

《孕前妊娠坐月子营养百科》

图书基本信息

书名：《孕前妊娠坐月子营养百科》

13位ISBN编号：9787553702537

10位ISBN编号：7553702536

出版时间：2013-1

出版社：江苏科学技术出版社

作者：李宁 编

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《孕前妊娠坐月子营养百科》

前言

生命的种子悄然发芽，美丽的孕程已经开始。此刻的你，是腹中小宝贝在这世上全部的依赖。你的营养和健康，不仅关系着他（她）的成长，更是胎宝宝最好的榜样！怎样才能吃得安心、补得放心，让胎宝宝在妈妈的“小房子”里健康成长，是每一位孕妈妈和准爸爸心中的头等大事。鉴于此，本书由著名营养专家给予孕妈妈科学、有效、贴心的营养和膳食指导。从孕前、孕期到分娩、坐月子，不仅清晰明了地告诉你什么应该吃、什么不能吃等饮食宜忌，更抓住孕妈妈最关心的胎宝宝成长所需的营养素问题，将胎宝宝每一周的发育都与孕妈妈的营养补充紧密结合，让孕妈妈“吃”出最健康的宝宝。同时，本书精心将菜谱分成主食、汤粥、菜品、饮品四大类，并提供了营养替补方案，给素食孕妈妈、偏食孕妈妈奉上了最贴心的关怀。都说宝宝是妈妈的“作品”，再怎么呵护和关爱都不为过。爱宝宝，就从吃好每一餐开始吧！

《孕前妊娠坐月子营养百科》

内容概要

《孕前妊娠坐月子营养百科》精心将菜谱分成主食、汤粥、菜品、饮品四大类，并提供了营养替补方案，给素食孕妈妈、偏食孕妈妈奉上了最贴心的关怀。怎样才能吃得安心、补得放心，让胎宝宝在妈妈的“小房子”里健康成长，是每一位孕妈妈和准爸爸心中的头等大事。鉴于此，《孕前妊娠坐月子营养百科》由著名营养专家给予孕妈妈科学、有效、贴心的营养和膳食指导。从孕前、孕期到分娩、坐月子，不仅清晰明了地告诉你什么应该吃、什么不能吃等饮食宜忌，更抓住孕妈妈最关心的胎宝宝成长所需的营养素问题，将胎宝宝每一周的发育都与孕妈妈的营养补充紧密结合，让孕妈妈“吃”出最健康的宝宝。都说宝宝是妈妈的“作品”，再怎么呵护和关爱都不为过。爱宝宝，就从吃好每一餐开始吧！

《孕前妊娠坐月子营养百科》

作者简介

李宁，全国妇联“心系好儿童”项目专家、北京协和医院营养科主管营养师。

书籍目录

扉页 (1)
前言 (2~3)
孕妈妈营养情况自测与食补方案
目录 (12p, 16~27)
孕前营养计划
备孕女性的营养储备
孕前排毒, 调理母体环境
需要储备的重点营养素
如果孕前没注意营养, 孕后怎么补
优生食谱推荐
备孕男性的营养功课
不可忽视的营养素
养精蓄锐吃什么
优生食谱推荐
孕前健康饮食宜忌
必须改变的饮食习惯
别忘了提前3个月服用叶酸
远离食品添加剂
备孕妈妈少吃甜食
孕前不宜多吃胡萝卜

.....
孕1月 (0~4周)
胚胎发育所需营养
第1周
第2周
第3周
第4周
本月重点补充营养素
叶酸——防畸主力军
磷脂——让宝宝更聪明
维生素B6??迷新杪豐潘?br />
本月健康饮食宜忌
1. 还需继续补充叶酸
2. 即使错过孕前补叶酸也不要着急
3. 叶酸并非补的越多越好

.....
本月一日营养食谱推荐
营养替补方案
营养主食
滋补汤粥
健康菜品
美味饮品

.....
孕2月 (5~8周)
胎宝宝发育所需营养
第5周
第6周

第7周

第8周

本月重点补充营养素

蛋白质——有利于胎宝宝大脑发育

叶酸——依然不能怠慢

锌——促进胎宝宝发育

.....

本月健康饮食宜忌

.....

本月一日营养食谱推荐

营养替补方案

营养主食

孕3月（9~12周）

胎宝宝发育与所需营养

.....

本月重点补充营养素

.....

