第一图书网, tushu007.com

# <<孕产妇全程营养计划>>

## 图书基本信息

书名：<<孕产妇全程营养计划>>

13位ISBN编号：9787545401097

10位ISBN编号：7545401093

出版时间：2009-4

出版时间：广东经济

作者：钟秀华

页数：239

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

## 前言

对每一个女人来说，做妈妈无疑是人生中莫大惊喜的体验。
当一个幼小的生命植根于你的肚子中时，一段奇妙的旅程便开始了。
这不是一个人的旅程，这是一个伴随着新生命成长的故事。
一天，两天，三天……从悄无声息到会踢妈妈的肚子，一个灿烂的小生命就这样向世界宣告了自己的存在！
在那些按天，甚至按时计算的幸福日子里，每一个妈妈不仅是新生命的创造者，更是新生命的悉心呵护人。
对于肚子里的宝贝来说，成长的养分绝大部分来源于妈妈，可谓是“妈妈吃什么，宝贝也吃什么”，从新生命的孕育初始到向世界发出第一声清脆响亮的啼哭，直至宝贝在襁褓中的成长，妈妈的营养都起了至关重要的作用，可以说，妈妈的每一餐都是宝宝成长的“助力剂”。
所以，请妈妈为宝贝吃好每一餐！
关于营养的话题，从新生命的开始到新生命的成长都是备受关注的。
当宝贝还在妈妈的肚子里时，妈妈该怎么吃才能保证宝贝的顺利诞生？
当宝贝呱呱坠地，来到这个陌生的世界时，宝贝该怎么吃才能健康成长，当孩子一天天地长大，孩子该怎么吃才能更健康、更聪明呢？
可以说，这是每一个做母亲、做父亲、做爷爷、做奶奶，甚至是每一个关爱新生命成长的人都关心的话题。
为此，汗牛文化特别策划此套《妈妈宝宝食谱》丛书，共分三册，从科学.权威的角度解读妈妈和宝宝的营养课题，并配上丰富多彩的营养食谱，让每一个妈妈都吃得放心，让每一个宝贝都吃得健康。
本册《孕产妇全程营养计划》一书从孕前期、孕初期、孕中期、孕晚期、产褥期、哺乳期六个阶段介绍了准妈妈和新妈妈的科学饮食策略，包括各阶段要特别补充的营养素和每个阶段的推荐食材、饮食注意事项，还有每个妈妈都应该重视的“饮食宜忌”问题。
同时向各位妈妈精心推荐了几百个既营养又美味的食谱，食物品种丰富，包括美味菜和营养汤两部分，每个食谱下面几乎都有详尽的营养功效介绍和“贴心提醒”。
除了各阶段的饮食调养外，本书还为准妈妈和新妈妈特别准备了丰富的食疗保健食谱，让妈妈和宝宝越吃越健康！

## 内容概要

“妈妈宝宝食谱”丛书共分三册，从科学、权威的角度解读妈妈和宝宝的营养课题，并配上丰富多彩的营养食谱，让每一个妈妈都吃得放心，让每一个宝贝都吃得健康。

《0-3岁宝宝营养计划》从宝宝呱呱坠地时开始，分阶段地讲述了宝宝0～3个月，4～6个月，7～9个月，10～12个月，1～2岁，2～3岁期间的饮食指南，包括每个阶段宝宝的饮食安排，饮食中要注意的事项，饮食中常见的问题。

针对宝宝各阶段的成长特点，编者还总结了宝宝成长中要特别重视的十个营养专题，如7～9个月的宝宝要开始培养其进餐的能力，从而为饮食上的独立自主作准备。

除了科学权威的营养指导外，本书的另外一个特点是向各位妈妈精心推荐几百道适合婴幼儿的食谱，大部分食谱下面都有相关的营养功效介绍。

除了分阶段的营养介绍和推荐食谱外，本书还针对婴幼儿常见的营养缺乏症，如缺铁、缺钙、缺锌现象，特别准备了补铁、补锌、补钙食谱，食材内容丰富，针对性强，能够为宝宝的成长提供充足的营养供给。

# <<孕产妇全程营养计划>>

## 书籍目录

第一章 孕前期第一节 孕前期营养指南营养需求饮食原则注意事项第二节 孕前期推荐食谱美味菜营养汤第二章 孕初期（1～3月）第一节 孕初期营养指南营养需求饮食原则注意事项食材宜忌第二节 孕初期推荐食谱美味菜营养汤第三章 孕中期（4～6月）第一节 孕中期营养指南营养需求饮食原则注意事项食材宜忌第二节 孕中期推荐食谱美味菜营养汤第四章 孕晚期（7～10月）第一节 孕晚期营养指南营养需求饮食原则注意事项食材宜忌第二节 孕晚期推荐食谱美味菜营养汤第五章 孕妇食疗保健妊娠呕吐妊娠贫血妊娠便秘妊娠失眠妊娠水肿妊娠高血压综合征妊娠腹痛第六章 产褥期第一节 产褥期营养指南营养需求饮食原则注意事项食材宜忌第二节 产褥期推荐食谱美味菜营养汤第七章 哺乳期第一节 哺乳期营养指南营养需求饮食原则注意事项食材宜忌第二节 哺乳期推荐食谱美味菜营养汤第八章 产妇食疗保健产后催乳产后贫血产后厌食产后水肿产后便秘产后腹痛产后恶露不净产后失眠产后养颜产后减肥附录一 孕期用药指南附录二 哺乳期用药指南

