

<<准妈妈营养>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈营养>>

13位ISBN编号：9787117123617

10位ISBN编号：7117123613

出版时间：2010-1

出版时间：余清 人民卫生出版社 (2010-01出版)

作者：余清 编

页数：220

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>

<<准妈妈营养>>

前言

从准备孕育新生命的那一刻开始，身为准父母的年轻夫妻就开始了各方面的准备。

所有的父母都希望自己的宝宝健康活泼、聪明伶俐。

于是，有关孕期的营养知识，甚至孕育宝宝的婴幼儿阶段营养知识都成了这个阶段的热门话题。

每位年轻的孕妇不敢懈怠任何一个获取营养的机会，她们浏览无数个令人眼花缭乱的营养网页，认真聆听亲朋好友的建言献策，在众说纷纭之下，这些将为人母的年轻妈妈们反而感到无所适从，甚至觉得自己不知道怎样吃才算是正确了！

十月怀胎是一个漫长而又让人感到兴奋的经历，经过10个月的辛劳努力，将一个肉眼看不见的受精卵孕育成一个成熟的新生儿，需要充足的营养才能保障这一过程顺利完成。

孕妇在孕期获取的营养不仅要满足胎儿生长发育的需要，还要为分娩后的泌乳做准备。

和未孕阶段相比，孕妇自身的生理改变及胎儿生长发育都需要充足的营养供给。

所以，妊娠阶段是对膳食需求非常敏感的阶段之一，孕妇只有获得均衡营养才能承担起孕育新生命的重任。

值得注意的是，孕期营养并不仅仅决定了新生儿生命初始阶段的状态，对其成年后的远期健康也有至关重要的影响。

因此，保证孕产期的合理营养，对孕妇的自身健康及宝宝的身心发育都有重要意义。

大量研究表明，孕期营养状况对母婴健康能产生直接的、至关重要的影响；在对营养不良的孕妇进行营养指导和干预后，能理想地改善妊娠结局并达到维持母婴健康的目的。

但是，尽管孕妇的经济条件越来越好、围产保健的服务质量越来越高，无论在城市还是在乡村，早产、低出生体重、出生缺陷以及一些妊娠并发症仍时有发生。

这一现象间接说明孕期营养指导与营养干预还有许多工作要做，孕期均衡营养指导的工作任重而道远。

。

<<准妈妈营养>>

内容概要

目前各级妇幼保健机构或产科举办的孕期培训学校多注重产科保健及护理，往往忽视营养在孕期的指导意义，而正常孕妇的营养指导鲜有涉及。

本书针对市场上同类书较多，但专业科学性差的特点，在严把科学关的基础上，力求通俗易懂，实用、实惠。

本书将有助于孕妇更有效地理解与运用正确的营养观念来把握其孕期膳食，提高母婴健康水平。

主要内容：分别对围孕期、妊娠各期、哺乳期的营养需求、营养特点、膳食指导等进行深入浅出的阐述；对现实生活中常见的一些营养误区进行解释；为不同阶段的孕妇提供相应的参考食谱；同时为配合临床营养指导的需要，本书还提供孕期常见并发症的营养治疗与膳食指导方案。

