

<<胎宝宝的第一营养书>>

图书基本信息

书名：<<胎宝宝的第一营养书>>

13位ISBN编号：9787502371258

10位ISBN编号：7502371257

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献出版社

作者：刘燕萍 主编

页数：180

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>

## <<胎宝宝的第一营养书>>

### 内容概要

怀孕10月，月月有期待。  
宝宝40周，周周有变化。

腹中宝宝长什么样子，宝宝应该补充些什么，孕妈咪又应该吃些什么，孕妈咪日常行为哪些合理哪些不合理，这些问题一定困惑着很多孕妈咪。

《妈咪酷宝贝丛书：胎宝宝的第一营养书》着重从饮食营养的角度出发，根据孕妈咪和胎宝宝不同时期的身体变化和营养需求，提供最适宜的营养补充和食物搭配指导，同时提示不同时期需要注意的各种生活细节，是准爸爸妈妈最贴心的孕期指导读物。

## <<胎宝宝的第一营养书>>

### 作者简介

刘燕萍，从事临床营养工作17年，为各种疾病的患者，如尿毒症、糖尿病、痛风、肥胖症、厌食症、肝病以及围手术期患者等提供相应的营养支持。

主要专业方向人体营养状况评价，营养需要量评估及疾病的营养干预。

是全国为数不多的临床营养医师中的一员。

作为营养医生，她特别关注母婴的营养状态，近十年致力于妇幼营养科普工作，撰写了大量母婴科普文章，并作为营养专家多次在国内巡讲，深受父母们的欢迎。

近年来参与编写了《现代临床营养学》、《临床肠外与肠内营养》等专业书籍，以及《肾脏病营养解决方案》、《糖尿病家庭食谱》、《矮小症365个怎么办》等营养科普书籍。

## <<胎宝宝的第一营养书>>

### 书籍目录

#### 前言

#### Part 1 孕前准备知多少

孕前要补充的营养：叶酸、蛋白质、维生素、微量元素

更好地受孕：环境、心情、时间

是否怀孕的检测方法：自测法、科学的检测法

#### Part 2 孕早期（1~3个月）

怀孕第1月爸爸妈妈对宝宝的到来全然不知

孕1周：迎接宝宝倒计时开始

胎宝宝长啥样：精壮卵肥

胎宝宝需要啥营养：锌、叶酸

孕妈咪重点补啥：海产品、动物内脏

给宝宝最关键的营养--食谱推荐

孕妈咪有啥变化：小腹依旧平坦

孕妈咪要注意啦：防辐射、加餐

孕2周：你做好准备了吗

胎宝宝有啥变化：和第一周基本相似

胎宝宝需要啥营养：能力和智力元素“碘”

孕妈咪重点补啥：谷类、海产品

给宝宝最关键的营养--食谱推荐

孕妈咪有啥变化：身材依然

孕妈咪要注意啦：晚10点睡，早7点起最佳

孕3周：播下生命的种子

胎宝宝有啥变化：受精卵的出现

胎宝宝需要啥营养：叶酸、锌、铜、碘

孕妈咪重点补啥：新鲜水果、坚果、动物内脏

给宝宝最关键的营养--食谱推荐

孕妈咪有啥变化：身体正在悄悄发生着变化

孕妈咪要注意啦：远离小动物、防被动吸烟

孕4周：静静地躺在妈咪的子宫里

胎宝宝有啥变化：胚芽慢慢长大

胎宝宝需要啥营养：叶酸

孕妈咪重点补啥：蛋类、鱼类、深绿色蔬菜

给宝宝最关键的营养--食谱推荐

孕妈咪有啥变化：开始出现疲倦状

孕妈咪要注意啦：服叶酸片、洗温水浴

怀孕第2月让美味来战胜早孕反应

孕5周：乖乖的“小海马”

胎宝宝有啥变化：像个“小海马”

