

# 《孕产期多元营养指导方案》

## 图书基本信息

书名：《孕产期多元营养指导方案》

13位ISBN编号：9787510110696

10位ISBN编号：7510110696

出版时间：2012-2

出版社：中国人口出版社

作者：赵天卫

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《孕产期多元营养指导方案》

## 内容概要

《孕产期多元营养指导方案》包括了：孕期营养全攻略、孕期所需营养素TOP19、改善孕期常见症状及不适的饮食指南、安胎养胎的饮食攻略、改善产后常见症状及不适的饮食指南、产后必吃的黄金食材等内容。

# 《孕产期多元营养指导方案》

## 作者简介

赵天卫，妇产科主任医师，北京玛丽妇婴医院业务院长，原北京海淀妇幼保健院业务院长，中华医学会儿科学会围产学分会北京分会委员，中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员，新浪网特聘医学专家，《孕味》杂志专家顾问。在围产保健、优生优育、高危孕产妇管理、妇产科危重症抢救方面有丰富的临床经验。近年来尤其关注妇女儿童保健问题，为提高妇女的身心健康开展了大量工作。在《中华围产医学杂志》《中国妇幼保健》《中国优生优育》等杂志发表多篇论文并获多项科技进步奖。在工作之余，完成大量科普创作及咨询工作，在《大众健康》《大众优生》《亲子》《孕味》等杂志发表多篇科普文章。编著了《怎样孕产更健康》一书，传播科学的孕产知识。同时在“新浪网亲子频道”建立专业博客，达到数以百万计的点击量；更作为《孕味》杂志的专家顾问撰写了很多文章，为妇女儿童解决了大量实际问题。致力于“音乐+营养”产科新模式的临床实践与推广，力推音乐胎教，强调孕期体重管理，并在产程中运用了音乐镇痛的新方法，使孕妇和孩子受益，得到产妇的好评和专家的首肯。

