

全国妇幼保健协会推荐读物

家庭生活完全手册

JIATING SHENGHUO WANQUAN SHOUCE



*Yunchanfu Yingyong'er Yinshi yu Jiankang
Wanquan Zhishi Shouce*

孕产妇婴幼儿饮食与健康

张南博士 主编

完全知识手册



内蒙古文化出版社



全国妇幼保健协会推荐读物

孕产妇婴幼儿饮食与健康

完全知识手册

张南博士主编

Yunchanfufu Yingyongzhu Yingshi yu Jiankang
Wangyun Zhishi Shouce



内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇、婴幼儿饮食与健康完全知识手册/张南编.
- 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2002. 10
ISBN 7-80675-114-9

I. 孕… II. 张… III. ①孕妇-营养卫生-手册
②产妇-营养卫生-手册③婴幼儿-营养卫生-手册
IV. R153-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 073876 号

孕产妇婴幼儿饮食 与健康完全知识手册

张南博士 主编

出版发行	内蒙古文化出版社 (呼伦贝尔市海拉尔区河东新春路 08 号)
经 销	新华书店
印刷装订	北京市通州京华印刷制版厂
责任编辑	扎木苏
封面设计	杨 群
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	18 字数 558 千
	2002 年 11 月第 1 版
	2003 年 9 月第 2 次印刷
	印数 10 001—20 000 册

ISBN 7-80675-114-9/Z · 044

定价: 18.80 元 (精装: 19.80 元)

健康与饮食有着最密切的关系。孕产妇和婴幼儿的健康与良好的饮食习惯有直接的关系，本书是解决孕产妇、婴幼儿饮食营养问题的实用性手册。

孕产妇婴幼儿饮食 与健康完全知识手册

张南 主编 / 王涛 绘图

内蒙古文化出版社

前 言

《孕产妇婴幼儿饮食与健康完全知识手册》是一部指导孕产妇怎样科学地调节自己的饮食，并从饮食方面入手育儿的必读书目。是否能够科学地饮食直接关系到婴幼儿的健康成长，而身体是否健康又直接关系到婴幼儿长大成人后的体能等诸多方面。因此，我们必须重视孕产妇和婴幼儿的饮食问题。在有关专家的指导下，我们编辑了这部《孕产妇婴幼儿饮食与健康完全知识手册》。全文图文关联，从怀孕、产子到婴儿、幼儿、儿童的不同时期、不同饮食方面入手，即“心理特点方面、生理发育方面、饮食营养方面、体能保健方面、疾病预防方面”入手，为每一个家庭解决必须面临的问题。

此书实用性强、针对性强，是一部家庭必备的图书。

目

录



饮食营养须知篇

各时期的饮食营养	3
新婚时期的饮食营养	6
带环妇女的饮食营养	8
服避孕药的饮食营养	10
性生活前后的饮食营养	12
准备受孕的营养饮食	17
怀孕时期的饮食营养	20
哺乳时期的营养饮食	34
新生儿时期的营养饮食	39
婴儿时期的营养饮食	40
婴儿乳外食品的添加从什么时候开始	42
幼儿时期的营养饮食	45
幼儿时期易发生的问题及防治	48
学龄前时期的营养饮食	54
学龄时期的营养饮食	58
青春时期的营养饮食	64
青年时期的营养饮食	70

目

录



怀孕健康饮食知识篇

健康饮食的 10 种方法	79
孕期增加体重的结果	80
怎样避免体重增长过多	82
体重增长不足的对策	84
你知道脂肪吗	84
维生素和矿物质知识须知	85
关于营养物质	86
关于其他微量元素	91
关于维生素的补充品	92
宝宝需要环境安全	95
关于怀孕期的疾病	96
孕期怎样旅行	99
应积极面对怀孕	101
怀孕 1~3 个月胎儿的生长发育	101
孕妇体重的增加与能量的需求	102
孕妇对蛋白质的需求	103
孕妇对其他营养的需求	104
晨吐怎么办	106
尿频怎么办	108
疲劳怎么办	108
喜食和厌食怎么办	109
关于乳房的变化	109
关于牙齿和牙龈的变化	110
初孕的菜谱	110
怀孕 4~6 个月胎儿的生长发育	110
孕妇体重的增加和对能量的需求	111