<<准妈妈营养>>

书籍目录

一、怀孕前的你应做怎样的准备1. 你知道什么叫优生优育吗2. 育龄女性的营养是怎样决定优生的3. 育龄女性孕前调整营养状况对妊娠有什么重要意义4. 育龄女性的饮食行为对妊娠会产生什么样的影响5. 育龄女性怀孕前在日常膳食中应注意哪些问题6. 你知道怀孕前女性的膳食指南吗7. 如何根据孕前期女性膳食指南来调整自己的膳食8. 育龄女性多吃营养品或补品对怀孕有什么好处吗9. 育龄女性怀孕前补充叶酸有哪些益处10. 育龄女性孕前调养中除营养调养外还应注意哪些问题二、妊娠各阶段的营养特点与膳食要求1. 你知道营养与妊娠分期间有什么联系吗2. 怀孕期间的营养是怎样决定优生的3. 孕期营养对胎儿的智力发育有什么影响4. 你知道孕期营养对妊娠结局有什么重要的影响吗5. 孕期营养不良对孕妇有哪些影响6. 孕期营养不良对胎儿有哪些影响7. 孕期营养与胎盘功能间有什么关系8. 你知道孕期营养有哪些基本要求吗9. 怀孕期间饮食有什么特殊禁忌吗10. 你了解孕早期女性膳食指南吗11. 早孕反应导致的进食不规律对胎儿会造成哪些影响12. 早孕反应严重的孕妇应如何调整日常膳食13. 你知道孕早期有哪些特殊的营养需要吗14. 孕早期的膳食原则有哪些基本要求15. 孕早期缺乏碳水化合物会对胎儿产生哪些不利影响16. 孕早期日常饮食中要注意哪些问题17. 孕早期遇到“挑食”毛病该怎么办18. 孕早期妇女应如何补充叶酸19. 你了解孕中、末期女性膳食指南吗20. 你知道孕中期有哪些特殊的营养需求吗21. 孕中期为什么要增加动物类食品的摄入量22. 孕中期日常膳食中应注意哪些问题23. 你知道孕末期有哪些特殊的营养要求吗24. 孕末期的膳食原则有哪些基本要求25. 你知道孕期体重增长有什么样的规律吗26. 孕末期孕妇体重增长多少为适宜增长27. 如何评价孕期孕妇体重增长是否符合标准28. 怎样才能知道每天吃的东西是否满足自己和“宝宝”的需要29. 你知道孕期食谱编制有哪些基本要求吗30. 你知道孕期食谱的具体编制方法有哪几种吗31. 食谱编制好坏的评价标准是什么32. 孕妇临产前饮食应注意哪些问题33. 你知道饮食调节应如何与分娩过程相适应吗34. 孕期保持平和的心境对妊娠结局有什么影响35. 孕妇产前应怎样调整好自己的情绪三、孕期饮食营养与禁忌1. 孕妇偏食对妊娠有什么危害2. 孕妇选用饮料有什么特殊要求吗3. 孕妇可以用可乐来代替咖啡吗4. 为什么怀孕期间孕妇需要禁酒5. 孕妇“多吃酸、能生男”的说法有道理吗6. 怀孕期间应如何选择适合妊娠的食品7. 孕妇怀孕期间需要进补吗8. 孕期应如何选择保健食品9. 怀孕期间药物对孕妇营养有什么影响10. 你知道为什么孕妇膳食过素对胎儿不利吗11. 有素食习惯的孕妇孕期应如何进行膳食搭配12. 孕期在加强营养的同时为什么还要注意适当运动13. 为什么散步是孕妇最适宜的运动之14. 怀孕期间孕妇为什么要远离罐头食品15. 孕妇外出进餐时应注意哪些问题16. 怀孕期间哪些食品孕妇应当避免食用17. 孕妇应如何选用市场上琳琅满目的孕妇奶粉18. 怀孕期间应怎样搭配你的一日三餐19. 保证早餐的质量对孕妇有什么重要意义20. 你知道烹调方法对营养成分有哪些影响吗21. 孕期应如何预防职业性危害22. 接触铅作业的孕妇应如何选择食品来加强孕期营养23. 接触苯作业的孕妇应如何选择食品来加强孕期营养24. 接触电离辐射的孕妇应如何选择食品来加强孕期营养25. 炎热的夏季或高温环境中的孕妇应如何选择食品来加强孕期营养26. 寒冷的冬季或低温环境中的孕妇应如何选择食品来加强孕期营养27. 轮班工作(三班倒)的孕妇应如何合理安排进餐28. 食品的酸碱性对胎儿性别有影响吗29. 孕妇应如何做到饮食清淡少盐30. 怀孕期间为什么不宜过多服用营养补充剂31. 如何正确看待一些常见的孕期“滋补”习俗32. 孕妇为什么不宜多吃辛辣刺激性食物33. 孕期营养不良的胎儿为什么成年后容易患“富贵病”34. 孕期体重增长过快应如何调整你的饮食35. 孕妇身心健康对胎儿有着怎样的重要影响四、怀孕期间常见妊娠并发症的营养治疗与膳食调节1. 孕早期剧烈呕吐时应该怎样保证孕妇的营养2. 孕妇应如何预防因妊娠剧吐出现的低钾血症3. 怀孕期间发生低血糖反应时应怎样进行膳食调整4. 如何通过膳食调整来预防胎儿宫内发育迟缓5. 如何通过膳食调整来避免巨大儿的出现6. 妊娠合并高脂血症时应怎样进行膳食调整7. 妊娠合并高脂血症时应如何进行降脂食疗8. 怀孕后孕妇为什么容易出现缺铁性贫血9. 妊娠合并贫血时应如何安排孕妇的一日三餐10. 妊娠合并缺铁性贫血的常见食疗方有哪些11. 妊娠合并巨幼红细胞性贫血的孕妇应如何进行营养治疗12. 妊娠高血压综合征对母婴有哪些危害13. 妊娠高血压综合征的孕妇应如何进行膳食调整14. 妊娠糖尿病的孕妇应怎样进行饮食调整15. 妊娠糖尿病的孕妇应如何分配全天膳食的总能量16. 妊娠糖尿病的孕妇日常膳食中应注意哪些问题17. 妊娠糖尿病的孕妇应如何选择主食类食品18. 糖尿病患者怀孕后应采取哪些措施来适应妊娠19. 糖尿病患者怀孕后应采取哪些措施来调整自己的饮

