

<<怀孕了怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<怀孕了怎么吃>>

13位ISBN编号：9787510113611

10位ISBN编号：751011361X

出版时间：2012-9

出版时间：中国人口出版社

作者：尹念

页数：177

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>

## <<怀孕了怎么吃>>

### 内容概要

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，《怀孕了怎么吃》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《怀孕了怎么吃》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，帮助准妈妈轻松度过孕产期，并且帮助准妈妈把宝宝孕育得聪明、健康。

## <<怀孕了怎么吃>>

### 书籍目录

- 第1章 孕1月：无须刻意进补
- 妊娠期身体变化和胎宝宝发育
- 准妈妈身体变化
- 怀孕第1周
- 怀孕第2周
- 怀孕第3周
- 怀孕第4周
- 胎宝宝发育
- 宝宝1周
- 宝宝2周
- 营养要点
- 孕1月一日饮食方案
- 孕1月美食餐桌
- 糖渍柠檬
- 生姜橘皮茶
- 葡萄干酿苹果
- 虾仁锅巴
- 蔬菜沙拉
- 猕猴桃酸奶
- 小米蒸排骨
- 芦笋鸡柳
- 香菇鸡
- 三色鸡丝
- 凉拌菠菜
- 生姜炖牛肚
- 蒜薹烧小黄鱼
- 橙汁水果盅
- 孕1月常见营养问题问答
- 牛奶、酸奶什么时间喝更科学
- 准妈妈只是轻微营养不足，会影响胎宝宝发育吗
- 准妈妈喝什么水更健康
- 孕期中容易使宝宝致畸的食物有哪些
- 孕期饮食卫生怎样保证
- 没有补充叶酸就怀孕了怎么办
- 第2章 孕2月，胃口有点差
- 妊娠期身体变化和胎宝宝发育
- 准妈妈身体变化
- 怀孕第5周
- 怀孕第6周
- 怀孕第7周
- 怀孕第8周
- 胎宝宝发育
- 宝宝3周
- 宝宝4周
- 宝宝5周

## <<怀孕了怎么吃>>

宝宝6周

营养要点

孕2月一日饮食方案

孕2月美食餐桌（酸、微辣、清淡、少油）

紫菜蛋汤

松子核桃小米粥

香菇烧面筋

清汤竹荪

三鲜鳝丝汤

鸡汤豆腐小白菜

海带豆腐汤

黄豆排骨汤

鱼头木耳汤

木耳肉丝蛋汤

番茄牛骨汤

三鲜豆腐

鸡肉粥

虾鳝面

番茄猪肝菠菜面

孕2月常见营养问题问答

孕吐剧烈，怎么保证摄取充足的营养

哪些准妈妈不宜喝牛奶

准妈妈适合吃哪些酸味食物

准妈妈能不能吃辣

可以减轻孕吐的食物有哪些

可以用中药缓解孕吐和进补吗

第3章 孕3月，三餐两点心

妊娠期身体变化和胎宝宝发育

准妈妈身体变化

怀孕第9周

怀孕第10周

怀孕第11周

怀孕第12周

胎宝宝发育

宝宝7周

宝宝8周

宝宝9周

宝宝10周

准妈妈营养要点

孕3月一日饮食方案

孕3月美食餐桌

鲜虾泥

填馅圣女果

肉末炒南瓜

蒸豆腐

砂仁鲫鱼汤

奶汁海带

<<怀孕了怎么吃>>

鸡蛋酸奶  
鲜非饮  
香甜凤片  
鳕鱼牛奶  
姜母鸭  
海带炖鸡  
香蕉鲜桃汁  
三色鱼卷  
豆芽燕麦粥  
孕3月常见营养问题问答  
孕期怎么吃水果  
哪些调味品孕期不能吃  
哪些食物容易导致流产  
过敏体质会遗传给宝宝吗  
准妈妈怎样避免食物过敏  
吃什么可以让宝宝发质好  
准妈妈如何吃能让宝宝皮肤更好  
第4章 孕4月，能吃就多吃点吧  
妊娠期身体变化和胎宝宝发育  
准妈妈身体变化  
怀孕第13周  
怀孕第14周  
怀孕第15周  
怀孕第16周  
胎宝宝发育  
宝宝11周  
宝宝12周  
宝宝13周  
宝宝14周  
营养要点  
孕4月一日饮食方案  
孕4月美食餐桌  
茄汁墨鱼花  
黑木耳蒸枣  
闽南鱿鱼  
香油炒腰子  
烩鸡肝  
清炒猪血  
土豆炖牛肉  
芦笋炒肉丝  
青椒炒猪肝  
椒香牛肉  
虾仁炒面  
牛排炒饭  
羊排海带萝卜汤  
香菇蒸枣  
胡萝卜排骨米饭

