

<<80后孕妈妈营养新经>>

图书基本信息

书名：<<80后孕妈妈营养新经>>

13位ISBN编号：9787510106200

10位ISBN编号：7510106206

出版时间：2011-1

出版时间：中国人口出版社

作者：胡巧燕 著

页数：273

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>

<<80后孕妈妈营养新经>>

前言

80后是社会对出生于改革开放之后的一代年轻人的称呼，他们出生于80年代，今天，80后已长大成人，到达了他们的事业期和生育期。

本系列图书的目的是，结合80后年轻人的实际特点和需求，帮助80后年轻父母了解孕产育儿过程中的营养问题，知道吃什么怎么吃，掌握孕育并喂养一个健康聪明宝宝的实用方法。

对孕期的饮食、营养，应该充分重视，但不可盲目重视。

孕期的饮食，并非越营养、越滋补就越好，而是要在正确的时间补充适当的营养素，这是孕期营养的根本原则。

妈妈在孕期还会遇到诸多不适反应，甚至是妊娠并发症，这时候就更需要正确的饮食指导了。

而这些问题，都会在本书中得以轻松解决。

详细的孕产期食谱，会让妈妈和爸爸更方便地制作出富含营养的美味佳肴。

对于妈妈尤为关注的各种非常细致的孕期饮食、营养方面的疑惑，本书也给出了简明扼要的解答，让妈妈可以真正安心地度过孕期，为胎儿“先天”营养，也为妈妈的身体健康加分！

<<80后孕妈妈营养新经>>

内容概要

本系列图书的目的是，结合80后年轻人的实际特点和需求，帮助80后年轻父母了解孕产育儿过程中的营养问题，知道吃什么怎么吃，掌握孕育并喂养一个健康聪明宝宝的实用方法。

<<80后孕妈妈营养新经>>

作者简介

黄醒华，首都医科大学北京妇产医院主任医师首都医科大学硕士生导师、教授中华预防医学会妇女保健学会主任委员

<<80后孕妈妈营养新经>>

书籍目录

沃土才能育壮苗，把握孕前营养储备关键期 孕前营养关键词 关键词一：避免胎儿神经管畸形的叶酸 关键词二：确保胎儿正常发育的锌 关键词三：可以提高宝宝智商的碘 精子与卵子的生命之吻 卵子的诞生 精子的诞生 新生命的诞生 孕前营养新知快递 准妈妈的使命：养育肥肥壮壮的卵子 准爸爸的任务：培育生命力超强的精子 孕前体重的标准范围 怀宝宝前体重有点超标，该怎么减 怎样判断自己是不是缺乏某种营养素 太瘦的人是否不容易怀孕，要怎样增肥 吃维生素E丸会更容易怀孕吗 孕前要少吃哪些食物 怎样选择叶酸补充剂 孕妇奶粉含有叶酸，可以跟叶酸片一起吃吗 叶酸片必须天天吃吗，漏一两天会影响效果吗 服药期间怀孕了，是不是必须终止妊娠 准妈妈不吸烟，准爸爸可以吸烟吗 喝酒的准爸爸准妈妈何时戒酒比较好三餐两点心，不错过胚胎成形关键期营养勿过剩，规划好胎儿高速发育关键期均衡营养代谢，顺利度过临产关键期重在身体复原，轻松度过月子恢复关键期哺乳与瘦身兼顾，抓住产后减重黄金期会吃更健康，孕产期常见不良反应与疾病食疗方

<<80后孕妈妈营养新经>>

章节摘录

插图：

<<80后孕妈妈营养新经>>

编辑推荐

《80后婴幼儿营养新经(彩色版)》：获取知识，记录成长，交流分享。
送给80后妈咪最好的礼物。

<<80后孕妈妈营养新经>>

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>