第一图书网, tushu007.com

<<怀孕坐月子怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<怀孕坐月子怎么吃>>

13位ISBN编号：9787122125507

10位ISBN编号：7122125505

出版时间：2012-3

出版时间：化学工业

作者：范玲

页数：256

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：http://www.tushu007.com

<<怀孕坐月子怎么吃>>

前言

怀孕了，准妈妈每天所吃的食物，除了维持自身活动及健康所需，剩下的基本都供给胎宝宝生长发育所用。

胎宝宝正处于人生中第一个高速发展时期——他将在胎儿期完成大部分的功能器官和大脑发育，最终从一个细胞成长为一个小人儿，准妈妈的营养决定着这个发展结果，健康与否、聪明与否，都由准妈妈营养的好坏而来。

怀孕第1周开始，胎宝宝大脑就已在发育，一直到分娩，都要摄入充足的蛋白质、碘、锌、卵磷脂、亚油酸；第15周时，骨骼迅速发育，需要大量的钙，20周时视网膜开始形成，不能忽略维生素A……孕期营养对胎宝宝的成长特别重要，到底该怎样吃，吃什么好，应该依照身体的信号和胎宝宝生长发育的需求来科学合理地安排。

大千世界，食物有千千万万，而准妈妈每天需要吃的食物也多达数十种，怎样根据营养需要来安排食物，这是一个很实际的问题。

本书从备孕宜吃与不宜吃的食物开始，全程同步对怀胎十月、分娩坐月子及哺乳时吃什么，怎么吃，进行了全面解读，可以对各阶段的重点营养一目了然，能迅速查找到各月甚至每天的相应食物及营养食谱，如果准妈妈有疑问，可以在问答中获得帮助。

受怀孕影响，准妈妈比常人更容易遇到各种不适与疾病，为了方便准妈妈自查自调，本书针对最常见的病症进行了介绍，准妈妈可以从中找到饮食重点，以及对症食疗方法，减轻病痛的同时，也能及时照顾到营养摄入。

真心希望这本书能给准妈妈带来切实有效的指导，并与胎宝宝一同养成良好的饮食习惯，潜移默化地为胎宝宝的身体与心智发育加分，同时，通过怀孕获得一个好体质，蜕变为成熟、美丽的母亲。

<<怀孕坐月子怎么吃>>

内容概要

本书从备孕宜吃与不宜吃的食物开始，全程同步对怀胎十月、分娩坐月子及哺乳时吃什么，怎么吃，进行了全面解读，可以对各阶段的重点营养一目了然，能迅速查找到各月甚至每天的相应食物及营养食谱，如果准妈妈有疑问，可以在问答中获得帮助。

受怀孕影响，准妈妈比常人更容易遇到各种不适与疾病，为了方便准妈妈自查自调，本书针对最常见的病症进行了介绍，准妈妈可以从中找到饮食重点，以及对症食疗方法，减轻病痛的同时，也能及时照顾到营养摄入。

作者简介

范玲，◆中华医学会妇产科专业委员会委员
◆北京妇产医院主任医师、教授
◆北京优生优育协会第三届理事会常务理事
◆北京市孕产期保健技术专家指导组成员

毕业于首都医科大学，从医20余年，擅长孕产期孕妇的心理保健、早产的治疗、妊娠期糖尿病的监测管理，其良好的医德在孕产妇中口口相传，并荣获好大夫在线评选的“ 网友心中的好大夫 ”称号。

多年来一直在电台、电视台、网站及各种杂志上参与孕产期保健的宣传节目。
主编过《怀孕每日一页》、《太教每日一页》《完美孕产全程细节》等多部孕产期实用类著作。

第一图书网, tushu007.com

<<怀孕坐月子怎么吃>>

书籍目录

孕早期饮食原则
搭配得当，均衡营养
以清淡、易消化食物为主
少食多餐，可缓解孕吐
补充叶酸，并不是越多越好
孕吐期间一定要随时补充水分
孕1月：优质受精卵成长期
胎宝宝：受精卵成功着床
准妈妈：月经过期未来
孕1月重点营养素
写给备孕期的准爸爸
饮食要点提醒
一日饮食搭配
孕1月营养食谱
鱼粒虾仁 香菇熘鸡片
香芋排骨 番茄豆腐羹
Part 1 综述
孕期重点营养素全解析
季节变换与孕期饮食
想要孩子了，该吃点什么
西芹牛肉末 丝瓜瘦肉汤
清炒海蛎子 鸡汤鲜炒芦笋
香菇合子 香蕉鸡蛋卷
时蔬牛骨汤 玉米南瓜炖排骨
草鱼狮子头 自制酸奶水果
芦笋山药豆浆
常见疑问
怀孕后加大饮食量吗？

