

YOU SHENG YOU YU KE XUE ZHI NAN XILIE CONG SHU

优生  
科学指南  
系列丛书



精美彩图双色版

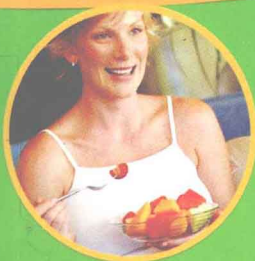
# 母婴营养

护  
理  
知  
识

Muying yingyang  
huli zhishi

点点滴滴都是关爱，时时刻刻都是贴心，科学专业的母婴营养护理知识，贴心伴随您顺利渡过幸福的孕产期。

邱彩君 主编  
谢开慧 编著



内蒙古人民出版社

YOUSHENG YOUYU KEXUE ZHINAN XILIE CONGSHU

优生优育  
科学指南系列丛书



精美彩图双色版

# 母婴营养

护  
理  
知  
识

Muying yingyang  
huli zhishi

邱彩君 主编  
谢开慧 编著



内蒙古人民出版社

---

### 图书在版编目(CIP)数据

母婴营养护理知识/谢开慧编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2009. 9

(优生优育科学指南系列丛书/邱彩君主编)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10145 - 0

I. 母… II. 谢… III. ①产褥期—营养卫生—基本知识②新生儿—营养卫生—基本知识③产褥期—护理—基本知识④新生儿—护理—基本知识 IV. R153 R473.71 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 154947 号

---

## 优生优育科学指南系列丛书

---

- 主 编 邱彩君  
责任编辑 石 红  
图书策划 腾飞文化  
出版发行 内蒙古人民出版社  
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦  
印 刷 北京市通州富达印刷厂  
开 本 710 × 1000 1/16  
印 张 306  
字 数 3200 千  
版 次 2009 年 10 月第 1 版  
印 次 2009 年 10 月第 1 次印刷  
印 数 1 - 10000 套  
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10145 - 0/R · 258  
定 价 504.00 元(全 18 册)
-

# 前言



孩子是父母爱情的结晶，是家庭的希望，更是国家未来的栋梁。所以，培养一个健康、聪明的孩子，是每位父母的最大愿望和追求。

当然，所有的父母都企盼自己在孕育小生命的过程中，在生养、哺育孩子的过程中安全顺利，一切如意——养育一个健康、聪明的宝宝。而实质上要做到这一切，后天的努力固然重要，但更重要的是，不能忽视先天的孕育过程。作为即将为人父母的年轻夫妇必须做到科学怀孕、科学分娩、科学喂养、科学护理。只有这样，才能真正做到优生优育优养，才能保证母子平安，才能以最佳的方法孕育出最聪明健康，最理想的宝宝。这样，孩子在起跑线上比别人领先一步，也为日后的健康成长打下了坚实的基础。

本着科学生育、科学哺育和提高生命质量这一宗旨，针对读者，尤其是新爸爸、新妈妈和准爸爸、准妈妈面临和关心的实际问题，我们特携手本领域资深专家和权威人士，合众人之力，精心编写了这套《优生优育科学指南系列丛书》。他们不仅具有扎实的理论功底，同时具有丰富的临床实践经验，能给予年轻的夫妇在“孕、产、养、育”等各个环节科学、全面的指导，是通往科学优生、优育道路上的最得力的助手。

本套书内容全面，选材新颖，科学实用，对妊娠、分娩、产后、育儿等各

方面的知识进行了全面、系统的阐述,详尽地告诉读者朋友在不同时期应如何调适心理及安排生活,如何正确安胎养胎、妊娠及产后该摄取哪些营养,宝宝如何科学养护及智力开发等诸方面的知识,是一套体贴孕妇、呵护宝宝的优生优育科学实用指南全书!

不一样的知识,不一样的生活!我们坚信,在本套丛书中,你一定可以找到你最关心、最想知道的问题,也能寻找到解决这些问题的方法措施。让您的孕育更科学,让您的孩子更健康!

