

<<怀孕坐月子保健餐>>

图书基本信息

书名：<<怀孕坐月子保健餐>>

13位ISBN编号：9787509113271

10位ISBN编号：750911327X

出版时间：2008-1

出版时间：人民军医出版社

作者：采薇

页数：107

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>

<<怀孕坐月子保健餐>>

内容概要

本书以准妈妈产前、产后的营养与饮食调节为主题，分为“吃出好孕篇”和“健康月子篇”，详细介绍孕妇各阶段饮食要点、营养搭配和饮食方案。

结合产妇坐月时的生理特点，介绍催乳、补气血、营养食谱。

本书图文并茂，便于读者阅读，适合孕、产妇阅读。

<<怀孕坐月子保健餐>>

书籍目录

吃出好孕篇 怀孕早期（1-3个月） 怀孕中期（4-6个月） 怀孕晚期（7-10个月） 孕期不宜食用的食物
增强体力 补叶酸 防贫血 缓解孕吐 补钙防抽筋 安胎 消水肿 防妊娠高血压综合征 远离高血糖 催生
助产健康月子篇 坐月子期的常见问题与饮食要点 月子期的饮食不宜 滋补健身 补血止血 补虚损 排
恶露 止腹痛 暖腰膝 催乳 去头痛 防产后抑郁 治便秘问答索引 好孕问答 豹子问答

<<怀孕坐月子保健餐>>

章节摘录

版权页：插图：由于胃部受到子宫的挤压，加上孕激素的作用，孕妇的消化功能比正常情况下减低，容易造成食物消化不良，从而引起便秘，常见为排便困难和痔疮发作。

孕妇应多吃富含膳食纤维的食物，多喝水，并保证适量的、有规律地锻炼，积极预防便秘的发生。

静脉曲张由于妊娠期血容量增加，加上子宫的重量影响下半身血液循环，容易引起腿部的静脉曲张。

为避免这一情况的出现，孕妇应多做伸展运动，避免交叉双腿或穿紧身裤、袜，坐时抬高足部，避免长期坐或站立，多活动下肢，以保持血液循环的畅通。

腿抽筋由于胎儿生长非常迅速，孕妇体内的钙、镁多被胎儿摄取，钙、镁的缺乏加上轻微的循环障碍，容易使孕妇发生肌肉痉挛，其中以腿抽筋最为常见。

孕妇可多做伸展动作及通过按摩来缓解抽筋。

当然更要增加饮食中奶制品、豆腐和深绿色蔬菜的摄入，多晒太阳，以补充钙质，缺钙严重的最好服用钙片。

<<怀孕坐月子保健餐>>

编辑推荐

《怀孕坐月子保健餐》为健康新食代丛书之一。

<<怀孕坐月子保健餐>>

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>