

<<孕妈妈这样吃最好>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈这样吃最好>>

13位ISBN编号：9787513213226

10位ISBN编号：7513213224

出版时间：2013-5

出版时间：潘小梅 中国中医药出版社 (2013-05出版)

作者：潘小梅

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>

<<孕妈妈这样吃最好>>

前言

怀孕是女性一生中最重大的事情之一，怀孕女性的健康状况及心理状态，对未来宝宝的影响非常深远。因此，每一位孕妈妈不仅要了解在怀孕期间怎样照顾自己，怎样来摄取食物，而且从怀孕前就要重视自己的生活和饮食。

本书详细介绍了怀孕前的饮食生活须知，以及孕期不同阶段不同月份孕妈妈、胎宝宝的各种生理变化，并根据这些变化，指导孕妈妈通过合理的饮食结构和采取具体方法来解决将会遇到的各种问题，以保证孕妈妈的健康和宝宝的健康。

本书还特别介绍了孕期饮食生活中的宜忌，以帮助孕妈妈趋利避害。

本书饮食指导方面的编写参考了国内外营养学方面的优秀经验，并结合我国生活饮食的具体情况，制定出适合孕妈妈自身的营养食谱，原料易得，制作方法简便。

需要说明的是，尽管孕期的每一阶段都有不同的营养要求，但我们在选编食谱时已经根据营养学原则进行了合理搭配，所以各个阶段的食谱也可以适当调换使用。

本书在健康保健方面的指导详尽而实用，非常贴合孕妈妈的需要，可谓是集孕妈妈之所需。

还特别要告诉准爸爸，孕育健康聪明的宝宝可不是孕妈妈一个人的事，你也需要积极行动起来，共同为宝宝未来的健康而努力。

总之，本书内容科学而丰富，针对性、指导性强，非常适合广大准爸爸、孕妈妈阅读使用。我们相信通过阅读本书一定会对即将成为爸爸妈妈的读者起到有益的帮助。

<<孕妈妈这样吃最好>>

内容概要

《孕妈妈这样吃最好》编著者潘小梅。

《孕妈妈这样吃最好》内容提要：本书详细介绍了怀孕前以及孕期不同阶段不同月份孕妈妈、胎宝宝的生理变化和营养需要，在参考了国内外营养学方面优秀经验的基础上，结合我国生活饮食的具体情况，制定出适合孕妈妈自身的营养食谱，指导孕妈妈科学合理饮食，孕育健康宝宝。此外，本书还为孕妈妈和准爸爸特别介绍了孕期的生活和饮食宜忌，以帮助孕妈妈健康度过孕期。

