

<<孕产期营养专家指导>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养专家指导>>

13位ISBN编号：9787510112669

10位ISBN编号：7510112664

出版时间：2012-7

出版时间：中国人口出版社

作者：岳然

页数：177

字数：200000

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>

<<孕产期营养专家指导>>

内容概要

《孕产期营养专家指导》以孕产期各阶段营养知识为重点，分析了准妈妈孕前、孕期、产期及哺乳期的生理特点和营养重点，还包括科学的饮食指导方法以及各阶段推荐食谱，列举了在孕期、产期、哺乳期常见疾病的饮食调理原则。

<<孕产期营养专家指导>>

书籍目录

- 第1章 把握孕前营养储备关键期
- 第2章 不错过胚胎成形关键期（孕1-3个月）
- 第3章 规划好胎儿高速发育关键期（孕4-7个月）
- 第4章 顺利度过临产关键期（孕8-10个月）
- 第5章 轻松度过月子恢复关键期（产后1-6周）
- 第6章 抓住产后减重黄金期（产后2-6个月）
- 第7章 孕产期常见不良反应与疾病食疗方

<<孕产期营养专家指导>>

章节摘录

版权页：插图：停经是准妈妈怀孕的第一信号。

接下来的两个多月中，准妈妈的乳房变大、变柔软，乳头和乳晕的颜色也会加深。

白带增多也是怀孕给准妈妈带来的身体变化之一。

但最突出的变化还是早孕反应。

在怀孕5-6周后，大多数准妈妈会出现头晕、乏力、嗜睡、食欲缺乏、唾液增多、恶心、呕吐等现象，也就是人们通常说的早孕反应。

早孕反应持续的时间一般不长，12周左右会自动消失。

不少准妈妈还会从肚脐到耻骨出现一条垂直的黑色妊娠线。

这是怀孕的特征，分娩结束后就会逐渐变淡或消失。

10个月的孕期已经开始了，准妈妈身上的担子可是不轻。

准爸爸一定要多体谅准妈妈的感受，倍加呵护辛劳的准妈妈才是。

孕1-3个月胎儿发育状况 孕1-3个月主要是胎儿各个器官形成及初步发育的关键时期，宝宝的体大小和体重增长不会很快。

到怀孕3个月末，宝宝已经初具人形，不过身体比例还比较奇怪，大脑的体积几乎占整个身体的一半。

宝宝的面部特征也在逐渐接近人形，不过皮肤仍是透明的，从外面甚至可以看到皮下血管和内脏。手指和脚趾已经完全分开，一部分骨骼开始变得坚硬，并出现了关节的雏形。

由于脐带变长，宝宝已经可以在羊水中自由地活动。

这时候胎盘已经基本形成，宝宝和准妈妈的联系进入稳定阶段，发生流产的机会也相应地减小了。

终于从一颗小小的受精卵发育到一个小人儿了，实在可喜可贺！

亲爱的宝宝，接下来的孕期，请愉快地和准妈妈一起分享吧！

孕早期每日饮食安排 孕早期（孕1-3个月）是胎儿从受精卵经分裂、着床到各器官分化形成的阶段。这个阶段，胎儿的生长发育还比较慢，准妈妈还不需要增加进食，只需要注意参照以下的进食原则即可。

1 摄入优质蛋白质：胎儿在这个阶段虽然发育速度相对来说不算快，但还是必须从准妈妈的身体中汲取蛋白质来满足其发育需求。

所以，准妈妈一定要注意摄入富含优质蛋白质的食物，如畜禽肉类、乳类、蛋类、鱼类及豆制品等。

举个例子，准妈妈每天必须食用200克主食，加1个鸡蛋和50克瘦肉，才能维持体内的蛋白质平衡（为35-40克蛋白质）。

<<孕产期营养专家指导>>

编辑推荐

《孕产期营养专家指导(超值钻石版)》由中国人口出版社出版。

<<孕产期营养专家指导>>

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>