

《孕妇饮食与药禁忌（第4版）》

书籍信息

版次：4

页数：

字数：

印刷时间：2007年10月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787509112281

内容简介

本书在前3版的基础上修订而成，针对妇女孕期营养代谢特点和优生优育的要求，详细介绍了孕妇饮食与用药的有关科学知识和方法。包括孕前、孕早期、孕中期、孕晚期、临产期、产褥期和妊娠反应与特殊病变的饮食调养，列举了数百种营养食谱的组成、制作方法及营养特点；同时对孕期合理用药及用药禁忌作了专题介绍。全书内容丰富，通俗易懂，针对性、实用性强，是指导孕妇饮食与用药的良师益友，适于孕产妇及其家属、基层卫生人员和妇幼保健人员阅读参考。

目录

第一章 不可忽视的孕前饮食营养

一、孕前饮食营养的重要性

二、受孕的时间与饮食

(一)生育的最佳年龄与健康

(二)受精的最佳时间与营养

(三)新婚不宜急于怀孕

(四)蜜月旅游不宜怀孕

三、孕前应补充的营养素及食谱举例

(一)蛋白质

(二)钙

(三)铁

(四)锌

(五)维生素

(六)叶酸

四、孕前饮食要合理

五、净化夫妻内环境的四类食品

六、孕前要慎食的食物

七、孕前应禁忌的饮食和药物

(一)孕前不可饮酒

(二)孕前不要食用棉子油

(三)怀孕前要戒烟

(四)营养不良不利于怀孕

(五)孕前要禁用的药物

(六)不要在停用避孕药后立即怀孕

(七)长期服药者不要急于怀孕

(八)近期受X线照射的妇女不要急于怀孕

(九)受孕前不要服安眠药

(十)准备怀孕的妇女慎用减肥药

(十一)想做妈妈，远离毒品

(十二)准备怀孕的妇女不可忽视注射的两种疫苗

八、妻子准备怀孕，丈夫的饮食及用药。

(一)男性的饮食要求和食谱举例

(二)不宜过量饮酒

(三)不要吸烟

(四)慎用药物

九、孕前夫妻双方每人每日应摄入的食物品种及数量

第二章 妊娠与饮食营养

一、怀孕期间饮食营养的重要性

(一)保证孕妇的身体健康

(二)保证胎儿的正常生长发育

(三)为产后的婴儿哺乳做准备

(四)有利于分娩

(五)有利于产妇身体恢复

二、妊娠期的饮食原则

(一)摄取平衡营养

(二)注意食品的多样化和适当搭配

(三)多食用清淡植物性食物

(四)注意摄取微量元素

(五)饮食要做到定时定量

三、妊娠期所需的主要营养素

(一)糖类(碳水化合物)

(二)蛋白质

(三)脂类

.....

第三章 妊娠早期的饮食营养

第四章 妊娠中期的饮食营养

第五章 妊娠晚期的饮食营养

第六章 临产的饮食营养

第七章 产褥期的饮食营养

第八章 妊娠反应及特殊病变的饮食调养

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)