<<孕妈妈这样吃最好>>

作者简介

潘小梅 2006年毕业于湖北中医学院，获医学学士学位，2009年毕业于山东中医药大学，获医学硕士学位。

主治医师。

曾致力于“治未病”的理论与临床研究，能熟练运用中医理论指导临床实践，临证擅长以《内经》理论为指导，运用六经辨证方法诊治内科常见病、多发病。

<<孕妈妈这样吃最好>>

书籍目录

Chapter 1 健康妊娠从孕前饮食开始孕前的营养饮食原则是什么现代营养学对孕妈妈的饮食要求孕前营养不良对胎儿不利为什么说孕期饮食调理很重要孕前的饮食调养该从何时开始孕妈妈需要的营养素在哪里孕期需要的11种营养物质10种对孕妈妈有益的食物6种易致流产的食物孕期的9个饮食误区Chapter 2 孕育生命的起点孕早期饮食营养指导怀孕1月生命的种子在发芽胎宝宝与孕妈妈孕妈妈身体变化档案胎儿发育成长档案本月营养与保健合理调配,把握孕期营养总原则保证合理饮食,让胎宝宝更健康健康调理,为宝宝塑造温馨环境准妈妈应知细心关爱,让孕妈妈的情绪愉快加强学习,储备孕期营养常识本月推荐营养餐醋熘白菜/姜米拌莲藕双冬油面筋/乌鸡糯米粥猪肝拌菠菜/白菜鸭原味鲜鱼汤/苹果葡萄菠萝汁清蒸河鲫鱼怀孕2月带尾巴的小生命胎宝宝与孕妈妈孕妈妈身体变化档案胎儿发育成长档案本月营养与保健营养与饮食调理两个都重要细心诊查,做好孕期保健工作日常生活保健注意事项准妈妈应知养成良好的生活习惯,精心照料孕妈妈陪同孕妈妈做好孕检营造一个舒适的居家环境创造一个良好胎教环境给孕妈妈开好食单本月推荐营养餐清炒山药/花生仁炒冬瓜炆虾子菠菜/豆芽生鱼片鲫鱼豆腐汤/山药煲乳鸽奶汁白菜/双色虾仁怀孕3月一个真正意义的小人儿胎宝宝与孕妈妈孕妈妈身体变化档案胎儿发育成长档案本月营养与保健调配好口味,让营养更全面适当活动,防止疾患困扰提高胎教效果的诀窍准妈妈应知禁止性生活陪同孕妈妈听课选购好书、好音乐孕期B超次数也要控制本月推荐营养餐肉片烧海参/栗子焖乌鸡清蒸醉虾/红烧冬菇脆爆海带/清蒸罗非鱼杏仁奶露/糯米绿豆粥鱼头木耳汤/腐竹鹌鹑煲Chapter 3 孕育工程进行时孕中期饮食营养指导怀孕4月五脏六腑长全的胎儿胎宝宝与孕妈妈孕妈妈身体变化档案胎儿发育成长档案本月营养与保健保障营养,避免饮食偏倚健康、卫生与休息同等重要准妈妈应知准妈妈要学会体贴,关心孕妈妈与孕妈妈一起进行胎教多承担力气活适度的性生活本月推荐营养餐鸡肝豆苗汤/珍珠菜花荷香蒸鸭/白萝卜三鲜汤百合蒸南瓜甘蔗苹果汁/清蒸鳕鱼炒素蟹粉/黑米红枣粥怀孕5月不再沉默,变得有些调皮胎宝宝与孕妈妈孕妈妈身体变化档案胎儿发育成长档案本月营养与保健充足摄入营养,保障孕妈妈不发胖健康护理,让孕妈妈孕期更好过孕妈妈夏季注意事项做好第二次孕检准妈妈应知与孕妈妈一起做胎教在孕妈妈面前表现出责任感帮助孕妈妈避免“烧心”感为孕妈妈做好保健监护本月推荐营养餐春笋烧兔/珊瑚白菜鸡肝枸杞汤/香酥鸡花生猪脚/泥鳅钻豆腐韭菜海参粥/黄瓜木耳汤田园小炒/蚝油生菜怀孕6月能听见外面世界的声音胎宝宝与孕妈妈孕妈妈身体变化档案胎儿发育成长档案本月营养与保健增加营养素摄入,保障身体营养关注细节护理,保障孕期安全准妈妈应知准妈妈要多给孕妈妈关怀给胎宝宝的关怀本月推荐营养餐黄瓜银耳汤/酸甜莴笋奶汤鲫鱼/冬菇扒菜胆草莓牛奶燕麦粥/桂花肉豆芽炒猪肝/海米紫菜蛋汤怀孕7月需要体力为出生做准备胎宝宝与孕妈妈孕妈妈身体变化档案胎儿发育成长档案本月营养与保健科学补充健脑营养素,让宝宝更聪明掌握常识,为宝宝降临做准备准妈妈应知为孕妈妈量身定做美味佳肴为预防早产准备好必需品丰富生活情趣本月推荐营养餐葱香孜然排骨玉米红萝卜猪骨汤干煸牛肉/绿叶豆腐羹蜜汁甜藕/奶油冬瓜清炖蹄膀/香蕉酸奶汁莲子芡实粥/羊肉萝卜粥Chapter 4 激动与等待交织孕晚期饮食营养指导怀孕8月运动是现在的主要任务胎宝宝与孕妈妈孕妈妈身体变化档案胎儿发育成长档案本月营养与保健选择食物多样性,预防早产关注身体变化,做好细节保健准妈妈应知关爱胎宝宝健康关爱孕妈妈出行配合孕妈妈练习拉梅兹呼吸法本月推荐营养餐海参烧猪肉/火腿玉米粥蒜苗炒豆腐/虎皮核桃仁枸杞桃仁炒猪腰清蒸冬瓜熟鸡鱼头炖豆腐/葱油黄花鱼怀孕9月可以适应母体外生存胎宝宝与孕妈妈孕妈妈身体变化档案胎儿发育成长档案本月营养与保健控制饮食,为分娩做准备做好家庭护理,监测宝宝安全准妈妈应知帮助孕妈妈训练分娩的辅助动作准妈妈做好迎接宝宝的准备将家清洁干净提前做好分娩前后的物质准备本月推荐营养餐清蒸武昌鱼/炒腰花拌西红柿黄瓜/木耳黄花菜五子蒸鸡/小米蒸排骨青椒里脊肉/鲜菇番茄汤怀孕10月时刻准备奔向新世界胎宝宝与孕妈妈孕妈妈身体变化档案胎儿发育成长档案本月营养与保健掌握分娩饮食原则,助顺利分娩做好分娩准备,迎接宝宝降临准妈妈应知做好产前的各项准备母乳喂养和奶粉喂养的利弊如何给宝宝哺乳如何用奶瓶给宝宝喂奶婴儿喂奶注意事项本月推荐营养餐鱼羊锅仔/胡萝卜苹果汁香菇烧豆腐/竹笋炒鸡片百合煲猪肺/扒双冬腐竹小肚汤/小米鱼肉粥Chapter 5 孕期不适饮食调配帮大忙不同体质的孕期饮食调配阴虚体质的饮食调养薏米海参粥淡菜薏仁墨鱼汤阳虚体质的饮食调养温补鹌鹑汤虫草全鸡肉沫茄子气虚体质的饮食调养人参大枣粥枸杞莲子汤人参莲肉汤苓蒸红薯血虚体质的饮食调养枸杞肉丁红枣