目

录



关于蛋白质的提示	112
关于其他营养的提示	113
关于大豆	113
关于钙	114
关于铁	115
零食的吃法	117
怀孕中出现阴道分泌物时怎么办	118
便秘怎么办	118
痔疮怎么办	119
有怀孕压力时怎么办	119
怀孕 7~9 个月胎儿的生长发育	120
孕妇体重的增加与能量的需求	121
孕妇对其他营养的需求	122
糖的作用是什么	123
怎样保持旺盛的精力	123
怀孕 7~9 个月出现背疼怎么办	124
浮肿怎么办	124
胃灼热怎么办	125
失眠怎么办	125
怀孕 7~9 个月的饮食问题	125
素食准妈妈的饮食	126
食素准妈妈需特别注意的营养	126
食素准妈妈饮食计划	129
高危怀孕者的注意事项	132
糖尿病对胎儿的影响	135
妊娠糖尿病	137
糖尿病孕妇的饮食和锻炼计划	139
选择健康的零食	141
怀孕期患高血压的危险	143
怀孕期的休息	145

目 录



吃更多的食物	145
注意卧床休息	146
10 项保持活力的活动	148
关于锻炼	148
关于母乳喂养对婴儿的好处	149
要有充足的奶	149
可以边哺乳边工作	150
关于母乳喂养的准备	151
母乳喂养的饮食计划	152
母乳喂养对热量的需要	153
对蛋白质的需要	154
对营养的需要	154
对钙的需要	155
应该特别注意的营养	155
选择最佳食物	155
母乳喂养需注意的药品	156
特殊人群的母乳喂养	156
配方奶喂养婴儿的技巧	157
分娩后做的事	158
新妈妈身体的变化	159
怎样减去怀孕期增加的体重	160
新妈妈减肥计划	161
适度的减肥	162
食素减肥	163
减去怀孕期增加的脂肪的饮食计划	163
锻炼的益处	164
准妈妈锻炼知识须知	164
不应做练习的时间提示	166
分娩后的锻炼	167
竞走减轻体重	167
胎儿出生后如何锻炼	168

目

录



厨房中的学问	168
关于健康和营养的说明	170
食品制作工具	174
怎样保持蔬菜里的维生素	174
最佳烹调方法	175
烹调蔬菜的技巧	175
保证食品安全须知	176
厨房中的安全	176
微波炉烹饪的技巧	177
隐藏在食物中的危险	177
什么是内分泌破坏者	177
水果、蔬菜、谷类和坚果	178
关于乳制品	180
关于鸡蛋	180
关于牛肉与猪肉	181
关于药品与激素	181
关于家禽	182
关于海产食品	182
关于 Omega - 3 脂肪酸	184
选择食物须知	187
厨房的卫生	187
关于食物准备	188
关于食物储存	189

婴幼儿健康饮食知识篇

儿童健康饮食 10 建议	193
关于健康饮食	193
每天的谷物需求	194

目

录

每天的水果、蔬菜需求	194
每天的牛奶、酸奶和奶油的需求	195
每天的肉、鱼、禽、豆、蛋 和坚果的需求	195
每天的脂肪、油和糖的需求	195
关于窒息的提示	196
关于食物过敏的提示	196
最容易引起过敏的食物	198
关于食物不耐性	199
怎样应付乳糖不耐性	199
为婴儿选择素食	200
为学步幼童选择素食	200
成长阶段的素食	201
重要营养素须知	201
对素食幼童的提示	203
儿童的牙齿保健	203
儿童的饮食安全须知	207
饮食安全小测验	208
关于热食或冷食的保存	208
要学会丢掉变质的食物	209
怎样准备食物	209
加热食物的最佳温度	210
用微波炉做食物	210
海鲜制作须知	210
安全的内部温度	211
鸡蛋制作须知	211
怎样安全地用焖烧锅烧菜	211
清洁工具须知	212
案板卫生须知	212
安全烧烤须知	213



目

录



烧烤食物与癌症	214
食物中的其他化学物质	215
婴儿觅食和吮乳	216
婴儿吃饱时的特征须知	216
婴儿喂养注意事项	217
婴儿的生长发育须知	218
母乳喂养的提示	218
成功进行母乳喂养	219
抱孩子的学问	220
须掌握喂奶的次数	222
关于常见问题	223
边喂养边工作的须知	224
腹绞痛时的处理办法	226
配方奶粉的种类	228
关于配奶和消毒的学问	229
关于配方奶粉出现的错误	230
特殊配方奶	230
什么是后续配方奶	230
关于其他液体	231
喂养婴儿须知	232
给孩子添加食物的基本规则	233
给孩子添加固体食物须知	234
婴儿对蛋白质的需求	236
自己动手做婴儿食物	237
关于混合食物须知	238
为孩子自己吃食物作好准备	241
喂养学龄前的幼儿	242
对付孩子偏食的方法	242
对付逃饭的孩子	243
怎样让孩子顺利进餐	243