愿天下每一对夫妇都拥有一个健康、聪明的宝宝!愿天下每一个家庭都拥有一个快乐、美好的明天。

编者

2009年8月



优生  
优育  
科学  
育儿  
系列  
丛书



# 母婴营养

护  
理  
知  
识

YOUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN



优生优育  
科学育儿系列丛书



# 母婴营养

护理知识

YOUSHENG YU YU KE XUE ZHI NAN



优生优育  
科学指南  
系列丛书



# 母婴营养

护理知识

YOUSHENGYOYU KEXUE ZHINAN



优生优育  
科学指南系列丛书

# 母婴营养

护理知识

YOUSHENGYOYU KEXUE ZHINAN



优生优育  
科学指南  
系列丛书

# 母婴营养

护理知识

YOUSHENGYOYU KEXUE ZHINAN



优生  
优育  
科学指南  
系列丛书



# 母婴营养

护  
理  
知  
识

YOSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN



优生优育  
科学指南系列书



# 母婴营养

护理知识

YUSHENG YUYU JIEXUE ZHINAN



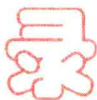


# 母婴营养

护  
理  
知  
识

YOUSHENGYOUYU KEXUEZHINAN





## CONTENTS



### 第一章 孕期营养常识

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 饮食营养与优生有何关系 .....     | 3  |
| 受孕时的理想体重是多少 .....     | 4  |
| 哪些谷类食物有利胎儿的大脑发育 ..... | 4  |
| 哪些果品有利胎儿的大脑发育 .....   | 8  |
| 哪些水产品有利胎儿的大脑发育 .....  | 10 |
| 哪些食物有利于胎儿健脑 .....     | 12 |
| 准妈妈应少吃食物 .....        | 14 |
| 准妈妈为何要慎服鱼肝油 .....     | 19 |
| 准妈妈缺乏叶酸有哪些危害 .....    | 20 |
| 准妈妈不宜服用蜂王浆 .....      | 21 |
| 准妈妈不宜过多喝茶 .....       | 21 |
| 准妈妈每日饮食勿忘牛奶 .....     | 22 |
| 准妈妈早餐不能缺少谷物 .....     | 23 |
| 准妈妈吃海鱼可减少抑郁吗 .....    | 24 |
| 妈妈科学吃酸有利于胎儿健康 .....   | 24 |
| 准妈妈该怎样吃水果、蔬菜 .....    | 25 |
| 孕期慎用补品 .....          | 27 |
| 准妈妈忌全吃素食 .....        | 28 |
| 孕早期饮食营养注意事项 .....     | 29 |



|                   |    |
|-------------------|----|
| 孕早期食谱 .....       | 32 |
| 孕中期饮食营养注意事项 ..... | 46 |
| 孕中期食谱 .....       | 49 |
| 孕晚期饮食营养注意事项 ..... | 62 |
| 孕晚期食谱 .....       | 64 |
| 生产时的饮食营养 .....    | 78 |