孕吐期间要额外补充营养素吗？

我一直吃素，会不会影响宝宝吸收营养？

服药期间意外怀孕怎么办？

喝酒后怀孕，宝宝还能要吗？

孕期感冒能吃药吗？

药店里有很多品牌的叶酸增补剂，该怎么选？

我喜欢喝纯净水，但听说开水更健康，
是这样吗？

酸奶、牛奶怎样喝更健康？

备孕期少吃忌吃的食物
怀孕了，要少吃的食物
怀孕了，该吃的食物
6
孕2月：
胎宝宝神经系统发育关键期
胎宝宝：胚胎顺利开始分化
准妈妈：孕吐来袭
孕2月重点营养素
身体缺乏营养的几个信号
孕吐会影响胎宝宝发育吗？

饮食要点提醒
写给准爸爸
一日饮食搭配
孕2月营养食谱
胡萝卜炒猪肝 彩椒牛肉
雪花豆腐羹 健胃萝卜汤
香拌脆藕 里脊肉炒芦笋
葱油萝卜丝 蛋丝沙拉
桃酥豆泥 酸奶水果沙拉
醋熘土豆丝 韭菜炒豆芽
生姜茶饮 自制黄豆浆
红枣枸杞豆浆
常见疑问
为什么我的口味变了？

什么时候开始喝孕妇奶粉比较好？

“酸儿辣女”有依据吗？

总想吃腌菜，又担心影响宝宝健康，怎么办？

不舒服时喜欢拼命吃东西，会不会导致营养
摄取不均衡
上班时午餐不能回家吃，怎样保证营养？

我一喝牛奶就腹泻，怎么办？

孕期每天摄入多少热量才足够？

孕3月：胎宝宝牙齿发育关键期
胎宝宝：开始有了人样
准妈妈：常感到焦虑
孕3月重点营养素
减少孕吐和恶心感的几个小窍门

饮食要点提醒
一日饮食搭配
孕3月营养食谱
桃仁鸡丁 海带烧黄豆
蔬菜沙拉 口蘑烧茄子
姜汁鱼头 平菇肉片
菠菜蛋卷 胡萝卜瘦肉汤
香菇豆腐胡萝卜 菠菜猪血汤
香菇蒸鳕鱼 双蛋煎鱼籽
丁香梨 果蔬沙拉
香甜果蔬汁
常见疑问
孕吐的感觉到底要持续多久？

妊娠反应1周后就消失了，是胎儿停育吗？
71
给准妈妈烹调食物要注意什么？

牛奶能加孕妇奶粉一起喝吗？

老是想上厕所，可以少喝点水吗？

突然觉得很饿，能放开胃口吃吗？

孕早期一直没有孕吐正常吗？

钙片什么时间吃最好？

对某种食物有极度的渴望，怎么控制？

7
孕中期饮食原则
避免营养过剩
要储存重要营养
钙量需要增加
勿忘补铁
重搭配，多种类
少食多餐，肠胃更舒适
别错过健脑关键期
孕4月：步入脑发育迅速增长期
胎宝宝：胎盘发育完全
准妈妈：肚子一天一天隆起
孕4月重点营养素
胎儿大脑发育有两个高峰期
饮食要点提醒
过敏体质者少吃过敏性食物
一日饮食搭配

孕4月营养食谱
猪肝炒油菜 清蒸黄花鱼
橙汁莴笋丝 干贝炒蛋
甜椒牛肉丝 胡麻油什锦菜
鲫鱼奶汤 玻璃肉
羊肉炖萝卜 桃仁拌莴苣
红白虾米丁 木耳莴笋拌鸡丝
豆芽海带鲫鱼汤 苹果草莓蔬菜汁
姜丝甘蔗汁
常见疑问
我是过敏体质，会遗传给胎宝宝吗？