<<孕妈妈这样吃最好>>

花生汤肝郁体质的饮食调养茉莉花茶茶玉米须煮鸡蛋孕期不同症状的饮食调配孕期呕吐绿豆粥枸杞豆腐孕期静脉曲张芹菜香菇火腿冬瓜汤凉拌芹菜孕期水肿黄豆芽蘑菇汤鲤鱼头煮冬瓜煮鲫鱼孕期便秘海米烧菜花芝麻粥醋熘白菜孕期贫血牛肉炒菠菜猪肝炒油菜菠菜鸡肝汤孕期失眠百合绿豆牛奶羹核桃芝麻糊枸杞叶芹菜粥孕期腹胀、腹痛橘皮姜茶草果豆蔻煲乌骨鸡乌鸡糯米葱白粥孕期高血压综合征香干炒芹菜海蜇皮汤虾皮炒茭白孕期糖尿病丝瓜鸡蛋汤红烧鳝鱼腐竹炒油菜孕期痔疮芹菜粥紫菜豆腐肉片汤麻油茭白Chapter 6轻松掌控孕期健康红绿灯孕期生活保健红绿灯孕期应避免疲劳过度孕前不宜养宠物孕期不要穿高跟鞋警惕化妆品中的有害成分孕期取暖不宜用电热毯孕期切勿久用电扇和空调孕期切勿坐浴孕期夫妻必须节制性生活孕期饮食调养红绿灯孕期不宜多吃油条孕期多吃鱼可以让宝宝更聪明孕期多吃玉米有利胎儿健脑孕期多吃山楂易导致流产孕期不宜吃发芽的土豆孕期饮水过多会加重水肿孕期喝茶对宝宝不利孕期要和咖啡说拜拜孕期安全用药红绿灯孕期应慎用中药孕期禁用清凉油、风油精孕期不宜服用驱虫药和泻药孕期不宜盲目补充维生素孕期莫滥用滋补药品孕期不宜多服温热补品孕期不宜接种的疫苗孕期浮肿不宜使用利尿剂附录日常食物营养成分表食物的黄金搭档表

