第一图书网, tushu007.com

<<40周>>

图书基本信息

书名：<<40周>>

13位ISBN编号：9787811374094

10位ISBN编号：7811374099

出版时间：2010-1

出版时间：苏州大学出版社

作者：丁虹，沈嵘　主编

页数：263

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

前言

生儿育女，是人生的一件大事，也是最值得珍视的人生体验。
我国实行计划生育政策，虽然生得少了，但对生育品质的要求却越来越高。
如何度过健康的孕期，顺利完成分娩，拥有一个健康、聪明的宝宝，需要精心地准备、细心地规划。
打算为人母者应该在准备怀孕前就保持最佳的身心状态，怀孕过程中要随时关注自身和胎儿的健康，给予自己和腹中的小生命特殊的呵护。
要摄取足够的营养，健康饮食，适度运动，增强免疫力，远离有害物质，按时到医院做产前检查，正确应对孕期的各种不适。
同时，要了解和预防各种孕期常见病，提前为分娩做好各项准备，从容应对产痛和分娩。
准妈妈要想做好这些事，并不像想象的那么简单，需要付出一定的努力和辛苦。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

全面　孕前、孕期、分娩、产后面面俱到　专业　知名妇产科专家联手为你答疑解惑　实用　信息的宝典，一读就懂，一学就会　　贴心　“怀孕笔记”宝宝成长的温馨记录

第一图书网, tushu007.com

作者简介

丁虹娟 主任医师。
南京妇幼保健院产科主任，南京医学会妇产专科分会秘书委员，曾在加拿大麦吉尔(McGill)大学維多利亚皇家医院进修，从事妇产科工作20余年，擅长围产医学、产科疑难杂症、高危妊娠的诊断和治疗。
沈嵘 南京医科大学附属南京妇幼保健院妇产科主任医师、副教授

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

怀孕的好处准备怀孕怀孕第1～2周　刚刚怀孕怀孕第3周怀孕第4周　怀孕第5周　怀孕第6周　怀孕第7周　怀孕第8周　怀孕第9周　怀孕第10周　怀孕第11周　怀孕第12周　怀孕第13周　怀孕第1孕第15周　怀孕第16周　怀孕第17周　怀孕第18周　怀孕第19周　怀孕第20周　怀孕第21周周　怀孕第23周　怀孕第24周　怀孕第25周　怀孕第26周　怀孕第27周　怀孕第28周　怀孕第怀孕第30周　怀孕第31周　怀孕第32周　怀孕第33周　怀孕第34周　怀孕第35周　怀孕第36周第37周　怀孕第38周　怀孕第39周　怀孕第40周　分娩后

章节摘录

插图：孕期饮食营养指导多数人只要营养均衡，身体就可保持健康。
最好能在怀孕之前，就开始计划良好的饮食习惯，并且彻底执行，以确保胎儿在最初的几周或几个月里，能够获得良好的营养。
在怀孕以前养成的饮食习惯，通常会延续到怀孕后。
现在女性非常忙碌，多半吃得匆忙，也不太注意到底吃下哪些东西。
如果你没有怀孕，或许并不要紧，但是怀孕之后，你自己及发育中的胎儿对营养的需求会迅速增加，这时就不能再忽视了。
要维持良好的营养，关键就在饮食均衡。
过度地依赖维生素或偏食，对自己及胎儿都会造成伤害，甚至会让你在怀孕期更觉疲累。
饮食注意事项（1）不宜高脂肪饮食。
如果准妈妈长期高脂肪膳食，势必增加婴儿罹患生殖系统肿瘤的危险。
医学家指出，脂肪本身虽不会致癌，但长期多吃高脂肪食物，会使大肠内的胆酸和中性胆固醇浓度增加，这些物质的蓄积能诱发结肠癌。
同时，高脂肪食物能增加催乳激素的合成，促使发生乳腺癌，不利母婴健康。
（2）不宜高蛋白饮食。
医学研究认为，蛋白质供应不足，易使准妈妈体力衰弱，胎儿生长缓慢，产后恢复健康迟缓，乳汁分泌稀少。
故准妈妈每日蛋白质的需要量应达90～100克。
但是，孕期高蛋白饮食，则可影响准妈妈的食欲，增加胃肠道的负担，并影响其他营养物质摄入，使饮食营养失去平衡。
研究证实，过多地摄入蛋白质，人体内可产生大量的硫化氢、组织胺等有害物质，容易引起腹胀、食欲减退、头晕、疲倦等现象。
同时，蛋白质摄入过量，不仅可造成血中的氮增高，而且也易导致胆固醇增高，加重肾脏的肾小球过滤的压力。
有人认为，蛋白质过多地积存于人体结缔组织内，可引起组织和器官的变性，较易使人罹患癌症。
（3）不宜高糖饮食。
意大利比萨国家研究院的医学家们发现，血糖偏高组的准妈妈生出体重过高胎儿的可能性、胎儿先天畸形的发生率、出现妊娠高血压综合症的机会或需要剖腹产的次数，分别是血糖偏低组准妈妈的3倍、7倍和2倍。

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