘胺娄、苯巴比妥类。
　(6)产后缺乳的饮食很重要，产后缺乳如因身体虚弱，加上分娩时失血，应多吃进补性食物，如鲜鱼、熟肉、猪蹄汤、豆类等。
如因肝郁气滞、阻塞乳络不通的，饮食宜清淡，以补而不腻为宜。
　(7)能促使产妇乳汁分泌的食物较多，主要有牛奶、豆浆、果汁、排骨汤、鸡汤、鱼汤、豆制品、花生、赤小豆、豌豆及新鲜蔬菜水果等。
炖汤类，营养丰富，易消化吸收，促进食欲及乳汁的分泌，帮助产妇恢复身体。
鸡汤，排骨汤、牛肉汤、猪蹄汤、肘子汤轮换着吃，其中猪蹄炖黄豆汤是传统的下奶食品。
　(8)老母鸡一直被人为营养价值高，能增加体质，增强食欲，促进乳汁分泌，是产妇必备的营养食品。

但多吃母鸡不但不能增乳，反而会出现回奶现象。
其原因是：产后血液中激素浓度大大降低，这时催乳素就会发挥催乳作用，促进乳汁形成，而母鸡体中含大量的雌激素，因此产后大量食用母鸡会加大产妇体中雌激素的含量，致使催乳素功能减弱甚至消失，导致回乳。
而公鸡体内所含的雄激素有对抗雌激素的作用，因此会使乳汁增多，这对婴儿的身体健康起着潜在的促进作用。
且公鸡所含脂肪较母鸡少，不易导致发胖，婴儿也不会因为乳汁中脂肪含量多而引起消化不良、腹泻。
所以产后食公鸡对母婴均有益处。
(9)饭菜应易消化、品种多样化，粗细粮搭配，荤素菜夹杂，以富含蛋白质、维生素及矿物质(钙、镁)为宜。
不要吃刺激性太大的食物，如五香料、煎炸、点心之类。
(10)注意乳房卫生，每次哺乳前用清水或2%硼酸水擦净乳头。
乳母不要穿化纤内衣，也不要佩带化纤类乳罩，应以棉类制品为佳。
乳母穿化纤内衣的最大危害，在于化纤内衣的纤维容易脱落而堵塞乳腺管，造成无奶。
不让小儿含着乳头睡觉，否则乳头浸软易破。
如乳头破裂，涂以50%鱼肝油铋剂，吹干，在哺乳前洗去。
如哺乳时疼痛厉害，可用玻璃奶罩，不让婴儿直接吮吸，或把奶汁挤出来喂。
(11)少吃辛辣刺激性食品。
忌食麦芽、神曲、山楂以及麦芽糖、麦芽精等回乳食品。
P95-97

## 编辑推荐

孕产期营养与饮食是否科学、合理，不仅关系到孕产妇的营养与健康，还关系到胎儿的发育与健康。本书由权威营养专家教您如何饮食,书中多种食谱制作供您平衡膳食,自我配餐测试让您知道正误,更有最新营养软件帮您好计算营养!

第一图书网, tushu007.com



## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com