本月健康饮食宜忌

.....

本月一日营养食谱推荐

.....

孕4月（13~16周）

孕5月（17~20周）

孕6月（21~24周）

孕7月（25~28周）

孕8月（29~32周）

孕9月（33~36周）

孕10月（37~40周）

.....

分娩当天这样吃

临产前吃什么

临盆早期：半流食

临产活跃期：流食

流产前：忌食油腻

给剖腹产妈妈的特别建议

产后第1餐

新妈妈关键的第一口

花生红枣小米粥：特效补血

给剖腹产妈妈的特别建议

产后第2餐

补充能量，恢复体能

紫菜鸡蛋汤：滋补体力

给剖腹产妈妈的特别建议

产后第3餐

补充必需的营养素

西红柿菠菜面：提升食欲

给剖腹产妈妈的特别建议

坐月子吃什么

坐月子饮食常见的误区

误区1：开奶就要大量喝汤
误区2：红糖水喝太久
误区3：产后不能吃盐
误区4：鸡蛋吃得越多越补
误区5：忌食蔬菜水果
误区6：大量吃巧克力
误区7：生完宝宝就节食减肥
误区8：产后服用人参

.....
最有效的下奶食谱
产后第1周
新妈妈的身体变化
开胃为主的第1周
本周必吃的8种食物
本周1日科学食谱推荐
产后第2周

.....
产后第3周

.....
产后第4周

.....
孕期常见症状调养食谱（10P，270~279）

孕期补钙
补充叶酸

.....
开胃食谱

.....
孕期呕吐

.....
孕期便秘、痔疮

.....
孕期胃胀气

.....
孕期水肿

.....
腿抽筋

.....
妊娠贫血

.....
妊娠糖尿病

.....
妊娠高血压症

.....
妊娠纹

.....
产后常见症状调养食谱（8P，280~287）

缓解乳房胀痛

.....
产后出血

.....

产后虚弱

.....

产后恶露不尽

.....

产后水肿

.....

产后腹痛

.....

产后便秘

.....

产后痛风

.....

附录

上班族妈妈这样吃

偏食妈妈的营养补偿方案

孕妈妈禁忌食物黑名单

版权页

章节摘录

版权页：插图：胎宝宝发育与所需营养 随着胎宝宝的迅速成长，孕妈妈的食欲会随之增加，应格外注意增加饮食中蛋白质和维生素的摄取量；另外，由于胎宝宝的生长需要源源不断的热量，孕妈妈尤其要保证米和面等主食的摄入量。

第13周 胎宝宝在长：胎宝宝进入稳定的快速生长时期，五官更集中，神经元迅速增多，神经突触形成，条件反射能力增强。另外，胎宝宝的牙槽在本周内开始出现乳牙牙体。胎宝宝一个重要的身份识别信息也开始形成了，那就是手指和脚趾的纹印，这可是独一无二的！孕妈妈这样补：本周孕妈妈可适量增加蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素A、钙的摄入，以满足胎宝宝快速生长的需要。此时，也不要忽略主食的摄取，少吃糯米、精面，搭配一些小米、玉米等杂粮最佳。专家建议本周开始，孕妈妈的食欲明显增加，但是要注意：再好吃、再有营养的食物都不要一次吃得过多，或者连续几天大量食用同一种食物。

第14周 胎宝宝在长：第14周，胎宝宝的骨骼继续发育，软骨开始形成，会时不时挥动小胳膊，还会把手放入嘴里吸吮。胎宝宝的甲状腺开始起作用，会自己制造激素。更神奇的是，胎宝宝已经开始锻炼面部肌肉了，经常会出现皱眉、斜眼等动作。孕妈妈这样补：本周孕妈妈除了延续上周的饮食原则外，要格外关注一下碘的补充。食用盐一般都加入了碘，但是由于孕妈妈在孕期不宜多吃盐，所以要多吃一些富含碘的海产品，如鱼类、贝类、海藻类等。孕妈妈每周可吃2次海产品。专家建议碘摄入过量，也会引起甲状腺功能减退，所以不建议服用碘制剂，除非医生特别建议。

