

<<孕产妇保健实用宝典>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇保健实用宝典>>

13位ISBN编号：9787801743091

10位ISBN编号：7801743091

出版时间：2005-05-01

出版时间：中医古籍出版社

作者：杨惠民

页数：131

字数：798000

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>

<<孕产妇保健实用宝典>>

内容概要

对于新妈妈们来说，对刚出生不久的小宝宝有着特别亲昵的情感，照顾起宝宝也乐此不疲，但在注意力集中在宝宝身上的同时，新妈妈们也有着自己的“难言之隐”——产后肥胖、臃肿的身躯，或虚弱不堪的体质，或病症的缠身，都消蚀了妈妈们以往的亮丽动人的风采和娇人的形体。

为了防止生育后造成这样那样的疾病和肥胖，始终保持身体的健康和体形的分头贵人，满足广大孕妇心理和生理方面的要求，特编写了本书。

本书向广大孕妇提供了最新的科学生活理念和方法，包括产后的心理、生理调节，生活饮食安排和健身运动指导等方面的内容，本书内容全面、经典、系统专业，具体针对性和操作性强，适合广大孕产妇及相关人士使用。

<<孕产妇保健实用宝典>>

作者简介

杨惠民，教授、主任医师、硕士研究生导师，专长中医内科老年病，尤其擅长治疗高血脂症、老年性痴呆、血管性痴呆及消化系统疾病。

工作单位：北京中医药大学东直门医院老年病科。

<<孕产妇保健实用宝典>>

书籍目录

营养篇 怀孕前的营养储备 孕前身体各项检查 选择良好的工作环境 孕前做好营养准备 补充足够的叶酸在孕前12周 计划怀孕的妇女应慎用维生素 妊娠瓜时可食用哪些饭菜 孕早期的合理营养与食谱 孕中期的合理营养与食谱 孕晚期的合理营养与食谱 孕妇保胎禁忌保健篇 孕期体重增加的指标 理想体重的标准 产生体重增长无节制的因素 避免体重增长过多的方案 正确分析体重增长不足的原因 怎样解决体重增长不足 孕期性保健 恢复满意的性生活 产后避孕的措施 怀孕晚期的性生活 怀孕第4-7周 怀孕第8-11周 怀孕第12-15周 怀孕第16-19周 怀孕第20-23周 怀孕第24-27周 怀孕第28-31周 怀孕第32-35周 怀孕第36-39周禁忌篇 穿戴打扮忌 起居忌 产后运动的时机把握 产后体形的恢复 产后腹部的健美 产腿部健美方法 产后胸部健美方法 产后臀部健美法 产后束腹的弊端 产后无月经和月经过早 产后观察和护理 乳母忌吸烟喝酒 产后应适当运动 产后怎样恢复青春风采

章节摘录

婴儿期 从出生28日后至1周岁为婴儿期。

这个阶段小儿生长发育最快，周岁时的体重一般是出生时的3倍，身高为1.5倍。

所以对营养要求高，但是消化能力差，易腹泻和营养紊乱。

抗病能力低，从母体获得的免疫力逐渐消失，易感染疾病。

如果喂养不当，则易发生呕吐、腹泻、营养不良，甚至出现佝偻病、贫血等。

故应注意母乳喂养或牛奶喂养的合理性，及时添加辅助食品，多晒太阳，按时进行各种预防接种，增强抗病能力。

婴儿最好的食物是母乳。

母乳喂养有以下几点好处： (1) 母乳中所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物的比例适当，适合婴儿需要。

(2) 母乳中所含蛋白质的颗粒较小，容易消化；蛋白质中含必需氨基酸多。可供婴儿生长发育的需要，特别是大脑细胞数目的继续增加和发育需要。

(3) 母乳中所含的必需脂肪酸多。它是大脑神经细胞发育所不可缺少的营养。

母乳中脂肪颗粒大小均匀，在胃酸的作用下很容易消化。

(4) 母乳中所含的乳糖多为乙型乳糖，在婴儿肠道中可促进乳酸杆菌的生长而抑制大肠杆菌的生长。

(5) 母乳中含矿物质虽较少，但各元素的比例恰当，有利于吸收利用。

此外，母乳中含微量元素锌、铁等均较牛奶为高。

(6) 母乳中含有很多能抵抗疾病的抗体，特别是有一种叫做分泌型免疫球蛋白A的物质，能保护婴儿肠道，阻断微生物由肠道侵入，是其他人工食品所不能替代的。

(7) 母乳无菌且含有许多消化酶。其代谢产物易为肾排泄，可减轻肾脏负担。

(8) 母乳喂养能增加母婴间的感情。

既可对婴儿做直接的观察，以防有异常现象出现；又可通过母婴接触使婴儿得到母爱，有利于婴儿智力的发育。

(9) 母乳清洁新鲜。

经济方便，喂哺安全。

……

<<孕产妇保健实用宝典>>

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>