目 录

学龄前儿童的食欲·····	244
学龄前儿童的身体锻炼·····	245
降低幼儿饮食中脂肪的含量·····	245
为孩子建立家庭饮食的基本规则·····	246
托儿所中孩子的饮食计划·····	246
关于婴儿的特殊处理·····	247
洗手的提示·····	247
学龄儿童饮食须知·····	248
在校吃饭的建议·····	249
应该教给孩子营养知识的技巧·····	250
应该为运动而饮食·····	250

妇幼保健知识篇

孕期保健须知·····	255
孕期同房的注意·····	260
孕期的乳房保健·····	260
孕妇不要接触宠物·····	261
孕妇劳动时的注意·····	261
孕妇不宜做 X 线检查·····	262
B 超检查对胎儿的影响·····	262
胎位不正的治疗·····	262
宫外孕的原因·····	263
葡萄胎的原因·····	263
双胞胎的原因·····	264
胎教的学问·····	264
高龄妇女怀孕应注意的问题·····	265
愉快的妊娠·····	265
孕妇爱吃酸·····	266



目

录



给孕妇增加营养	266
孕妇不宜多吃油炸食品	267
孕妇不要乱用补品	267
孕妇洗头、洗澡应注意	267
孕妇不要穿高跟鞋	268
孕妇不宜穿紧身衣裤	268
孕妇出现哪些情况应去医院	269
孕妇睡觉的姿势	269
正确对待早孕反应	270
孕妇头痛、眼花、耳鸣的原因	271
孕妇脸上出现蝴蝶斑的原因	271
孕妇腰腿痛的原因	271
孕妇发生小腿抽筋的原因	272
孕妇白带多是否正常	272
怀孕后阴道流血的原因	273
孕妇患哪些疾病对胎儿有影响	273
孕妇用药必须慎重	274
分娩须知	274
产后保健须知	283
婴儿哺育须知	297
新生儿护理须知	308
婴儿期保健须知	324
幼儿期保健须知	336
学龄前儿童保健须知	345

妇科疾病与营养知识篇

关于月经不调的治疗	357
关于经行腹痛的治疗	358

目 录

关于经前期紧张综合征的治疗	360
关于闭经的治疗	361
关于外阴瘙痒、疼痛的治疗	362
关于盆腔炎的治疗	363
关于卵巢囊肿的治疗	364
关于功能性子宫出血的治疗	365
关于子宫内膜炎的治疗	366
关于子宫脱垂的治疗	367
关于乳房纤维囊肿的治疗	368
关于乳腺增生的治疗	370
关于乳腺炎的治疗	371
关于阴道炎的治疗	372
关于外阴白斑的治疗	373
关于子宫内膜异位症的治疗	373
关于子宫肌瘤的治疗	374
关于子宫切除术后并发症的治疗	375
关于妊娠腰背痛的治疗	377
关于怀孕期牙龈出血的治疗	378
关于妊娠水肿的治疗	380
关于怀孕期胀气的治疗	381
关于怀孕期失眠的治疗	381
关于先兆流产的治疗	383
关于人工流产的治疗	384
关于情绪不稳的治疗	385
关于妊娠斑的治疗	386
关于孕妇多汗的治疗	387
关于孕妇感冒的治疗	387
关于妊娠期贫血的治疗	388
关于妊娠呕吐的治疗	389
关于妊娠期便秘的治疗	390



目

录



关于产后腰痛的治疗	392
关于产后缺乳的治疗	393
关于乳汁不回的治理	394
关于产后腹痛的治疗	395
关于产后恶露的治疗	396
关于产后便秘的治疗	397
关于产后出血过多的治疗	398
关于性欲冷淡的治疗	398
关于儿童蛋白质	
——热能营养不良的治疗	399
关于小儿肥胖症的治疗	401
关于疳积的治疗	402
关于维生素 A 缺乏症的治疗	404
关于维生素 B ₁ 缺乏症的治疗	405
关于维生素 C 缺乏症的治疗	406
关于维生素 D 缺乏症的治疗	407
关于锌缺乏症的治疗	408
关于缺碘性疾病的治疗	410
关于小儿感冒的治疗	411
关于百日咳的治疗	413
关于小儿夏季热的治疗	414
关于小儿遗尿的治疗	414
关于小儿夜啼的治疗	415
关于小儿多动症的治疗	416
关于小儿厌食症的治疗	417
关于小儿疳毒的治疗	418
关于婴儿湿疹的治疗	419
关于小儿肾炎的治疗	421
关于儿童便秘的治疗	422