第15周 胎宝宝在长：本周胎宝宝生长速度远远超过了前几周，皮肤颜色加红的同时也加厚了，有利于保护内部组织。胎毛已经布满全身，并辅助胎宝宝调节体温。眉毛也和头发一样在零星地生长，听觉器官还在发育之中，能通过羊水的震动感受到声音，能听到妈妈的心跳。孕妈妈这样补：本周孕妈妈要多摄取优质蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素等营养物质。全面、清淡的饮食是本周的首选，要做到荤素搭配、粗细搭配、生熟搭配、干稀搭配、口味搭配等。专家建议虽然孕妈妈此时处于胃口大开的阶段，但饮食上不能过于放纵，应注意从营养的角度出发，在饮食的“质”上下工夫，保证各种营养素的均衡摄取，蔬菜、水果、菌类食物可适量摄取。另外，吃饭时要细嚼慢咽，这样有利于营养物质的吸收。

第16周 胎宝宝在长：本周末，胎宝宝腿的长度超过了胳膊，手指甲完整地形成了，循环系统和尿道已经完全进入了正常的工作状态。羊水量急速增加，胎宝宝在羊水中伸展、踢翻，忙得不亦乐乎。孕妈妈这样补：本周胎宝宝对钙、磷等矿物质的需求量增加，如果供给不足，会抢夺母体内储存的钙，使孕妈妈腿脚抽筋，严重缺乏时，胎宝宝也易得软骨病。孕妈妈每天要喝1~2杯牛奶、豆浆或酸奶。

《孕前妊娠坐月子营养百科》

编辑推荐

《孕前妊娠坐月子营养百科》紧紧把握住胎宝宝每一个发育关键期，告诉孕妈妈应该补什么、怎么补，让你的宝宝拥有一个最棒的先天好体质。

精彩短评

- 1、现在没空看，等工作稳定后研究下。
- 2、值得年轻妈妈仔细看看，很好很实用的说
- 3、挺不错的，内容比较全，而且分阶段，一直都有参考着做
- 4、书已收到，还未阅读
- 5、硬皮彩页的，还不错，分类食谱也很详细。
- 6、纸张质量非常好，刚翻开就能吸引继续往下看，介绍的也很全面，有了它就不怕坐月子了，呵呵
- 7、面前过得去吧。印刷质量一般，内容一般
- 8、材质很好，看上去就很有食欲，介绍的也非常全面，而且还有食谱，早中晚，周一到周日的安排，很周到！~~
- 9、还不错，就是孕前准备的太少了
- 10、写的很详细，很多食谱，还有挂图，喜欢！
- 11、书上有写清楚每个阶段应该注重的营养。。不错。。5分
- 12、这次当当怎么了，随便拿个塑料袋装一下，包装太差了，以前还会用箱子装，这次好几本都皱了，有一本封面弄得脏兮兮的，看了都心情不好，翻开一看更气，封面都快掉了。买了这么多次，这次真是失望！！！！
- 13、好有食欲的图 质量也很好，价格更好，24.....开心
- 14、本书内容全面，从孕前准备到孕期营养，再到坐月子及产后调理，都有专家讲解！很实用！
- 15、写的很详细，还有好多菜谱，很不错。
- 16、看了部分，觉得挺好的，特别是饮食方面，也简单实用。
- 17、妈妈看到了这本书，它结合胎宝宝每一周的发育，告诉孕妈妈应该吃什么，怎么吃，这正是每一个孕妈妈最关注和需要的。很实用。
- 18、看到了这本书，就知道了孕期里应该吃什么，怎么吃，这正是每一个孕妈妈最关注和需要的。
- 19、怎样才能吃得安心，补得放心，让胎宝宝在妈妈的：小房子：里健康成长，是每一位孕妈妈和准爸爸心中的头等大事。从、本书从孕前，孕期到分娩，坐月子，不仅清晰明了地告诉你什么应该吃，什么不能吃等饮食宜忌，更抓住孕妈妈最关心的胎宝宝成长所需的营养素问题，将胎宝宝每一周的发育都与孕妈妈的营养补充紧密结合，让孕妈妈“吃”出最健康的宝宝！
- 20、很不错！也很新！包装很好！
- 21、本书内容超级全面，设计也很精美，让人爱不释手呢
- 22、附赠的一周科学食谱推荐挂图挺好的
- 23、很不错的一本书，推荐。没看完，但是留着月子对照者做。
- 24、整体感觉不错，就是感觉书有点受潮，不过没关系不影响

《孕前妊娠坐月子营养百科》

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:www.tushu000.com