<<孕妈妈这样吃最好>>

章节摘录

阴道分泌物改变，呈粉红色、褐色、血色或水样。

小腹一阵阵疼痛，或像痛经，或像拉肚子，或总有便意。

腰骶部痛。

腹泻刺激子宫收缩。

为孕妈妈按摩 每天为孕妈妈按摩身体，以缓解孕妈妈因妊娠带来的生理反应——例如疼痛。

忙碌的准爸爸可选择在晚上睡前为孕妈妈按摩。

不要给孕妈妈压力与刺激 准爸爸树立生男生女都一样的观念，不要给孕妈妈太大的压力。

当然，双方的父母可能一心会想要男孩或想要女孩，这必然给孕妈妈带来心理上的压力，甚至造成心理障碍，严重者会影响胎宝宝的发育。

准爸爸需要做好疏导工作。

还有的父母对怀孕的儿媳理解与关爱不够，动不动就说他们当年如何如何，这类的话必然会影响孕妈妈的心情，是一种不良的刺激。

时不时的批判会弄得孕妈妈更加烦躁不安，甚至发生口角，影响胎宝宝正常发育造成一种反面的胎教。

准爸爸的确会感到为难，但必须找到恰当处理的办法，疏导老人，关爱孕妈妈，为胎宝宝营造一个和谐的成长环境也为家庭和睦营造氛围。

给胎宝宝的关怀 开始为小宝宝罐备东西 小宝宝的东西可提前准备好。

先买什么后买什么，与孕妈妈商量着，以免遗忘了，做到周全。

为小宝宝挑选物品是一件快乐幸福的事，虽然有亲朋好友的赠送，但也需要准爸爸和孕妈妈补充一些。

准备的物品最好多一些，能准备到宝宝出生3个月是最好不过了。

你若有足够的经验，就可以把物品准备齐全且能避免浪费。

另外，准爸爸们不要一心想着自己的宝宝，而忽视了孕妈妈的物品。

别让噪音伤害胎宝宝 噪音会给胎宝宝带来严重的危害，6个月的胎宝宝能清晰地听到3米以外讲话声、开门声和汽车通过的声音，他所感受的声音只比外界低25~30分贝。

另外，孕妈妈要谨慎使用“胎教仪器”或耳机，在你不确定能否一次性扣在胎宝宝尚未发育完全的耳膜上，那就别做这个。

胎宝宝的耳蜗在6个月还是很稚嫩，尤其是内耳基底膜上面的短纤维极为娇嫩，如果受到高频声音的刺激，很容易受损伤，这对胎宝宝的伤害是无法挽回的。

听胎心音 胎宝宝的心音，约于妊娠20周以后才能听到。

正常的胎心音为120~160次/分，它是一种类似钟表的“滴答”声，是双音，胎心音是世界上最美妙的音乐。

家庭中，孕妈妈自己监护胎心音是不可能的，通常由你来监听；听取胎心音时，你帮助孕妈妈躺成仰卧位，暴露腹部。

监听前，应先弄清胎宝宝背部，因为胎心音在胎儿背侧听诊最清楚。

确定胎背侧后，你将特制的直筒听诊器，放在孕妈妈腹壁上听取。

正常头位胎儿的胎心音可在左下腹部或右下腹部寻找，臀位者可在脐左上腹或脐右上腹部寻找。

每天早、晚各听1次，每次1分钟。

若发现胎心率>160次/分，或<120次/分，或胎心音不规律时，再重复听2分钟，如仍未改善，提示胎儿在子宫内出现了险情，应立即去医院急诊。

在听胎心音前，要先由医生传授听诊方法及注意要点。

刚开始数胎心率时，常常跟不上胎心跳动的速度，会“掉队”，练习一段时间后，就可做到准确数数了。

听取胎心音时，应注意与孕妇腹主动脉搏动音区别，腹主动脉搏动音是“夫、夫”的单音，每分钟搏动与孕妈妈的脉搏或心率一致，约80次/分。

<<孕妈妈这样吃最好>>

P111-P112

<<孕妈妈这样吃最好>>

编辑推荐

《孕妈妈这样吃最好》编著者潘小梅。

吃是孕妈妈孕期十月的一项重要内容，而吃什么怎么吃又是孕妈妈普遍关心的问题。本书针对孕妈妈怀孕不同阶段的营养需要，给出了详细而具体的饮食建议，帮助孕妈妈通过健康合理的饮食来满足胎宝宝和自身的需求，以保证胎宝宝的生长发育和孕妈妈自身的健康。本书还特别介绍了孕期的生活宜忌，以帮助准妈妈趋利避害，度过健康美妙的孕期。

<<孕妈妈这样吃最好>>

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>