第一图书网, tushu007.com

<<56周怀孕坐月子完美“吃”计划 >

图书基本信息

书名：<<56周怀孕坐月子完美“吃”计划（赠别册）>>

13位ISBN编号：9787506474634

10位ISBN编号：7506474638

出版时间：2011-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：《孕育专家大讲堂》编委会　编著

页数：223

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

内容概要

《56周怀孕坐月子完美“吃”计划》为孕妈妈们讲解了她们最为关心的健康食谱，为准妈妈孕育宝宝提供体贴入微的孕期指导。
《56周怀孕坐月子完美“吃”计划》内容亲切生动，简洁明晰。
针对《56周怀孕坐月子完美“吃”计划》重要的条目，为准妈妈整理出清晰明确的提纲，让准妈妈在轻松愉快的阅读中得到专业的优生咨询和细致的孕产指导。
相信准爸妈能从本书中获得有益的帮助，愿每一位准妈妈都能快乐健康地孕育自己的宝宝！

作者简介

赵天卫，妇产科主任医师北京玛丽妇婴医院业务院长原北京海淀妇幼保健院业务院长中华医学会围产学会北京分会委员中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员新浪网特聘医学专家《孕味》杂志特聘专家在国产保健、优生优育、高危孕产妇管理、妇产科危重症抢救方面有丰富的临床经验。
近年来尤其关注妇女儿童保健问题，为提高妇女的身心健康开展了大量工作。
在《中华围产医学杂志》《中国妇幼保健》《中国优生优育》等杂志发表多篇论文并获多项科技进步奖。
在工作之余，完成大量科普创作及咨询工作，在《大众健康》《大众优生》《亲子》《孕味》等杂志发表多篇科普文章。
编著了《怎样孕产更健康》一书，传播科学的孕产知识。
同时在“新浪网亲子频道”建立专业博客，达到数以百万计的点击量；更作为《孕味》杂志的专家顾问撰写了很多文章，为妇女儿童解决了大量实际问题。
致力于“音乐+营养”产科新模式的临床实践与推广，力推音乐胎教，强调孕期体重管理，并在产程中运用了音乐镇痛的新方法，使孕妇和孩子受益，得到产妇的好评和专家的首肯。

书籍目录

PART 1　孕前3个月，营养饮食提升“孕”气
PART 2　孕早期1～3个月，初充叶酸正当时
PART 3　孕中期4～7个月，每天都要好营养
PART 4　孕晚期8～10个月，静待幸福来临
PART 5　月子里的营养饮食方案

章节摘录

版权页：插图：暂别心爱的咖啡孕期不宜喝咖啡是大部分人都知道的事实，但是很多准妈妈仍对咖啡欲罢不能。
为了胎宝宝，请准妈妈还是暂别咖啡吧。
咖啡的主要成分为咖啡因，经胃肠道吸收很快，能很快渗透到全身各组织。
咖啡因可通过胎盘对胎宝宝产生作用，影响胎宝宝发育，导致流产率增加，并对准妈妈本身健康产生不良影响。
准妈妈喝过量咖啡对胎宝宝的心血管和神经行为方面的影响很大，有些宝宝出生时体重很低、头围过小，这就与准妈妈孕期过量摄入咖啡因有关。
研究报告表明，准妈妈摄入咖啡因过多，流产的危险性会大大增加。
此外，饮咖啡后，准妈妈的尿量会明显增加，肾脏不能像平常那样把钾、镁、B族维生素等多种重要营养素存储起来，而是会随着尿液“漏”出体外而损失，并导致准妈妈缺钙，引发腿脚痉挛等缺钙症状和抽筋、水肿、油脂分泌过多等症状。
胎宝宝是准妈妈最大的期待，所以准妈妈不要拿自己和胎宝宝做实验，来证实咖啡对自己的影响力，还是请准妈妈尽快暂别心爱的咖啡吧。
对于含咖啡因的可乐，也要少喝为好。
科学饮用酸奶和牛奶牛奶的营养众所周知，准妈妈有必要饮用牛奶，但不宜空腹饮用；喝牛奶前要先吃点儿面包或糕点；一次饮用量不宜超过250毫升，过量易造成肠胀气；喜欢喝热甜牛奶的准妈妈宜选煮热牛奶，凉片刻后再加糖，不要先加糖后加热。
此外，牛奶与果汁不可同时饮用，以免影响牛奶的消化吸收。
酸奶主要由鲜牛奶经过发酵制成，具有鲜牛奶的全部营养，还能刺激人体消化腺，增强消化功能，促使缺少胃酸的准妈妈增加胃酸，有利于消化。
体内缺乏乳酸酶的准妈妈喝鲜牛奶易致腹胀、腹泻，喝酸奶就不至于会腹胀了。
总的说来，除酸奶、牛奶外，多数饮料的营养物质含量是有限的，准妈妈不要希望从那些饮料中获得所需的全部营养素，只把其当作补充水分之用即可。

编辑推荐

《56周怀孕坐月子完美"吃"计划》：“好孕随身查小手册”，孕产期实用保健操。

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