

<<60周孕期营养与保健百科>>

图书基本信息

书名：<<60周孕期营养与保健百科>>

13位ISBN编号：9787538460247

10位ISBN编号：7538460241

出版时间：2013-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李宁

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>

<<60周孕期营养与保健百科>>

内容概要

通过阅读李宁主编的《60周孕期营养与保健百科》，让孕妈妈了解自身和胎宝宝发生了怎样的变化，饮食上该吃些什么，平日怎样安排起居生活，在每个阶段可能遇到的麻烦及应对策略。此外，还让孕妈妈学习分娩知识，按照自身条件选择分娩方式，顺利生产。产后，帮助孕妈妈调养身体，并提供营养、可口、美味的月子餐，并对月子时可能出现的恶露、腹痛、水肿等问题提供调理方案，帮助新妈妈坐好月子。

<<60周孕期营养与保健百科>>

作者简介

李宁，女，北京协和医院营养专家、中国协和医科大学教师、全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员，对孕产妇、婴幼儿及糖尿病、妊娠糖尿病、慢性肾功能不全和各类营养不良患者的营养治疗和指导经验丰富。

参与《现代临床营养学》等多部专著和《食物是最好的医药》等科普著作的编写，在《健康报》、《保健时报》等报刊上发表科普短文数十篇，多次在中央人民广播电台、中央电视台生活栏目担当嘉宾，进行营养知识的科普和大众健康的宣传教育工作。

<<60周孕期营养与保健百科>>

书籍目录

Part 1 幸“孕”来临的基础 备孕妈妈的营养与保健 至少从孕前3个月就开始加强营养 养成良好的孕前饮食习惯 避免食物被污染 合理安排饮食,控制体重 孕前3个月宜多食的食物 提高生育能力的食物 备孕妈妈的营养建议 平衡体重是优孕优生的重要因素 孕前需重点补充的明星营养素——叶酸 怀孕前你排毒了吗 怀孕的最佳年龄和季节 如何知道自己怀孕了 备孕爸爸大课堂 准爸爸的营养建议 纠正准爸爸的不良饮食习惯 准爸爸一定要吃的补精食物Part 2 十月怀胎如何补,绿色孕期同步走Part 3 孕期营养食材重点推荐Part 4 孕期常见不适饮食调理Part 5 孕产期保健红绿灯Part 6 吃好月子餐,妈妈宝宝都健康Part 7 常见月子病防治与调理Part 8 产后明星食材推荐附录

<<60周孕期营养与保健百科>>

编辑推荐

通过阅读李宁主编的《60周孕期营养与保健百科》，让孕妈妈了解自身和胎宝宝发生了怎样的变化，饮食上该吃些什么，平日怎样安排起居生活，在每个阶段可能遇到的麻烦及应对策略。此外，还让孕妈妈学习分娩知识，按照自身条件选择分娩方式，顺利生产。产后，帮助孕妈妈调养身体，并提供营养、可口、美味的月子餐，并对月子时可能出现的恶露、腹痛、水肿等问题提供调理方案，帮助新妈妈坐好月子。

<<60周孕期营养与保健百科>>

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>