

《坐月子吃什么》

图书基本信息

书名：《坐月子吃什么》

13位ISBN编号：9787537531115

10位ISBN编号：7537531110

出版时间：2005-1

出版社：河北科学技术出版社

作者：荫士安

页数：234

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

《坐月子吃什么》

内容概要

分娩后，很多妈妈全身心地投入到抚养孩子的工作中，对孩子的照顾可谓无微不至。但是，需要关爱的并不仅是孩子，哺乳期的母亲也需要给予特别的关照，要注意平衡膳食与合理营养，积极预防营养缺乏病。

在我国，每年约有1500万的妇女分娩和哺育孩子，这是一个非常庞大又特殊的人群，其营养状况将会影响到我们中华民族的未来。在提倡一对夫妇只生一个孩子的今天，乳母的营养问题应该引起家庭、社会和政府的高度重视。在围产期和整个哺乳期内，哺乳妇女每日营养素的需要量高于其孕期的需要量，一方面用于自身的恢复，同时还要分泌充足的乳汁哺育婴儿，因此，产妇和乳母营养与健康状况的优劣将会影响到乳汁分泌的数量、质量和婴儿的健康成长。

本书根据产妇和乳母的生理特点与营养需要，系统介绍了产期和哺乳期的膳食安排、营养缺乏病的预防方法等几个方面的内容，适用于哺乳期妇女和准备哺乳的妇女阅读，用于指导科学合理地安排哺乳期膳食。

《坐月子吃什么》

作者简介

《坐月子吃什么》

书籍目录

第一章 哺乳期的生理变化 一、人类乳房的进化与结构特征 二、人类乳房的泌乳机制第二章 影响乳汁分泌及质量的因素 一、内分泌因素 二、营养状况对乳汁分泌量的影响 三、乳母的营养状况与乳汁营养成分 四、哺乳期母亲的情绪状态第三章 乳母的营养需要与推荐每日膳食营养素摄入量 一、宏量营养素 二、矿物质 三、维生素 四、水分第四章 母乳喂养对母亲本身健康状况的影响 一、母乳喂养对母亲本身健康状况的近期影响 二、母乳喂养对母亲本身健康状况的长期影响第五章 分娩期和产后的膳食安排 一、分娩期的膳食 二、每日食物构成与推荐品种和数量 三、产褥期常见食谱制作举例第六章 哺乳期间乳母的营养与保健 一、产褥期的膳食与营养 二、哺乳期的膳食与营养 三、哺乳期的保健 四、哺乳期如何注意乳房的护理 五、如何使母乳充足和提高母乳质量 六、乳母的膳食指南第七章 哺乳期乳母的膳食安排 一、哺乳期的食物选择 二、哺乳期常见食谱的制作方法举例第八章 预防哺乳期常见营养缺乏病及相关疾病的膳食 一、预防常见营养缺乏病的膳食 二、其他营养食谱 三、预防哺乳期常见疾病的膳食第九章 食物的营养价值及分类 一、谷类 二、豆类、坚果及油料 三、蔬菜和水果 四、奶类及其制品 五、肉类 六、水产品类 七、蛋类及其制品附录 一、改善我国妇女儿童钙营养状况的建议 二、简易食物成分表

《坐月子吃什么》

精彩短评

- 1、 营养专家告诉您坐月子吃什么
- 2、 按需买的，可以学以致用
- 3、 给妹妹买的她的儿子现在应该长了不少吧
- 4、 我的月子的营养书和汤类看了不少，这本书还是很合心意的
- 5、 很好很实用，特别是最后的附录，相当全面，值得推荐。

《坐月子吃什么》

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