

<<怀孕必读>>

图书基本信息

书名：<<怀孕必读>>

13位ISBN编号：9787510111815

10位ISBN编号：7510111811

出版时间：2012-6

出版时间：中国人口出版社

作者：岳然

页数：297

字数：200000

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>

## <<怀孕必读>>

### 内容概要

《怀孕必读》由首都医科大学北京妇产医院主任医师黄醒华专家指导，内容全面，科学实用，细致新颖，是精心奉献给广大孕产妇朋友的一本保健指导大全。

十月怀胎是伟大的，也是轻松和快乐的，在此，愿每一对夫妇都能拥有一个健康、聪明的宝宝。

<<怀孕必读>>

书籍目录

孕1~10月胎宝宝发育情况和准妈妈身体变化

第一章 怀孕第1月

第二章 怀孕第2月

第三章 怀孕第3月

第四章 怀孕第4月

第五章 怀孕第5月

第六章 怀孕第6月

第七章 怀孕第7月

第八章 怀孕第8月

第九章 怀孕第9月

第十章 怀孕第10月

第十一章 特别篇一：分娩

第十二章 特别篇二：产后第1月

第十三章 产后月子菜

## &lt;&lt;怀孕必读&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：怀孕第1月 饮食营养，全面均衡 本月准妈妈重点补充什么营养素 本月重点补充营养素——叶酸 补充叶酸可以防止贫血、早产，防止胎宝宝畸形，这对妊娠早期尤为重要，因为早期正是胎宝宝神经器官发育的关键。

准妈妈应继续按照孕前的指导，坚持口服叶酸片来保证每日所需的叶酸。

此外，还要注意多吃富含叶酸的食物，如深绿色蔬菜（苋菜、菠菜、油菜等）；动物的肝脏（鸡肝、猪肝、牛肝等）；谷类食物（全麦面粉、大麦、米糠、小麦胚芽、糙米等）；豆类、坚果类食品（黄豆、绿豆、豆制品、花生、核桃、腰果等）以及新鲜水果（枣、柑橘、橙子、草莓等）。

准妈妈每日需要摄入多少食物 一般女性每日的热量摄入为2100千卡，孕早期准妈妈保持这种摄入量即可；到孕中期，准妈妈每日所需热量为2300千卡，孕后期准妈妈的热量摄入为每日2600千卡。

从以上的营养数据可以看出，怀孕之后，准妈妈的每日所需热量并没有增加太多，所以，怀孕之后没必要大吃大喝。

要保证准妈妈每日都摄入足够的营养，就必须做到均衡膳食，即全面提供符合卫生要求、营养全面、配比合理的膳食标准和膳食配方。

我们的身体在完成各种代谢活动时，需要蛋白质、脂肪、碳水化合物、水、各种维生素、矿物质和必需的微量元素，还需要纤维素等多种营养素。

没有任何一种食品具备这么多的营养素。

所以，准妈妈每天的饮食结构要全面、合理。

同时，准妈妈要少吃油炸食品、高热量食品、含糖分高的食品等，这些食物不仅没有营养，热量还很高，容易导致肥胖，对胎宝宝的健康也不利。

<<怀孕必读>>

编辑推荐

《怀孕必读》由中国人口出版社出版。

<<怀孕必读>>

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>