

<<快乐孕育一本通>>

图书基本信息

书名：<<快乐孕育一本通>>

13位ISBN编号：9787549504893

10位ISBN编号：754950489X

出版时间：2012-5

出版时间：广西师范大学出版社

作者：《营养与优生》杂志 编

页数：312

字数：673000

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>

<<快乐孕育一本通>>

内容概要

优生优育、营养孕期、饮食禁忌、科学睡眠、十月胎教、疾病预防、居家习惯、美容美体、健康产检、分娩月子、抚育新生、宝贝护理、宝宝辅食、喂养方案、运动出行、孕妇运动、精选服装、安全急救、接种疫苗、安全用药、愉悦心情、美味食谱、快乐抚触、免疫注射、宝宝睡眠.....25类怀孕育儿问题+2000个快乐孕育细节

<<快乐孕育一本通>>

书籍目录

- 第一章
优生优育：为孕育健康宝宝，把好第一关
- 第二章
营养孕期：合理搭配膳食，吃出健康聪明宝宝
- 第三章
饮食禁忌：吃得安全、吃得放心、吃得健康
- 第四章
科学睡眠：健康睡好觉，母婴身体棒
- 第五章
十月胎教：孕育小天才，胎教有妙方
- 第六章
疾病预防：疾病早发现，母婴保平安
- 第七章
居家习惯：养成良好习惯，拥有健康生活
- 第八章
美容美体：拥有一个美丽的孕产期
- 第九章
健康产检：孕期逐月查，宝宝好成长
- 第十章
分娩坐月子：分娩早了解，科学坐月子
- 第十一章
抚育新生儿：全面关爱，让宝宝赢在起点
- 第十二章
宝贝护理：精心照料，养出天使宝宝
- 第十三章
宝宝辅食：科学喂养，宝宝最好的成长保
- 第十四章
运动出行：健康运动，一路畅行
- 第十五章
精选服装：美与舒适兼备
- 第十六章
安全急救：消除各处隐患，远离意外伤害
- 第十七章
接种疫苗：合理接种，科学预防疾病
- 第十八章
安全用药：合理选择药物，坚持安全服用
- 第十九章
愉悦心情：调整情绪，重视全家心理健康

<<快乐孕育一本通>>

章节摘录

版权页：插图：孕早期开胃的学问 怀孕前三个月的时候，一般称之为孕早期。

这时候，准妈妈们容易呕吐，而且嗅觉非常敏感，平常基本上没什么胃口。

为防止因早孕反应引起的营养不良，应注意科学地促进准妈妈的食欲，帮助其摄入足够营养。

滋润、好消化的主食 孕早期选择的食物要易消化、易吸收，同时能减轻呕吐，如烤面包、粳米或小米稀饭。

较干的食物能减轻恶心、呕吐症状，粳米或小米稀饭能补充因恶心、呕吐失去的水分。

加入解腻、清爽的食物 生姜被公认为能使恶心症状减轻的佳品。

可以尝试喝一些新鲜生姜末泡成的温水，或吃一点生姜饼。

还拿出预先准备好的柠檬片，当感到恶心的时候就闻一闻，或者在喝白开水的时候加一点柠檬汁。

少食多餐 可以根据自己的情况选择多次进餐，可以一天吃多些，但是一次不要吃得太多。

也可以随身准备一些小零食，在呕吐感觉不强烈的时候随时补充营养。

细节提醒 烹调过程中，要尽量减少营养素的损失，如洗菜、淘米次数不能过多，最好先洗菜再切，不能用热水淘米。

且蔬菜在烹调过程中应急火快炒，与动物性食物混合烹调时应加少量淀粉，可对维生素C起到保护作用。

精挑细选：吃好大米小米 大米饭、小米粥是孕期妈妈们离不开的主食。

怎样能买到既新鲜又口感好的大米和小米，这里面的学问可就大了。

大米闻香味 挑大米时，首先是闻味道。

当闻起来有明显霉味时，此时的大米不能食用。

而新鲜大米则是会闻到一股大米的清香。

其次是看颜色。

新米不仅光泽度好，而且通体比较亮。

如果发现米粒中有褐色的米，也就是“红粒米”，要注意挑出。

如果“红粒米”过多，则要谨慎选择。

小米挑颜色 在挑选小米时，一般而言，黄色的比白色的好，正常的小米应该为淡淡的黄色。

不会特别均匀油亮。

小米中的这种黄色见光会分解，放置时间长的陈米往往会因脱色而变得发白。

细节提醒 正确的淘米方法是用冷水，不要用热水和流水淘洗；适当控制淘洗的遍数，以能淘去泥沙、杂质为度；淘米不能用力去搓洗；淘米前不要把米放置在水中浸泡，以防止米粒表层可溶性营养大量流失。

