

<<孕期饮食用药禁忌>>

图书基本信息

书名：<<孕期饮食用药禁忌>>

13位ISBN编号：9787543940000

10位ISBN编号：7543940000

出版时间：2009-7

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：代敏 编著

页数：228

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>

<<孕期饮食用药禁忌>>

前言

“营养是健康之本”，科学的饮食是保证人体健康的基础，尤其是对孕妈妈来说，科学合理的饮食营养就显得更为重要。

因为孕妈妈科学合理的饮食营养不仅关系到孕妈妈的自身健康，还会影响胎儿的生长和发育。

因此，做好孕妈妈的饮食营养对保障母婴健康，提高我国人口素质具有深远的意义。

如何孕育健康的宝宝是每一对夫妇都关心的问题。

为了孕育优秀、健康的宝宝，使孕妈妈顺利度过十月怀胎这个特殊历程，并在产后早日恢复未孕前的靓丽身材，这本《孕期饮食用药禁忌》针对孕前、孕期（分为孕早期、孕中期、孕晚期）和产后的不同时段，主要从饮食营养指导、饮食营养注意事项及常见误区、推荐食谱和常见不适症状的饮食调理四个方面着手编写，旨在为孕妈妈提供具有科学性、知识性和实用性的全程指导，使孕期的营养更全面均衡、身体更健康、孕育更轻松，让胎儿更健康、更聪明。

并且对孕期用药的宜与忌，就孕妈妈关心的孕期能否用药，该怎样合理用药等问题作了阐述，分析了孕期用药的利与弊、用药原则及注意事项，为孕妈妈提供安全指导。

为帮助孕育女性全面了解孕前、孕期和产后检查相关知识，本书辟出附录，介绍产前、孕期和产后检查的内容。

<<孕期饮食用药禁忌>>

内容概要

先天营养是决定胎儿生命力的关键。

俗话说“先天不足，后天难养”，所以调解好孕妇的饮食，是优生优育的需要。

要使未来的宝宝长得健康、聪明，孕妇的饮食应有所禁忌。

虽然妇女怀孕后，由于生理上的需要，必须适当增加营养，但也不能吃得过多。

作为特殊人群的孕妇，在日常饮食生活中，不仅要重视加强营养，适量吃些营养丰富的食物，而且对膳食结构、饮食烹调、饮食卫生以及食品选择等方面都应十分注意。孕期用药应遵循对胎儿无损害而又对孕妇所患疾病最有效的原则。

能用一种物就避免联合用药，能用效果肯定的老药就避免使用尚未确定对胎儿有无不良影响的新药，能用小剂量药物就避免用大剂量药物。

<<孕期饮食用药禁忌>>

书籍目录

第一篇 孕前饮食营养 第一章 孕前饮食营养指导 1. 女性应在孕前加强饮食营养 2. 孕前饮食营养与优生 3. 孕前饮食营养的要求 4. 孕妇所需营养物质的主要来源 5. 孕前应注意饮食的均衡与卫生 6. 妻子受孕前丈夫为什么也要补充营养 7. 准爸爸的优生饮食原则 8. 准爸爸为什么要注意补充锌和维生素A 9. 孕前女性饮水的学问 10. 孕前如何通过饮食调整体重 11. 孕前宜吃的食物 第二章 孕前饮食营养的注意事项 第三章 孕前饮食营养的推荐食谱第二篇 孕早期饮食营养 第四章 孕早期饮食营养指导 第五章 孕早期饮食营养的注意事项及常见误区 第六章 孕早期饮食营养推荐食谱 第七章 孕早期常见不适症状的饮食调理第三篇 孕中期饮食营养 第八章 孕中期饮食营养营养指导 第九章 孕中期饮食营养的注意事项及常见误区 第十章 孕中期饮食营养推荐食谱 第十一章 孕中期常见不适症状的饮食调理第四篇 孕晚期饮食营养 第十二章 孕晚期饮食营养营养指导 第十三章 孕晚期饮食营养的注意事项及常见误区 第十四章 孕晚期饮食营养推荐食谱 第十五章 孕晚期常见不适症状的饮食调理 第十六章 临产前助产饮食第五篇 产后饮食营养 第十七章 产后饮食营养指导 第十八章 产后饮食营养的注意事项及常见误区 第十九章 产后饮食营养推荐食谱 第二十章 产后常见不适症状的饮食调理第六篇 孕期用药的宜与忌附录一：孕产期检查全程简介附录二附录三

<<孕期饮食用药禁忌>>

章节摘录

第一篇孕前饮食营养第一章 孕前饮食营养指导1. 女性应在孕前加强饮食营养很多女性知道自己怀孕后,开始注意饮食的选择和营养的补充,亲人们也特别关心孕妇的饮食,希望她们能吃得好一些,母亲健康、胎儿得以正常发育。

这当然是很有必要的。

但是只重视怀孕后的饮食是不够的,对于怀孕前的饮食营养也不可忽视。

青年男女在准备怀孕前,就应该做好怀孕前的有关准备工作,如保持身体健康无疾病、不能有营养缺乏症等。

尤其是准备怀孕的女性更不可缺乏营养,不要偏食、挑食或节食,以免造成某些营养缺乏,给怀孕带来很多麻烦、甚至造成危害。

女性在孕前补充营养很重要,原因有二:1女性营养不足,可能导致不孕这是因为,母体是否健康以及营养是否充足,会影响到卵子的活力。

例如,严重营养不良的女性,会导致闭经而不孕:青春期女性营养不良可导致月经稀少而闭经,影响到以后的生殖能力;一些女性由于挑食、偏食严重,也会导致某些营养缺乏,进而造成不孕。

2孕妇孕前营养不足有可能导致胎儿缺乏营养在十月怀胎期间,胎儿发育最重要的时期是前3个月。

在这个时期内,胎儿的各个重要器官——心、肝、胃、肠和肾等都已分化完毕,并初具规模,大脑也在急剧发育中。

因此,在这一关键时期,胎儿必须从母体那里获得足够而齐全的营养,特别是优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素。

这些营养物质一旦缺乏或不足;就会妨碍胎儿的正常发育。

而且这些营养成分并不可能随用随时摄取,有一部分要依赖母体的储存。

<<孕期饮食用药禁忌>>

编辑推荐

《孕期饮食用药禁忌》辟出附录，介绍产前、孕期和产后检查的内容。

如何孕育健康的宝宝是每一对夫妇都关心的问题，为了孕育优秀、健康的宝宝，使孕妈妈顺利度过十月怀胎这个特殊历程，并在产后早日恢复未孕前的靓丽身材，这本《孕期饮食用药禁忌》针对孕前、孕期（分为孕早期、孕中期、孕晚期）和产后的不同时段，主要从饮食营养指导、饮食营养注意事项及常见误区、推荐食谱和常见不适症状的饮食调理四个方面着手编写，旨在为孕妈妈提供具有科学性、知识性和实用性的全程指导，使孕期的营养更全面均衡、身体更健康、孕育更轻松，让胎儿更健康、更聪明。

并且对孕期用药的宜与忌，就孕妈妈关心的孕期能否用药，该怎样合理用药等问题作了阐述，分析了孕期用药的利与弊、用药原则及注意事项，为孕妈妈提供安全指导。

为帮助孕育女性全面了解孕前、孕期和产后检查相关知识，

<<孕期饮食用药禁忌>>

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>