第一图书网, tushu007.com

<<产后饮食调养>>

图书基本信息

书名：<<产后饮食调养>>

13位ISBN编号：9787802020764

10位ISBN编号：780202076X

出版时间：2004-12

出版时间：中国人口出版社

作者：杨静

页数：144

字数：71000

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

内容概要

合理营养，可以使产妇在生理变化、身体消耗增大的情况下，保证身体健康，为宝宝哺乳奠定基础。但是，营养摄入过多会使产妇肥胖，易患疾病。
因此，要讲究合理营养。
　本书正是从维护产妇的身体健康出发，从临产前的饮食调节谈起，给予分娩前后全过程的饮食指导。
针对产妇的生理变化特点作出大量深入细化的分析，并在此基础上指明产妇进行饮食调养的重要性，以及饮食调养应注意的若干问题。
对于产后体虚及产后常见病症的饮食调养本书给予了重点介绍，且推出了一系列的产后营养食谱。
　我们以科学的态度，丰富的内容，实用的价值和人性的关怀奉献给广大读者，希望能受到产妇及其家属的欢迎。

<<产后饮食调养>>

书籍目录

第1章 临产前的饮食 1 妊娠晚期饮食调养的要求 2 妊娠晚期孕妇饮食注意事项 3 临产前孕妇应怎样进食 4 为什么说巧克力是助产大力士 5 产妇分娩时应吃哪些利产催生的食物第2章 产后母体的生理变化 1 生殖器官的变化 2 恶露的变化 3 乳房的变化 4 泌尿系统的变化 5 消化系统的变化 6 内分泌系统的变化 7 腹壁的变化 8 专家建议第3章 产妇营养需求及饮食调养 1 产妇饮食调养的重要性 2 产妇对各种营养素的需求量 3 产妇饮食调养的特点 4 产妇饮食调养的原则 5 专家建议第4章 产后饮食调养注意事项 1 坐月子是不是吃得越多越好 2 产后为什么宜用食疗 3 产褥期产妇都应该吃补品吗 4 产后是否一概要服生化汤 5 产褥期为什么要忌烟酒 6 产妇为什么要多吃蔬菜和水果 7 产妇为什么不宜多吃巧克力 8 产妇为什么不宜多食味精 ……第5章 产后体虚的饮食调养 第6章 产后常见病症的饮食调养 第7章 产后营养食谱 第8章 产后瘦身的饮食要求

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