

# 《孕产妇营养全程指导》

## 图书基本信息

书名：《孕产妇营养全程指导》

13位ISBN编号：9787512705388

10位ISBN编号：7512705387

出版时间：2013-1

出版社：李琳 中国妇女出版社 (2013-01出版)

页数：363

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)

# 《孕产妇营养全程指导》

## 作者简介

李琳，河南省安阳市地区医院妇产科主任医师。

# 《孕产妇营养全程指导》

## 书籍目录

上篇 营养三部曲孕前营养细盘点 食物营养调节身体 1.营养与优孕 孕前营养储备的重要性 孕前合理调整饮食 孕前女性合理补充营养 孕前女性不宜多吃的食物 2.女性营养补充区别对待 肥胖女性 偏瘦女性 贫血女性 习惯性流产女性 3.孕前女性营养食谱 温补鹌鹑汤 当归金银花汤 水鱼汤 清炒猪血 送子茶 里脊菱肉 雄鸡报晓 香拌菠菜 油菜拌猪肝 红糖山药 益母当归煲鸡蛋 猪骨莲藕汤 4.孕前男性饮食营养宜与忌 孕前男性营养补充 孕前对男性的饮食要求 孕前男性饮食禁忌 5.孕前男性营养食谱 抓炒腰花 双龙戏凤 醉虾 蒸虾仁 米酒炒大虾 仙茅虾 韭菜炒虾肉 银耳鹌鹑蛋 精神营养健康心理 1.调节最佳怀孕情绪 调节好夫妻孕前的情绪 孕前心理准备应注意的事项 2.消除不必要的忧虑 担心失去优美体形 害怕孕产期的痛苦 担心失去升职机会 3.保持和谐的夫妻关系 知识营养充实大脑 1.优生优育 优生的原则 环境因素对优生的影响 优生的四要素 生物节律与受孕 2.最佳受孕条件 最佳受孕环境 最佳受孕年龄 最佳受孕季节 最佳受孕时间 最佳受孕地点 最佳受孕状态 最佳受孕前提 3.孕前检查 孕前检查的必要性 孕前检查的具体项目 孕前检查最佳时间 孕前检查的六大常见病 4.成功受孕技巧 改善精子质量和数量 心情要放松 采用合适的性爱体位 5.高龄育儿不担忧 高龄孕妇的常见问题 高龄孕妇的优生准备 高龄孕妇的注意事项 6.受孕特殊事项要注意 7.生男生女饮食控制法 生男生女的奥秘 如何通过饮食控制生男生女 求得儿郎巧 饮食 欲得千会食物帮 中篇 营养二部曲 孕期营养总动员 孕期饮食太重要 1.营养与胎儿的关系 孕妇营养与新生儿出生体重 孕妇营养与胎儿脑发育 孕妇营养与胎儿畸形 孕期所需要的主要营养素 2.营养与孕妇的关系 孕妇的营养原则 营养注意事项 3.营养补充看时间 4.健康食品有选择 改善偏黑的肤色 ..... 下篇 营养三部曲 产后营养莫要忘 附录一 营养常识 附录二 食品安全 附录三 《母婴健康素养——基本知识与技能（试行）》 附录四 《女职工劳动保护特别规定》 附录五 女职工禁忌从事的劳动范围

## 章节摘录

版权页：插图： 维生素B1 在怀孕期间孕妇的新陈代谢增加，因维生素B1的需要量和与新陈代谢成正比，且不能长时间在体内储存，所以孕期维生素B1的需求量会增加。孕妇缺乏维生素B1时，母体也许没有明显的临床表现，不过胎儿出生后就可能会出现先天性脚气病。推荐孕期维生素B1摄入量每天1.8毫克。 维生素B2 是人体中许多重要辅酶的组成部分。维生素B2缺乏时就会造成核黄素缺乏症。推荐孕期维生素B2的摄入量每天1.8毫克。 维生素D 维生素D能够促进钙的吸收以及在骨骼中的沉积，是钙磷代谢的最重要的调节因子之一。孕期若缺乏维生素D，主要会使胎儿骨骼及牙齿的发育受到影响。严重缺乏时还会出现孕妇骨质软化症。新生儿出现先天性佝偻病、低钙血症及牙釉质发育不良，易患龋齿。推荐孕后期维生素D的摄入量是每天10微克。 维生素C 有利于牙齿、骨骼的生长发育，促进胶原蛋白的合成，保持血管的弹性。孕妇膳食每日应供应维生素C130毫克。维生素C主要来源于新鲜蔬菜和水果。母体对胎儿的影响是一个长期而复杂的过程。母亲怀孕期间应尽量避免影响胎儿发育的不利因素，做好孕期各项保健工作，加大孕期营养知识的宣传力度，指导孕妇合理饮食、均衡膳食，这将对母体及胎儿的健康，起到至关重要的作用。

# 《孕产妇营养全程指导》

## 编辑推荐

《孕产妇营养全程指导》编辑推荐：产科医生告诉您孕前、孕期、产后不知道的、想知道的、应该知道的饮食营养知识。简单易做、营养美味的孕产妇食谱吃出聪明健康的胎宝宝。内容全面实用，文字通俗易懂，价格低廉，物超所值。

# 《孕产妇营养全程指导》

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