<<准妈妈营养>>

食20. 糖尿病患者怀孕期间饮食控制效果对新生儿有哪些影响21. 糖尿病患者怀孕期间的饮食应如何与胰岛素治疗相配合22. 怀孕期间孕妇尿中经常出现酮体阳性该怎么办23. 病毒性肝炎对妊娠有什么影响24. 妊娠合并病毒性肝炎的孕妇日常膳食有哪些基本要求25. 乙型肝炎病毒携带者孕妇应如何安排饮食26. 如何避免乙肝病毒的母婴垂直传播27. 妊娠合并甲型肝炎的孕妇应如何选择食物来进行保肝治疗28. 妊娠合并甲型肝炎的孕妇的常见食疗方有哪些29. 妊娠合并甲状腺功能亢进时孕妇应如何进行饮食安排30. 妊娠合并甲状腺功能减退时孕妇应如何进行饮食安排31. 妊娠合并骨质疏松症时孕妇应如何补钙32. 怀孕期间出现手足搐搦症时孕妇应如何安排饮食33. 患有心脏病的孕妇怀孕期间要注意哪些问题34. 患有心脏病的孕妇在怀孕期间应如何进行膳食调整35. 妊娠合并肾炎对孕妇的妊娠结局会产生哪些影响36. 妊娠合并肾炎的孕妇应如何进行膳食调整37. 妊娠合并痛风的孕妇应如何进行膳食调整38. 妊娠合并痛风的孕妇日常膳食中不宜食用的食物有哪些39. 妊娠合并肥胖的孕妇应如何进行膳食调整40. 妊娠期间发生便秘应如何进行膳食调整41. 孕期常用的便秘食疗方有哪些42. 孕妇在日常膳食中应如何预防食物过敏的发生43. 妊娠合并营养不良时应如何进行膳食调整44. 妊娠合并肺结核的孕妇孕期应注意哪些问题45. 妊娠合并肺结核的孕妇应如何进行膳食调整五、产后及哺乳期营养六、孕产期常用食品知识储备七、孕产期常用营养知识储备八、孕产期常用营养食谱举例九、附表

<<准妈妈营养>>

章节摘录

插图：8 你知道孕期营养有哪些基本要求吗？孕期营养的基本要求主要有以下几点：保证充足的能量供给，尤其是从孕中期开始，必须保证充足的能量供给。

摄入足量的优质蛋白质以保证胎儿脑组织、重要器官的发育所需，并增强孕妇自身的抵抗力。

摄入适量的脂肪，尤其是必需脂肪酸，如二十二碳六烯酸（DHA）、花生四烯酸（ARA）。

这些脂肪酸是脑组织的重要组成成分，如果缺乏会直接影响胎儿智力；但过多的脂肪特别是动物脂肪会导致孕妇肥胖，孕期应以植物性油脂为主；保证各类维生素的摄入量。

孕妇怀孕后对维生素的需要量明显增加，具体数量可按照医嘱或不同妊娠阶段的需要分别对待，但应注意的是维生素A摄入过多反而对胎儿不利。

注意合理膳食、平衡搭配，既不能缺乏，也不要过剩。

因此，合理的孕期营养，应是饮食在质和量上都能满足孕期需要，同时注意食物的多样性，做到粗细搭配、荤素搭配，既不偏食、也不挑食。

9 怀孕期间饮食有什么特殊禁忌吗？怀孕期间的饮食并不是越多越好，也不是越贵越好，一些孕期常见的饮食禁忌还是要引起重视的。

不要过于频繁地食用补品。

很多孕妇把人参、桂圆、鹿茸等补品当作“营养品”食用，希望胎儿发育得更好。

这些滋补品很容易引起孕妇失眠、兴奋、血压升高，严重者还会出现神经、内分泌功能失调而影响胎儿发育。

因此，要根据每个孕妇的实际情况，缺什么补什么、缺多少补多少，而不要滥用补品。

不要饮酒，孕期饮酒会造成胎儿智力低下或畸形，特别是在胎儿大脑发育最关键的头三个月内要绝对禁酒。

<<准妈妈营养>>

编辑推荐

《准妈妈营养:怀孕,你准备好了吗?》由人民卫生出版社出版。

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>