# 《孕产期多元营养指导方案》

## 书籍目录

### 第一章 孕期营养全攻略

孕前3个月 一切准备只为孕育新生命

孕1月 缔造生命的开始

孕2月 此起彼伏的幸福与不安

孕3月 孕期反应安全度过

孕4月 享受孕味之初

孕5月 初感胎动的欣喜

孕6月 完全适应孕期不适

孕7月 仍需小心谨慎的稳定期

孕8月 适量运动与充分休息并重

孕9月 放松心情与胎宝宝一起倒计时

孕10月 充分准备，迎接宝宝驾到

专家提示1 保持健康不忘控制体重

专家提示2 主要食物营养成分表

### 第二章 孕期所需营养素TOP19

叶酸促进骨髓中巨幼细胞成熟

脂肪生物体的组成部分和储能物质

DHA大脑和视网膜的重要构成成分

蛋白质生命的物质基础

纤维素促进肠道蠕动

维生素A眼睛中视紫红质的原料

-胡萝卜素维持眼睛和皮肤的健康

维生素B1抗神经炎因子

维生素B2促进发育和细胞的再生

维生素B6抑制呕吐、促进发育

维生素B12人体造血不可缺少的物质

维生素C提高人体免疫力

维生素D抗佝偻病的法宝

维生素E抗氧化的明星维生素

维生素K促进血液正常凝固

钙骨骼发育的基本原料

碘智力元素

铁血红蛋白的重要部分

锌广泛作用于全身代谢

专家提示1 孕期需远离的食物

专家提示2 根据体质，科学补养

### 第四章 改善孕期常见症状及不适的饮食指南

孕产期饮食之宜

孕产期饮食之忌

孕产期营养饮食之误区

孕期饮食之专家连线

专家提示分娩全过程及饮食细则

### 第三章 安胎养胎的饮食攻略

孕期失眠多种原因引起的

孕期呕吐最普遍的孕期反应

孕期便秘最易形成的疾病

孕期水肿不可掉以轻心的生理现象

# 《孕产期多元营养指导方案》

孕期贫血不可忽视的孕期疾病  
孕期疲劳需均衡营养  
下肢静脉曲张孕晚期常见症状  
妊娠高血压综合征需要高度重视  
妊娠糖尿病必须及早预防并严格控制  
专家提示1科学对待先兆流产、习惯性流产  
专家提示2产前营养大课堂  
第五章 改善产后常见症状及不适的饮食指南  
产后虚弱直接影响母子正常交流、接触  
产后腹痛尽快让气血畅通是王道  
产后水肿多吃利尿食物可改善  
产后出血要预防留下后遗症  
产后便秘无法言说的痛  
产后疼痛月子期间保养周到可避免  
产后恶露不净不可等闲视之的“小毛病”  
产后乳汁不足多吃下奶食物为主要任务  
产后恶露不下腰痛、血晕的诱因  
产后胃口不开会导致营养不良  
专家提示1 关于回奶的那点儿事儿  
.....  
第六章 产后必吃的黄金食材  
第七章 孕产期保健红绿灯  
第八章 孕产期用药须知

# 《孕产期多元营养指导方案》

## 章节摘录

版权页：插图：营养计划为了创造一个健康的新生命，未来的爸爸、妈妈从现在开始就该做好迎接小宝宝的心理和物质准备了。在饮食方面，你们从现在开始排除身体内毒素，不要吸烟、喝酒，加强体育锻炼，激发生命活力，并增强各种营养，为以后的受孕做好各方面准备。在日常生活中，可以多食用含有优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素的食品，尤其注意补充钙、铁、碘、维生素A、维生素C、维生素E及叶酸等。本期专家解惑孕前营养不良会有什么后果A随着生活水平的提高，现在的“营养不良”概念，不是指吃不饱、吃不好的饥饿营养不良，而是指因为饮食搭配不当或挑食、偏食等不良饮食习惯引起的营养素缺乏而导致的营养不良。孕前营养不良，体内各种营养素储备不足，会影响精子、卵子的质量进而会影响胚胎的发育，如果孕后再不能及时补充营养，胎宝宝不能从母体摄入足够的营养素，尤其是胎宝宝的大脑发育和智力发展需要充足的营养作后盾，否则胎宝宝的发育就会受到很大的限制，并会影响宝宝一生的健康。叶酸增补剂都有哪些，该吃哪些富含叶酸的食物叶酸增补剂有玛特纳、斯利安、爱乐维等，服用它们是为身体补充叶酸最直接的方法。备孕女性应该从怀孕前3个月开始口服，直至怀孕后3个月。富含叶酸的食物有动物肝脏、肾脏、菠菜、鱼、蛋、谷、豆制品及坚果等。准爸爸的义务创造良好的受孕环境：最佳的环境包括宜人的气候、清洁的居所、清新的空气，这些都有利于精卵结合着床和胎宝宝的生长发育。此外，还要求夫妻双方感情融合、思想统一、步调一致、情绪良好等，在物质和心理方面做好必要的准备以迎接新生命的到来。受孕时间：选择夫妻双方情绪高涨、精力体力充沛、身体健康的时机受孕，有助于创造出高质量的胚胎，从而孕育出健康、聪明的胎宝宝。调整不良的生活方式：准爸爸要禁止一切不良的生活方式，例如，吸烟、喝酒、熬夜、不节制的性生活等。孕期调和剂：以后的妊娠反应使准妈妈身体不舒服，情绪低落，准爸爸要做好调和剂的角色，使准妈妈心情舒畅。

# 《孕产期多元营养指导方案》

编辑推荐

# 《孕产期多元营养指导方案》

## 精彩短评

- 1、非常详尽的孕产期营养书，从营养素到各种食材，再到食谱推荐，都很精心和精致，再配上四色的图片，阅读起来很舒服。帮我解决了很多自己不知道的问题，而且还有很多饮食方面的宜与忌，简明扼要，查询也很方便。特别喜欢里面的一日三餐安排那个版块，每天吃什么都给你写好了，照着做就行了，不用再费脑筋想，就可以让自己和宝宝吃得更健康，真的很贴心。最最关键的是，这是玛丽妇幼医院赵天卫院长的书，她可是这个领域的知名专家，书的科学性很有保证。
- 2、老婆说书不错，快递很给力
- 3、挺好的，简单易学，彩图很漂亮~~~~
- 4、每周根据书上菜谱做菜只是菜谱数量每周能有7道就更好了
- 5、还没细看，但是翻了下，感觉还可以，内容蛮充实的
- 6、不错，喜欢，下次再买
- 7、给朋友买的 希望她喜欢



# 《孕产期多元营养指导方案》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)