## <<怀孕了怎么吃>>

孕4月常见营养问题问答

食用油怎么吃更健康

适合煮粥的食材有哪些

每周吃几次鱼、吃多少比较好

蔬菜生吃更营养吗

怎么吃可以淡化妊娠斑

第5章 孕5月，不要忽视了体重管理

妊娠期身体变化和胎宝宝发育

准妈妈身体变化

怀孕第17周

怀孕第18周

怀孕第19周

怀孕第20周

胎宝宝发育

宝宝15周

宝宝16周

宝宝17周

宝宝18周

营养要点

孕5月一日饮食方案

孕5月美食餐桌

蘑菇炖豆腐

两米芸豆粥

豆腐煲

核桃油茭白鸡蛋

鲫鱼炖豆腐

牡蛎粥

虾仁拌莼菜

菜花炒蛋

尖椒焗排骨

糖醋排骨

虾皮冬瓜丝

红薯豆沙饼

鳕鱼羹

虾皮豆腐

骨菇汤

孕5月常见营养问题问答

准妈妈怎么吃肉更健康

哪些食物有助于缓解准妈妈的

抑郁情绪

怀孕后怎样健康吃火锅

肚子比平均值小，是不是营养没跟上

.....

第6章 孕6月，别忘补铁与补钙

第7章 孕7月，不挑不偏营养均衡

第8章 孕8月，少吃多餐减轻不适

第9章 孕9月，吃对食物助分娩

<<怀孕了怎么吃>>

第10章 孕10月，为冲刺加点能量

第11章 孕期常见不适的饮食调养

## &lt;&lt;怀孕了怎么吃&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：准妈妈要经常关注胎宝宝的发育情况，避免胎儿过大或过小；如果胎宝宝生长速度过于快速，应适当调整饮食，防止巨大儿出生。

怀孕第28周 这时胎宝宝的生长非常迅速，子宫底已上升到肋骨下缘，顶压膈肌。

如果准妈妈以前还感觉不明显，这时就会明显觉得呼吸有些困难。

因为腹部沉重，睡觉时平躺的姿势也会觉得有些不舒服了，最好左侧卧。

马上就要进入孕晚期了，这时由于腹部迅速增大，准妈妈会很容易感到疲劳，脚肿、腿肿、痔疮、静脉曲张等都使准妈妈感到不适。

离分娩已经不是很遥远了，如果还没有参加分娩课或学习分娩知识，那么应该认真了解一下有关的知识了。

胎宝宝发育 宝宝23周 胎宝宝嘴唇、眉毛、眼睑已各就各位，视网膜已形成，具备了微弱的视觉。

胎宝宝身长约为23厘米，体重约500克。

宝宝24周 胎宝宝的呼吸系统也正在发育。

还在不断地吞咽羊水，他把含有杂质的羊水喝下去，经过肠胃，把杂质过滤掉，再到小小的肾里又一次过滤，干净后，通过尿排出体外，而将杂质贮存在肠子里，出生后，以第一次胎便形式排出去。

已形成听力。

出现哭泣的脸，哭泣有助于肺部、脸部肌肉和声带的发育。

胎宝宝身长约27厘米，体重约650克。

宝宝25周 胎宝宝舌头上的味蕾正在形成。

大脑细胞迅速增殖分化，体积增大。

皮肤很薄，皮下脂肪很少，全身覆盖一层细细的绒毛，样子像个小老头。

身体比例较为均匀。

胎宝宝身长约28厘米，体重约700克。

贴心提示：适量多吃健脑食品 胎宝宝大脑发育进入了一个高峰期，大脑细胞迅速增殖分化，体积增大。

为了宝宝的聪明才智，建议准妈妈多吃些健脑的食品，如核桃、芝麻、花生等。

宝宝26周 胎宝宝皮下脂肪开始出现，有了呼吸动作。

大脑有了一定反应。

视觉也有了发展，已能够睁开眼睛，可以看到子宫里的环境。

胎宝宝身长约30厘米，体重约800克。



## <<怀孕了怎么吃>>

### 编辑推荐

本着让准妈妈吃得更营养、更健康的宗旨，我们完成了《怀孕了怎么吃》的创作。

为了方便准妈妈对照时间段进行营养调整，《怀孕了怎么吃》根据孕产期的进程，提供了各阶段的同步营养方案，包括营养重点和具体的饮食安排。

《怀孕了怎么吃》为准妈妈精心制订了结构合理的一日饮食方案，准妈妈可以按照此方案安排自己的每日饮食。

同时，本设计根据当月营养需求重点，设计了多个系列的菜谱并带精美配图，每道菜都有贴心提示，让家人可以为准妈妈烹调出最恰当的美味营养菜肴。

<<怀孕了怎么吃>>

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>