我吃饭挑食，会导致宝宝以后也挑食吗？

孕4个月，腹部仍不增大是营养不良吗？

孕期可以吃凉粉吗？

孕期吃哪种食用油更好？

孕期吃酱油宝宝会变黑吗？

体重增加太慢正常吗？

我平时吃蔬菜挺多的，怎么排便也不顺呢？

孕5月：
别错过唐氏筛查最佳时期
胎宝宝：感知外面的世界
准妈妈：更有“孕味”了
孕5月重点营养素
保持好体重增加的幅度
饮食要点提醒
一日饮食搭配
孕5月营养食谱
鹌鹑豆腐 烩白菜三丁
木耳香葱爆河虾 蒜苗烧小黄鱼
茭白煮鲜鱼 肝片炒黄瓜片
番茄炒虾仁 土豆烧扇贝
虾皮冬瓜丝 鳕鱼牛奶
玫瑰参片茶 三鲜汤
海米醋熘白菜 椰汁奶糊
五豆豆浆
常见疑问
肚子总没别人大，是不是要加强营养？

Part 3 孕中期怎么吃

8
我喜欢喝粥，孕期用什么煮粥好？

孕期可以喝蜂蜜吗？

如果体重增加太少，胎宝宝会不会感到饿？
100
饭后经常感觉头晕，怎么办？

觉得自己缺乏某种营养素，可以买营养补
充剂吃吗？

孕6月：胎宝宝骨骼发育关键期
胎宝宝：小模样已长成
准妈妈：乳房开始为哺育做准备
孕6月重点营养素
这些食物会影响钙吸收
不要擅自补充碘或吃含碘药物
饮食要点提醒
吃粗粮不要贪多
适量的运动会让你食欲更好
一日饮食搭配
孕6月营养食谱
鱼香肝片 清炒猪血
红枣炖鸡 白萝卜煲羊肉
葱烧鲫鱼 炝瓜条海米
当归大枣鸡 番茄炒肉片
虾米莲藕 豆腐山药猪血汤
紫菜黄瓜汤 素拌茄泥
乌鸡汤 菠菜柳橙汁
银耳樱桃羹
常见疑问
长胖了很多，是否要控制吃东西呢？

晚上醒来可以吃点宵夜吗？

消化系统功能紊乱，常常腹泻怎么办？

孕期长斑可通过饮食减轻吗？

蔬菜怎么吃更营养？

孕期怎么吃水果更健康？

孕7月：胎宝宝智力发育关键期
胎宝宝：占据了整个子宫
准妈妈：大腹便便的感觉

孕7月重点营养素
血容量增加，铁需求量加大
饮食要点提醒
睡眠不好的准妈妈要改掉的饮食习惯
一日饮食搭配
孕7月营养食谱
三丝煨菜花 核桃油炒茭白鸡蛋
鸡蛋酸奶 橙汁鸡片
黄花熘猪腰 核桃蒸羊肉
萝卜干炖带鱼 黄豆煮肝片
鱼头豆腐汤 荸荠菜花虾羹
清蒸茄子 山药红枣炖排骨
鸡蛋炒莴笋 消暑二豆饮
芝麻黑豆浆
常见疑问
孕期使用调味品有讲究吗？

孕期多吃鱼能让宝宝更聪明吗？

感冒后久咳，吃什么可以好得快？

容易水肿是因为吃盐太多吗？

夏季准妈妈可以喝绿豆汤解暑吗？

每天多吃几个鸡蛋可以吗？

我经常便秘，多吃粗粮能缓解吗？

听说孕期贫血对胎儿影响特别大，怎么预防？
125
9
孕晚期饮食原则
保证充足的优质蛋白
必需脂肪酸不可少
热量摄入需有限度
限制饮食中的盐含量
食物应易消化、高营养
按时用餐很重要
摄入富锌食物，助自然分娩
孕晚期每天所需食物品种
孕8月：预防妊娠高血压
胎宝宝：发育成熟了
准妈妈：行动更加不便
孕8月重点营养素
控制饮食，预防“巨大儿”
饮食要点提醒

少喝水不能减少尿频、漏尿
一日饮食搭配
孕8月营养食谱
清蒸大虾 香菇炖双耳
苹果沙拉 菜花炒蛋
芝麻肝片 香爆京葱鸭块
豆角炒肉 腐竹炒油菜
青豆玉米胡萝卜丁 猕猴桃香蕉汁
金针菇炒油菜 油豆腐烧排骨
西瓜西米露 银耳花生仁汤
益智豆浆
常见疑问
孕晚期手腕疼需要补钙吗？

