

<<妊娠分娩产后>>

图书基本信息

书名：<<妊娠分娩产后>>

13位ISBN编号：9787538445756

10位ISBN编号：7538445757

出版时间：2010-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：马良坤 编

页数：238

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>

## <<妊娠分娩产后>>

### 前言

你是否正准备要一个孩子，那么从现在起你的身体不再只属于你自己，你的身体健康还关系到未来宝宝的健康，所以请善待你的身体，善待你的健康，这些都会是你未来宝宝健康的基础。

如果在孕前及孕期你能保持一个好身体，这会在很大程度上确保宝宝的健康。

在孕前把身体调节到一个很好的状态，这会使你的宝宝从起跑线就领先于其他的宝宝，再加上孕期的精心呵护，这会使你的宝宝在成长中更有优势。

这些都是你的骄傲，因为你为宝宝做到了最好。

从知道怀孕的第一天开始，你的人生将进入全新的阶段，每个阶段都会出现不同的惊喜与感受。

本书详细地介绍了女性从怀孕到分娩之后这一关键时期准妈妈要掌握和熟知的一些与自身密切相关的科普知识，深入浅出地从孕前准备、孕期保健、轻松分娩到产后塑身进行了全面讲解。

凡是迫切想知道的问题都能从本书中找到答案，并得到科学的指导。

希望这本书能够伴随你安全、顺利度过怀孕期、分娩期和产褥期，也衷心地祝愿你的宝宝能健康成长！

## <<妊娠分娩产后>>

### 内容概要

本书根据妊娠分娩的历程，按照时间顺序分为孕前、孕期、分娩和产后四个部分，为广大读者提供了全面、可操作性强的知识、信息。文字精简、内容丰富，并配有精美实用的图片。既便于读者阅读，又可以获得美好的视觉体验。

希望本书能伴随你一起走过难忘的日日夜夜。  
健康快乐地度过孕产期。

<<妊娠分娩产后>>

作者简介

马良坤，北京协和医院，妇产科副主任医师，中国优生科学协会理事，1996年毕业于原白求恩医科大学日语医学系，2006年妇科内分泌学博士毕业，2006～2007年赴美国纽约学习产科遗传。1996年开始在中国医学科学院、中国协和医科大学、北京协和医院妇产科工作至今，2007年被评为副

<<妊娠分娩产后>>

书籍目录

孕前篇：准备好当妈妈了吗 Part1 准备要个孩子 了解孕育过程 卵子与排卵 精子与  
射精 受精与着床 怎样保护精子 孕前营养需求 未准妈妈营养方案 未准爸  
爸营养方案 孕前避免这些不良的饮食 孕前宜吃的食物 孕前要接种疫苗  
风疹疫苗 乙肝疫苗 甲肝疫苗 水痘疫苗 流感疫苗 怀孕最佳年龄 准  
妈妈怀孕最佳年龄 准爸爸最佳生育年龄 如何选择最佳受孕季节 最佳受孕时机 远离  
家庭生活的危害 避免过多使用手机 避免使用电热毯 谨慎使用清洁用品 装修  
完不要马上入住 .....怀孕篇：幸福怀孕进行时分娩篇：幸福分娩进行时产后篇：做个美丽的妈  
妈

## &lt;&lt;妊娠分娩产后&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：孕中期的营养调整孕中期胎儿身体各系统组织迅速发育。

体重、身长增长较快，出现胎动，可听到胎音。

胎儿每日增重10克，需大量蛋白质构成自己的肌肉和筋骨，尤其是长骨骼和大脑需补充大量的磷、钙。还必须保证一定量的碘、锌及各种维生素，而母亲也需要蛋白质供给胎盘及乳房的发育。

此时母体消耗大，对营养的需要量骤增，加之准妈妈在此时期消化功能改善，孕吐反应亦停止。

调养重点此阶段准妈妈应以补气养血为主。

主食可多样化，除吃一般米面食品外，还可用小米煮食来补中益气。

调养胃气。

副食中很多食物如鸡肉、鸡蛋、鹌鹑蛋、土豆、山药、豆制品、黄豆、虾等均为益气养血的补品。

猪肝、鸡肝、牛肉、牛奶、鳝鱼、黄花菜、菠菜、龙眼等皆为养血之物。

其中菠菜、龙眼应少食。

以上这些都是高蛋白、低脂肪的食物，并含有人体所需的各种无机物、维生素，如小麦、小米在粮食中含锌量较高；菠菜、黄花菜中含铁量较高。

平时应多吃蔬菜、水果。

为了保证营养，准妈妈从孕期第四个月起可逐渐加服钙片、鱼肝油、叶酸、维生素B<sub>12</sub>，但应适量。

餐次安排餐次安排上，随着胎儿的增长，各种营养物质需要增加，胃部受到挤压，容量减少，应选择体积小、营养价值高的食品，要少食多餐，可将全天所需食品分5~6餐进食，可在两个正餐之间安排加餐，补充孕期需要增加的食品和营养，另外，当机体缺乏某种营养时可在加餐中重点补充。

热能的分配上，早餐的热能占全天总热能的30%，要吃得好；午餐的热能占全天总热能的40%，要吃得饱；晚餐的热能占全天总热能的30%，要吃的少。

## <<妊娠分娩产后>>

### 编辑推荐

《妊娠分娩产后》编辑推荐：由北京协和医院携多家医院专家联合打造。  
盘点孕期、产后要做和不能做的事。  
全程指导准妈妈如何生个健康宝宝，帮助产后妈妈重塑迷人风采。  
br 盘点孕期、产后要做和不能做的事。

<<妊娠分娩产后>>

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>