

<<孕产期多元营养指导方案>>

图书基本信息

书名：<<孕产期多元营养指导方案>>

13位ISBN编号：9787510110696

10位ISBN编号：7510110696

出版时间：2012-2

出版时间：中国人口出版社

作者：赵天卫

页数：233

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>

<<孕产期多元营养指导方案>>

内容概要

本书包括了：孕期营养全攻略、孕期所需营养素TOP19、改善孕期常见症状及不适的饮食指南、安胎养胎的饮食攻略、改善产后常见症状及不适的饮食指南、产后必吃的黄金食材等内容。

<<孕产期多元营养指导方案>>

作者简介

赵天卫，妇产科主任医师，北京玛丽妇婴医院业务院长，原北京海淀妇幼保健院业务院长，中华医学会儿科学会围产学分会委员，中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员，新浪网特聘医学专家，《孕味》杂志专家顾问。

在围产保健、优生优育、高危孕产妇管理、妇产科危重症抢救方面有丰富的临床经验。

近年来尤其关注妇女儿童保健问题，为提高妇女的身心健康开展了大量工作。

在《中华围产医学杂志》《中国妇幼保健》《中国优生优育》等杂志发表多篇论文并获多项科技进步奖。

在工作之余，完成大量科普创作及咨询工作，在《大众健康》《大众优生》《亲子》《孕味》等杂志发表多篇科普文章。

编著了《怎样孕产更健康》一书，传播科学的孕产知识。

同时在“新浪网亲子频道”建立专业博客，达到数以百万计的点击量；更作为《孕味》杂志的专家顾问撰写了很多文章，为妇女儿童解决了大量实际问题。

致力于“音乐+营养”产科新模式的临床实践与推广，力推音乐胎教，强调孕期体重管理，并在产程中运用了音乐镇痛的新方法，使孕妇和孩子受益，得到产妇的好评和专家的首肯。

<<孕产期多元营养指导方案>>

书籍目录

第一章 孕期营养全攻略

孕前3个月 一切准备只为孕育新生命

孕1月 缔造生命的开始

孕2月 此起彼伏的幸福与不安

孕3月 孕期反应安全度过

孕4月 享受孕味之初

孕5月 初感胎动的欣喜

孕6月 完全适应孕期不适

孕7月 仍需小心谨慎的稳定期

孕8月 适量运动与充分休息并重

孕9月 放松心情与胎宝宝一起倒计时

孕10月 充分准备, 迎接宝宝驾到

专家提示1 保持健康不忘控制体重

专家提示2 主要食物营养成分表

第二章 孕期所需营养素TOP19

叶酸促进骨髓中巨幼细胞成熟

脂肪生物体的组成部分和储能物质

DHA 大脑和视网膜的重要构成成分

蛋白质生命的物质基础

纤维素促进肠道蠕动

维生素A 眼睛中视紫红质的原料

-胡萝卜素维持眼睛和皮肤的健康

维生素B1 抗神经炎因子

维生素B2 促进发育和细胞的再生

维生素B6 抑制呕吐、促进发育

维生素B12 人体造血不可缺少的物质

维生素C 提高人体免疫力

维生素D 抗佝偻病的法宝

维生素E 抗氧化的明星维生素

维生素K 促进血液正常凝固

钙 骨骼发育的基本原料

碘 智力元素

铁 血红蛋白的重要部分

锌 广泛作用于全身代谢

专家提示1 孕期需远离的食物

专家提示2 根据体质, 科学补养

第四章 改善孕期常见症状及不适的饮食指南

孕产期饮食之宜

孕产期饮食之忌

孕产期营养饮食之误区

孕期饮食之专家连线

专家提示 分娩全过程及饮食细则

第三章 安胎养胎的饮食攻略

孕期失眠多种原因引起的

孕期呕吐最普遍的孕期反应

<<孕产期多元营养指导方案>>

孕期便秘最易形成的疾病

孕期水肿不可掉以轻心的生理现象

孕期贫血不可忽视的孕期疾病

孕期疲劳需均衡营养

下肢静脉曲张孕晚期常见症状

妊娠高血压综合征需要高度重视

妊娠糖尿病必须及早预防并严格控制

专家提示1科学对待先兆流产、习惯性流产

专家提示2产前营养大课堂

第五章 改善产后常见症状及不适的饮食指南

产后虚弱直接影响母子正常交流、接触

产后腹痛尽快让气血畅通是王道

产后水肿多吃利尿食物可改善

产后出血要预防留下后遗症

产后便秘无法言说的痛

产后疼痛月子期间保养周到可避免

产后恶露不净不可等闲视之的“小毛病”

产后乳汁不足多吃下奶食物为主要任务

产后恶露不下腰痛、血晕的诱因

产后胃口不开会导致营养不良

专家提示1 关于回奶的那点儿事儿

.....

第六章 产后必吃的黄金食材

第七章 孕产期保健红绿灯

第八章 孕产期用药须知

<<孕产期多元营养指导方案>>

章节摘录

版权页：插图：营养计划为了创造一个健康的新生命，未来的爸爸、妈妈从现在开始就该做好迎接小宝宝的心理和物质准备了。

在饮食方面，你们从现在开始排除身体内毒素，不要吸烟、喝酒，加强体育锻炼，激发生命活力，并增强各种营养，为以后的受孕做好各方面准备。

在日常生活中，可以多食用含有优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素的食品，尤其注意补充钙、铁、碘、维生素A、维生素C、维生素E及叶酸等。

本期专家解惑孕前营养不良会有什么后果A随着生活水平的提高，现在的“营养不良”概念，不是指吃不饱、吃不好的饥饿营养不良，而是指因为饮食搭配不当或挑食、偏食等不良饮食习惯引起的营养素缺乏而导致的营养不良。

孕前营养不良，体内各种营养素储备不足，会影响精子、卵子的质量进而会影响胚胎的发育，如果孕后再不能及时补充营养，胎宝宝不能从母体摄入足够的营养素，尤其是胎宝宝的大脑发育和智力发展需要充足的营养作后盾，否则胎宝宝的发育就会受到很大的限制，并会影响宝宝一生的健康。

叶酸增补剂都有哪些，该吃哪些富含叶酸的食物叶酸增补剂有玛特纳、斯利安、爱乐维等，服用它们是为身体补充叶酸最直接的方法。

备孕女性应该从怀孕前3个月开始口服，直至怀孕后3个月。

富含叶酸的食物有动物肝脏、肾脏、菠菜、鱼、蛋、谷、豆制品及坚果等。

准爸爸的义务创造良好的受孕环境：最佳的环境包括宜人的气候、清洁的居所、清新的空气，这些都有利于精卵结合着床和胎宝宝的生长发育。

此外，还要求夫妻双方感情融合、思想统一、步调一致、情绪良好等，在物质和心理方面做好必要的准备以迎接新生命的到来。

受孕时间：选择夫妻双方情绪高涨、精力体力充沛、身体健康的时机受孕，有助于创造出高质量的胚胎，从而孕育出健康、聪明的胎宝宝。

调整不良的生活方式：准爸爸要禁止一切不良的生活方式，例如，吸烟、喝酒、熬夜、不节制的性生活等。

孕期调和剂：以后的妊娠反应使准妈妈身体不舒服，情绪低落，准爸爸要做好调和剂的角色，使准妈妈心情舒畅。

<<孕产期多元营养指导方案>>

编辑推荐

<<孕产期多元营养指导方案>>

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>