## 第二章 一定要懂的保胎养胎知识

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 怎样才能知道是否怀孕了 .....    | 83  |
| 怎样计算预产期 .....        | 84  |
| 怀孕期间应进行哪些检查 .....    | 84  |
| 为什么要定期做产前检查 .....    | 86  |
| 妇科检查会造成流产吗 .....     | 87  |
| 发生妊娠呕吐怎么办 .....      | 88  |
| 如何区分早、中、晚期妊娠 .....   | 89  |
| 遗传与优生和胎教的关系 .....    | 89  |
| 什么是胎教 .....          | 90  |
| 怎样进行胎教 .....         | 90  |
| 怎样促进胎儿大脑的发育 .....    | 93  |
| 怎样推断腹中宝宝发育是否正常 ..... | 94  |
| 为什么不宜盲目保胎 .....      | 95  |
| 保胎要注意些什么事情 .....     | 95  |
| 怀孕第1个月时的保胎要领 .....   | 96  |
| 怀孕第2个月时的保胎要领 .....   | 97  |
| 怀孕第3个月时的保胎要领 .....   | 98  |
| 怀孕第4个月时的保胎要领 .....   | 99  |
| 怀孕第5个月时的保胎要领 .....   | 99  |
| 怀孕第6个月时的保胎要领 .....   | 100 |
| 怀孕第7个月时的保胎要领 .....   | 101 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 怀孕第 8 个月时的保胎要领 .....  | 102 |
| 妊娠第 9 个月时的保胎要领 .....  | 102 |
| 妊娠第 10 个月时的保胎要领 ..... | 103 |
| 自然流产时可以进行保胎吗 .....    | 105 |
| 用黄体酮保胎可以吗 .....       | 106 |
| 维生素 E 有保胎作用吗 .....    | 106 |
| 大龄准妈妈保胎有什么方法 .....    | 107 |
| 如何减少有缺陷婴儿的出生 .....    | 108 |
| 自然流产的原因有哪些 .....      | 109 |
| 哪些原因可造成习惯性流产 .....    | 110 |
| 做过人工流产何时可再次怀孕 .....   | 111 |
| 羊水少对胎儿的危害 .....       | 112 |
| 怎样判断羊水的多少 .....       | 112 |
| 怎样处理羊水过多症 .....       | 113 |
| 分娩前的产妇护理 .....        | 119 |



### 第三章 孕期起居与保健

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 准妈妈最易忽视的营养素 .....     | 127 |
| 怀孕期间如何安排饮食 .....      | 128 |
| 准妈妈的居室要注意哪些事情 .....   | 129 |
| 为何准妈妈的卧室里忌放花草 .....   | 130 |
| 孕期干家务要注意什么 .....      | 130 |
| 上班的准妈妈在工作中怎样保胎 .....  | 131 |
| 准妈妈步行外出应注意什么 .....    | 132 |
| 准妈妈走、坐、站的正确姿势 .....   | 133 |
| 妊娠晚期为何忌久站、久坐和负重 ..... | 134 |
| 夏季准妈妈生活要注意什么 .....    | 135 |
| 冬季准妈妈生活要注意些什么 .....   | 136 |
| 妊娠中怎样讲究卫生与修饰打扮 .....  | 137 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 孕后期要维护自己职业形象 ..... | 138 |
| 准妈妈怎样选择内衣和鞋子 ..... | 139 |
| 怀孕期间要戴乳罩吗 .....    | 140 |
| 妊娠期怎样保养皮肤 .....    | 140 |
| 怀孕后禁用哪些化妆品 .....   | 141 |
| 准妈妈忌涂指甲油 .....     | 143 |
| 准妈妈忌吸烟及被动吸烟 .....  | 143 |
| 准妈妈要重视脚的保健 .....   | 144 |
| 怀孕时要避免电磁辐射 .....   | 144 |
| 准妈妈养猫易生畸胎 .....    | 147 |
| 准妈妈忌睡电热毯 .....     | 148 |
| 准妈妈忌用电吹风 .....     | 149 |
| 准妈妈哪些疼痛不要大意 .....  | 149 |
| 准妈妈总是口渴怎么办 .....   | 151 |
| 准妈妈胃灼痛是怎么回事 .....  | 151 |
| 准妈妈为什么会耻骨痛 .....   | 152 |
| 为什么妊娠晚期会有骨盆痛 ..... | 152 |
| 准妈妈多汗怎么办 .....     | 153 |
| 准妈妈下肢浮肿怎么办 .....   | 154 |
| 准妈妈牙龈出血怎么办 .....   | 154 |
| 准妈妈经常鼻出血怎么办 .....  | 155 |
| 准妈妈怎样安排休息 .....    | 156 |



## 第四章 产后饮食营养

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 产褥期的饮食营养 .....     | 159 |
| 怎样安排产后头几天的饮食 ..... | 160 |
| 产后饮食四忌 .....       | 161 |
| 坐月子如何保证营养充足 .....  | 162 |
| 产妇应吃哪些水果 .....     | 163 |