我怀孕后很容易上火怎么办？

吃什么可以让宝宝发质好？

吃什么可以让宝宝视力好？

怎么吃宝宝皮肤更好？

孕晚期吃哪些食物容易导致早产？

喝骨头汤补钙好吗？

孕9月：
控制饮食，别让胎宝宝体重超标
胎宝宝：能独立存活了
准妈妈：宫缩频繁，分娩发动的“集结号”
孕9月重点营养素
饮食要点提醒
少吃多餐，缓解胃灼热、烧心感
一日饮食搭配
孕9月营养食谱
红烧五花腩 冬菇扒茼蒿
菜花虾末 银芽鸡丝
蒜茸茼蒿 健康牛肉烩
乌梅生姜红糖汤 百合猪脚汤
脆皮冬瓜 香芹鳝丝
木耳炒茭白 腰果彩椒炒猪腱
红枣银耳羹 黄瓜汁
花生豆奶
Part 4 孕晚期怎么吃
10
常见疑问
为什么吃饭后老觉得胃有烧灼感？

总感觉腹胀，应该怎么吃呢？

红糖、白糖，哪个更好？

检查出血糖偏高，要怎么控制饮食？

我体检血压值偏高，是妊娠高血压疾病吗，
应该怎么吃？

维生素C可降低分娩危险吗？

咳嗽可以吃川贝枇杷膏吗？

孕10月：胎宝宝各器官发育完全
胎宝宝：安静待产的足月儿
准妈妈：为了分娩与哺乳而准备起来
孕10月重点营养素
入院待产时的饮食
饮食要点提醒
顺产前和顺产时吃些巧克力迅速补充能量156
Part 5 月子与哺乳期怎么吃
一日饮食搭配
孕10月营养食谱
猕猴桃鲜笋鱼片 猪肝拌黄瓜
鱼香肝片 番茄焖牛肉
红枣黑豆炖鲤鱼 土豆丝猪肝
清炒素四色 腰果虾仁
洋参瘦肉汤 卷心菜蛤蜊汤
红薯片炒虾仁猪腰 虾皮粉丝菠菜汤
奶香南瓜羹 3＋1健康豆浆
鲜奶炖雪梨
常见疑问
为积蓄体力，晚餐可不可以吃多点？

剖宫产饮食上有什么特殊要求吗？

我的牙龈经常出血怎么办？

怎样吃可令产后奶水充足？

临产怎么吃才能保持体力？

临产却睡不好、吃不香，饮食要注意什么？
165
月子与哺乳期饮食原则
少食多餐

以食物补水
食物需易于消化
吃营养价值高的食物
注重优质蛋白质摄取
蔬菜、水果不可少
不可禁盐
每日饮食内容
坐月子和哺乳期吃什么
坐月子和哺乳期不能吃什么
根据体质调整饮食
月子里身体变化及营养重点
产后1周：开胃为主
新妈妈身体变化
宝宝成长发育
饮食重点
营养食谱
红枣阿胶粥 五花肉丸子汤 酒酿鱼汤
11
产后2周：清补为主
新妈妈身体变化
宝宝成长发育
饮食重点
营养食谱
虾仁馄饨汤 麻油鸡 鲫鱼猪血粥
产后3周：温补为主
新妈妈身体变化
宝宝成长发育
饮食重点
营养食谱
花生红枣莲藕汤 阿胶糯米粥
羊血汤
产后4周：清补为主
新妈妈身体变化
宝宝成长发育
饮食重点
营养食谱
豆浆小米粥 鸡翅豆腐 豌豆炒虾仁
产后5～6周：趋于正常饮食
新妈妈身体变化
宝宝成长发育
饮食重点
营养食谱
菠菜玉米粥 芦笋炒肉丝
芹菜炒香菇
剖宫产妈妈饮食调养
剖宫产产后恢复
饮食禁忌

饮食重点
营养食谱
羊排海带萝卜汤 鸡蛋豆腐
莲藕瘦肉汤
催乳下奶饮食调养
产后母乳分泌量
适量补充催乳食物
营养食谱
通草鲫鱼汤 乌鸡香菇汤 冬瓜猪蹄煲
常见疑问
产后要马上吃东西吗？