## 章节摘录

插图：饮食原则受孕前3个月，夫妇双方都要加强营养，以提供健康优质的精子和卵子，为优良胎儿的形成和孕育提供良好的物质基础。
在饮食上，要注意主副食合理搭配和营养补充的多样化，不偏食、不挑食、不过分依赖滋补品，多吃瘦肉、蛋奶类、海产品、肝脏、豆类、豆制品、五谷杂粮、新鲜绿色蔬菜、时令水果等。
另外，还可多吃富含纤维素的食物，如全麦面包、糙米、花生米、韭菜、芹菜、无花果等。
准备怀孕的女性，因妊娠早期的早孕反应会大大影响食量，为减少早孕反应对身体的营养损失，妇女最好适当进补一些身体储存量较低的营养素，如富含铁、锌、叶酸的食物。
男性则可以多吃鳝鱼、泥鳅、鸽子、牡蛎、麻雀、韭菜等富含氨基酸和锌等补精壮阳的食物，帮助优质精子的形成。
清瘦的女性应注意增加优质蛋白质和富含脂肪食物的摄取，如鸡，鸭、鱼、肉类、蛋奶类、豆类、豆制品。
肥胖的女性，应在积极进行减肥运动的同时，控制热量的摄取，少吃油腻、甜腻的食品，争取将体重减到正常。
总之，男女双方在孕前都要加强营养，进行合理调节，为早期胚胎的正常发育提供有利的营养元素。
怀孕前，男女双方都要养成良好的饮食习惯，改掉一些不良的生活方式，如吸烟、喝酒或熬夜等。
有吸烟习惯的丈夫或妻子在孕前、孕期都应该戒烟。
香烟中的尼古丁对妇女的受孕率有负面影响。
尼古丁可以使血管收缩，在孕期使胎盘的血管收缩，减少胎儿的血液供应。
香烟产生的一氧化碳会使胎儿的血红蛋白的携氧能力降低，对胎儿的发育造成不良影响。
据研究表明，吸烟的妇女所生的新生儿，其出生体重低于不吸烟的妇女所生的孩子。
男性过量吸烟则会影响精子的质量。
因此，丈夫和妻子在孕前3～6个月都要戒烟。
此外，有饮酒习惯的丈夫和妻子也应该在孕前加强注意。
据研究显示，经常饮酒会减少妇女50%的受孕机会。
科学家们还发现并证实了典型的与饮酒有关的胎儿和新生儿缺陷——酒精儿综合征。
虽然目前尚不能确定饮酒的安全剂量，但还是选择以不喝为妙。
还有一些化学物质、药物或有害物质也可能导致精子、卵子的变异，引起胎儿的畸形。
因此，孕前男女双方应避免接触任何有害或有毒物质，如油漆、农药、放射线等。

## 编辑推荐

《孕产妇全程营养计划》从孕前期、孕初期、孕中期、孕晚期、产褥期、哺乳期六个阶段介绍了准妈妈和新妈妈的科学饮食策略，包括各阶段要特别补充的营养素和每个阶段的推荐食材、饮食注意事项，还有每个妈妈都应该重视的“饮食宜忌”问题。
同时向各位妈妈精心推荐了几百个既营养又美味的食谱，食物品种丰富，包括美味菜和营养汤两部分，每个食谱下面几乎都有详尽的营养功效介绍和“贴心提醒”。
除了各阶段的饮食调养外，《孕产妇全程营养计划》还为准妈妈和新妈妈特别准备了丰富的食疗保健食谱，让妈妈和宝宝越吃越健康！
每个妈妈都对宝宝有这样那样的期许，各不相同，而所有妈妈对宝宝最大的期望却是一致的，那就是希望宝宝能够健康成长。
可是随着“问题奶粉”等一系列食品安全问题的出现，妈妈们变得小心翼翼、诚惶诚恐，她们被宝宝喂养这个最基本的问题难倒了，尤其是即将启程的准妈妈、新妈妈们，你们一定有很多想问的吧？
该如何从怀孕之初就给宝宝的体质打好基础呢？
出生后又该如何给宝宝选择安奎有保障的婴幼儿食品呢？
怎样的食谱才能给宝宝提供均衡科学的营养呢？
如果你还有这方面的担心和疑虑，就翻开《妈妈宝宝食谱》，跟我们一起开始宝宝茁壮成长之旅吧？
汗牛文化秉承“以人为本，倡导健康、美好新生活”的出版理念，立足百姓生活，关注大众健康，坚持全心全意为读者服务的出版宗旨，努力创造更多优质图书。
作为新锐的出版力量，追求市场化、时尚化，勇于创新是我们的优势，已有的成功是我们继续前进的动力，未来的辉煌需要我们的不懈努力，更离不开广大读者的支持和诸多作者的真诚合作。
我们期待更多的专业人士加入到我们的出版事业当中来，为广大读者创造更多实用、科学、权威的生活图书。

第一图书网, tushu007.com



## 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