变身粗粮达人的秘诀 现在人们大多知道吃粗粮好，但粗粮怎么吃，还是有很大的学问。

掌握以下几招，可以帮助准妈妈们轻松变身粗粮达人。

多种、混合吃粗粮 多吃糙米等粗粮，可补充维生素B族，同时其含有的膳食纤维可减缓淀粉的吸收，这对肥胖、血糖不稳定者尤其具有食补疗效。

一餐中，多种食物同时食用，能够使血糖更为平稳。

如糙米饭。

可以把谷类和豆类按照3：1或者2：1的比例混合，浸泡过夜。

然后，把泡好的粗粮放到蒸锅里蒸熟，一般10-20分钟即可。

吃粗粮，蒸比煮好吃粗粮最好用蒸的方法。

如果油炸的方法烹调，则易摄入大量脂肪，同时粗粮中的不饱和脂肪酸、维生素等营养成分也会损失殆尽。

另外，把粗粮熬成非常软烂的粥是更大的误区，这会加快血糖上升的速度，对身体不利。

乞粗粮不宜多 粗粮里含有比较丰富的纤维素，摄入过多会影响身体对微量元素的吸收。

如燕麦片和补铁剂或补钙剂一起吃，会影响孕妇对铁、钙的吸收：吃奶制品时同时吃纤维素含量较高的粗粮，也会影响对钙的吸收，最好间隔40分钟。

细节提醒 准妈妈们经常吃玉米可以预防及治疗口角炎、舌炎、口腔溃疡、便秘、妊娠高血压综合征、肝胆炎症，以及消化不良等症，还可以增强体力及耐力。建议熟吃，这样虽然丧失了部分维生素C，不过玉米会释放出更多的营养物质，如抗氧化剂等。

<<快乐孕育一本通>>

媒体关注与评论

这是一本很好的科普书籍，基础理论坚实，方法多样易于掌握，让读者受益匪浅。是给年轻的准爸妈们提供的全面、实用的关于度过孕期的精神食粮。

——中国社会科学院研究生院语言应用学系教授，中国关工委儿童发展研究中心原主任
本书根据中国孕妇的状况编写，内容通俗易懂，涉猎广泛，包括了孕期知识的方方面面，以及新生儿养育的点点滴滴。

这本书不但能帮助准爸妈建立拥有一个健康、聪明宝宝的信心，还提供了全面有效的养育方法，是献给准爸妈的一本好书。

——中国对外医学交流协会常务副会长，中国关工委儿童发展研究中心秘书长

<<快乐孕育一本通>>

编辑推荐

《快乐孕育一本通:你不可不知的2000个怀孕育儿常识》编辑推荐：育儿书您也许看了不少，但这一本一定会让您感到与众不同：一、《快乐孕育一本通:你不可不知的2000个怀孕育儿常识》内容最有代表性：所有问题均来自微视传媒旗下的父母在线的网络调查，都是新手父母所关心的话题。

二、《快乐孕育一本通:你不可不知的2000个怀孕育儿常识》内容最具权威性：所有知识点均来自《营养与优生》杂志和父母在线网站专家的智力支持。

三、《快乐孕育一本通:你不可不知的2000个怀孕育儿常识》是父母在线教育工程指导用书：关工委儿童发展研究中心与微视传媒共同发起的父母在线教育工程，以解决怀孕育儿问题为导向，以权威育儿专家为核心，用微视频方式，通过传统和新媒体结合的在线学习方式，直观、立体、系统地帮助新手父母接受育儿专家的科学培训。

四、《快乐孕育一本通:你不可不知的2000个怀孕育儿常识》汇集了孕前、孕育、分娩、产后、婴幼儿护理等方方面面的问题，近2000个怀孕育儿常识，是新手父母的枕边书、爷爷奶奶的必知书、月嫂阿姨的必读书。

五、随书附赠孕期食谱、宝宝食谱、孕妇运动、宝宝抚触等精美别册，真正做到物超所值！

<<快乐孕育一本通>>

名人推荐

这是一本很好的科普书籍，基础理论坚实，方法多样易于掌握，让读者受益匪浅。是给年轻的准爸妈们提供的全面、实用的关于度过孕期的精神食粮。

——中国社会科学院研究生院语言应用学系教授、中国关工委儿童发展研究中心原主任佟乐泉 本书根据中国孕妇的状况编写，内容通俗易懂，涉猎广泛，包括了孕期知识的方方面面，以及新生儿养育的点点滴滴。

这本书不但能帮助准爸妈建立拥有一个健康、聪明宝宝的信心，还提供了全面有效的养育方法，是献给准爸妈的一本好书。

——中国对外医学交流协会常务副会长、中国关工委儿童发展研究中心秘书长

<<快乐孕育一本通>>

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>