

#### 图书基本信息

书名：<<孕产妇怎么吃-80种合理的孕期及产期膳食安排>>

13位ISBN编号：9787801795595

10位ISBN编号：7801795598

出版时间：2007-5

出版单位：中国致公

作者：方瑾

页数：242

字数：150000

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>

## 内容概要

本书介绍孕期及产后妈妈的营养需求、膳食建议，以及指导孕产期妈妈如何应对因生理变化而导致的特殊症状。

怀孕是非常特别的生理时期，准妈妈们了解一些基本的医药常识是非常必要的。

最后一部分特别介绍了孕产期妈妈用药时需要注意的问题。

本书推荐孕期需要哪些营养、怀孕妈咪需要哪些营养素、孕期孕妇该怎样营养自己、为什么说妇女孕期的饮食调理十分重要、均衡营养的六项建议使宝宝孕妇双赢、怀孕初期的营养和饮食应注意哪些问题等一些基本的医药、营饮食常识，让自己的宝宝赢在起点上！

书籍目录

Part 1 非常时期非常营养：做一个能吃会补的快乐孕妇 孕前膳食与营养 孕妈妈忌缺乏叶酸 孕妈妈容易缺乏的营养素有哪些 孕期科学安排膳食的七个原则 孕妈妈饮食禁忌 孕妈妈应依据四季变化改变食谱 适合孕妈妈多吃又不胖的营养美食 素食的准妈妈怀孕吃什么 孕妈妈喝水学问大 新妈妈活力十足的饮食重点Part 2 早期养胎气：怀孕前三个月的营养膳食安排 孕早期营养须知 孕早期营养不良，小心宝宝患心脏病 孕前期需补充多种维生素 孕妈妈应远离易致流产的食物 靠饮食调整孕早期不适反应 补充营养须赶早 妊娠早期呕吐药膳方 多吃维生素B6不能有效止吐 孕妈妈应该远离的饮食习惯有哪些 孕妈妈慎食山楂 准妈妈吃蔬菜水果的注意事项 孕早期，科学地补充DHA 孕期适量补充维生素 为了宝宝，准妈妈应该改掉偏食坏毛病 粗粮为孕妈妈提供不可或缺的营养Part 3 中期助胎气：怀孕四到六个月的营养膳食安排 妊娠中期的准妈妈与宝宝 孕中期准妈妈的膳食营养指导 准妈妈的吃与胎教 孕中期妈妈们要注意补钙 孕妈妈应当补充卵磷脂 孕妈妈多吃鱼，宝宝健康又聪明 孕妈妈怎样摆脱水肿的困扰Part 4 晚期利生产：怀孕后三个月的营养膳食安排Part 5 产后要进补：产后的营养膳食安排Part 6 是药三分毒：孕产期常见病食疗指南附录：孕产期妈妈食谱主要参考文献

章节摘录

Part 1 非常时期非常营养：做一个能吃会补的快乐孕妇 孕前膳食与营养 怀孕是一个非常特别的生理过程。

当一个家庭准备迎接一个小宝宝出世的时候，当你渴望做父母的心愿即将实现的时候，抚育一个健康聪明的宝宝是即将做父母的人们的共同愿望。

很多准妈妈都是在知道怀孕后才开始补充营养，对孕前的营养却不够重视。其实宝宝的健康与智力，尤其是先天性体质，往往从受精那一刻起就已经决定了。父母精子和卵子的质量以及受孕时的身体状况与宝宝的体质有很大关系。经调查发现，孕妈妈孕前体重与新生儿出生时的体重相关。许多出

编辑推荐

80种合理的孕期，及产期膳食安排。

妈妈吃得巧，宝宝发育好；及早补叶酸，成绩列前茅；营养若均衡，宝宝长得俏；水果加蔬菜，顿顿离不了。

鱼肉蛋白质，母子都需要；产后补过度，日后多困扰；妈妈生了病，切莫乱吃药；会吃最健康，全家乐陶陶。

非常时期营养：做一个能会吃补的快乐孕妇；早期养胎气：怀孕前三个月的营养膳食安排；中期助胎气：怀孕四到六个月的营养膳食安排；晚期利生产：怀孕后三个月的营养膳食安排；产后要进补：产后的营养膳食安排。

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>