我月子期间受风感冒了，要停止哺乳吗？
191
据老人说产后吃公鸡比吃母鸡好，真的吗？

生化汤是每个人都可以喝吗？

听说产后喝葡萄酒对身体好，是真的吗？

为了宝宝吃一些自己不爱吃的食物，这
样一定好吗？

能像往常一样，用少许酒给肉类食物解
腥吗？

新生儿喂养
母乳喂养方案
混合喂养方案
人工喂养方案
奶瓶的清洗与消毒
奶粉喂养的新生宝宝2周时添加鱼肝油
新生宝宝什么时候需要喝水
12
孕期感冒
病症解析
饮食重点
调养食谱
什锦蔬菜粥 姜丝萝卜汤
山药青笋炒鸡肝
孕期呕吐
病症解析
饮食重点
调养食谱
蔬果蜜饮 大枣扒山药 醋蛋汤
孕期便秘
病症解析

<<怀孕坐月子怎么吃>>

饮食重点
调养食谱
翠菜香卷 麻油茭白 红椒丝娃娃菜
孕期失眠
病症解析
饮食重点
调养食谱
百麦安神饮 百合莲藕汤 双喜炖梨
孕期牙龈炎
病症解析
饮食重点
调养食谱
蜜橘鸡丁 番茄炒丝瓜 番茄拌海带
孕期水肿
病症解析
饮食重点
调养食 谱
鲤鱼冬瓜汤 海带萝卜汤 豆耳鲫鱼汤
孕期腿抽筋
病症解析
饮食重点
调养食谱
翡翠虾仁 莲藕炖排骨 紫菜虾皮南瓜汤
孕期腹痛
病症解析
饮食重点
调养食谱
大枣羊肝汤 芝麻肉蛋卷 卤鲜口蘑
孕期贫血
病症解析
饮食重点
调养食谱
猪肝炒油菜 香菇蒸枣 木耳炒鱿鱼
孕期高血压
病症解析
饮食重点
调养食谱
蚌肉炒丝瓜 五彩鸡丝 天麻煲水鸭
妊娠糖尿病
病症解析
饮食重点
调养食谱
丝瓜鸡蛋汤 橙皮黄瓜片 木耳西芹百合
孕期疲劳
病症解析
饮食重点
调养食谱

山药香菇鸡 羊肉山药汤 栗子粥
孕期尿频
病症解析
饮食重点
Part 6 孕产期不适与疾病的饮食调养
13
调养食谱
猪肾粥 核桃猪腰粥 糯米草莓绿豆粥
先兆性流产
病症解析
饮食重点
调养食谱
党参腰花汤 燕窝养血安胎汤
百合小米粥
早产
病症解析
饮食重点
调养食谱
山药固胎粥 阿胶瘦肉汤 红枣西米蛋粥
产后乳汁不足
病症解析
饮食重点
调养食谱
当归黄芪鲤鱼汤 猪蹄通草粥
红糖生姜蒸蛋
产后恶露不下
病症解析
饮食重点
调养食谱
茶味黄酒 芋头粥 双冬烧菜心
产后出血
病症解析
饮食重点
调养食谱
鸭肝烩木耳 二丝煨菜花 当归鸡蛋粥
产后便秘
病症解析
饮食重点
调养食谱
松子仁粥 炖参肠 炒白萝卜丝
恶露不止
病症解析
饮食重点
调养食谱
阿胶鸡蛋羹 山楂红糖饮 藕汁饮
产后尿潴留
病症解析

饮食重点
调养食谱
萝卜鲫鱼汤 西瓜皮炒肉丝
薏米冬瓜瘦肉汤
产后感染
病症解析
饮食重点
调养食谱
金针千张 番茄双花 生菜胡萝卜卷
乳腺炎
病症解析
饮食重点
调养食谱
鲜橙汁冲米酒 草决明海带汤
绿豆南瓜糯米粥
附录1.常见食物营养成分表
附录2.胎宝宝发育关键期及所需营养素

章节摘录

版权页：插图：

媒体关注与评论

对于每一个准备怀孕或者正在怀孕的人来说，这的确是一本不可多得的好书。
这本书用通俗的语言讲述专业的营养知识，面面俱到，怀孕分娩的女性，不妨参照本书，给自己制定一份科学营养的食谱。
全国妇联“心系好儿童”项目专家北京协和医院营养师　　——李宁

编辑推荐

《怀孕坐月子怎么吃》编辑推荐：配合宝宝大脑、骨骼、脏器的发育关键期调整饮食、160种食物孕产期宜忌速查、23种孕产期身体不适的饮食调养。

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:http://www.tushu007.com