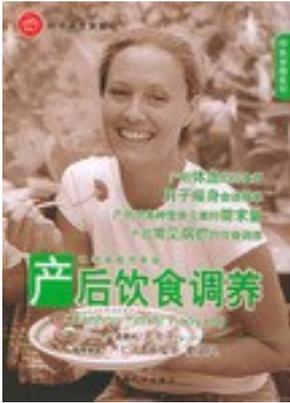


产后饮食调养



[产后饮食调养 下载链接1](#)

著者:杨静

出版者:中国人口出版社

出版时间:2004-12

装帧:平装

isbn:9787802020764

合理营养，可以使产妇在生理变化、身体消耗增大的情况下，保证身体健康，为宝宝哺乳奠定基础。但是，营养摄入过多会使产妇肥胖，易患疾病。因此，要讲究合理营养。

本书正是从维护产妇的身体健康出发，从临产前的饮食调节谈起，给予分娩前后全过程的饮食指导。针对产妇的生理变化特点作出大量深入细致的分析，并在此基础上指明产妇进行饮食调养的重要性，以及饮食调养应注意的若干问题。对于产后体虚及产后常见病症的饮食调养本书给予了重点介绍，且推出了一系列的产后营养食谱。

我们以科学的态度，丰富的内容，实用的价值和人性的关怀奉献给广大读者，希望能受到产妇及其家属的欢迎。

作者介绍:

目录: 第1章 临产前的饮食

1 妊娠晚期饮食调养的要求 2 妊娠晚期孕妇饮食注意事项 3 临产前孕妇应怎样进食 4

为什么说巧克力是助产大力士 5 产妇分娩时应吃哪些利产催生的食物 第2章
产后母体的生理变化

1 生殖器官的变化 2 恶露的变化 3 乳房的变化 4 泌尿系统的变化 5 消化系统的变化 6
内分泌系统的变化 7 腹壁的变化 8 专家建议 第3章 产妇营养需求及饮食调养
1 产妇饮食调

• • • • • (收起)

[产后饮食调养_下载链接1](#)

标签

评论

[产后饮食调养_下载链接1](#)

书评

[产后饮食调养_下载链接1](#)