胎宝宝需要啥营养：糖类、脂肪

孕妈咪重点补啥：乳制品、肉类

给宝宝最关键的营养——食谱推荐

孕妈咪有啥变化：越来越喜欢睡觉了

孕妈咪要注意啦：孕早期并发症莫忽视

孕6周：听到胎宝宝的心跳了吗

胎宝宝有啥变化：一颗小松子仁

## <<胎宝宝的第一营养书>>

胎宝宝需要啥营养：维生素、碘  
孕妈咪重点补啥：海产品、坚果  
给宝宝最关键的营养--食谱推荐  
孕妈咪有啥变化：乳房发生显著变化  
孕妈咪要注意啦：开始写妊娠日记  
孕7周：孕妈咪“闹情绪”了  
胎宝宝有啥变化：有绿豆那么大了  
胎宝宝需要啥营养：营养全面化  
孕妈咪重点补啥：啥绿色蔬菜、豆类、奶类  
给宝宝最关键的营养--食谱推荐  
孕妈咪有啥变化：孕吐症状更加明显  
孕妈咪要注意啦：防孕吐的妙招  
孕8周：有模有样的胎宝宝  
胎宝宝有啥变化：大体上像个人形了  
胎宝宝需要啥营养：蛋白质、微量元素、维生素  
孕妈咪重点补啥：鱼类、蛋类、乳类  
给宝宝最关键的营养--食谱推荐  
孕妈咪有啥变化：全身乏力  
孕妈咪要注意啦：宁静的音乐浴  
怀孕第3月谨防孕妈咪流产的关键时期  
孕9周：现在是胎儿了  
胎宝宝有啥变化：发育成真正的胎儿了  
胎宝宝需要啥营养：碘等微量元素  
孕妈咪重点补啥：鱼类、藻类和菌菇类  
给宝宝最关键的营养--食谱推荐  
孕妈咪有啥变化：乳头开始发黑  
孕妈咪要注意啦：防流产的饮食禁忌  
孕10周：一个小人儿  
胎宝宝有啥变化：一个可爱的“扁豆荚”  
胎宝宝需要啥营养：w-3脂肪酸  
孕妈咪重点补啥：深海鱼类、特种油脂  
给宝宝最关键的营养--食谱推荐  
孕妈咪有啥变化：早孕反应减轻了  
孕妈咪要注意啦：慎吃过量动物肝脏

.....

Part 3 孕中期（4~6）个月

Part 4 孕晚期（7~10）个月

附录 缺什么，补什么

## <<胎宝宝的第一营养书>>

### 章节摘录

版权页：插图：对未来的孕妈咪们而言，怀孕是一个消耗体能的工作，所以在准备怀孕前要储备必需的营养，包括维生素及微量元素。

那么，在怀孕之前什么样的体质才是最佳体质？

一般来说，怀孕时能达到比一般人体质稍好即可。

如果孕妈咪较胖或已超重，需要限制能量摄入。

如果营养状况一般，则应该从孕前3个月开始注意全面补充各种营养，特别是含优质蛋白质、维生素和必需微量元素丰富的食物，如牛肉、鱼、虾、瘦肉、豆类、蔬菜、水果等。

另外，在打算怀孕的前3个月，每天还要补充必需的叶酸。

孕妈咪体内叶酸缺乏是造成早产的重要原因之一，所以要注意叶酸的补充，时间应从怀孕前3个月开始一直持续到孕后3个月。

在准备怀孕时，还应给身体排排毒，以免影响到正常生育，安全的做法是在准备怀孕至少半年前就开始注意，平日里多吃些韭菜、绿豆芽、动物血、海带、紫菜等食物，这些食物有利于清除体内的毒素，并减少各种辐射对生殖细胞的损害。

<<胎宝宝的第一营养书>>

编辑推荐

《胎宝宝的第一营养书:好孕妈咪280天黄金营养方案》编辑推荐：孕期每一天，你和宝宝都在发生着神奇的变化——胎宝宝长什么样了，该给胎宝宝补充什么样的营养了，孕妈咪该注意些什么，请翻开《胎宝宝的第一营养书:好孕妈咪280天黄金营养方案》对应的一页，她会给你最贴心的叮咛！

<<胎宝宝的第一营养书>>

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>