

# 《好孕优生钻石系列》

## 图书基本信息

书名：《好孕优生钻石系列》

13位ISBN编号：9787506485166

10位ISBN编号：7506485168

出版时间：2012-7

出版社：中国纺织出版社

作者：王琪

页数：320

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](http://www.tushu000.com)

# 《好孕优生钻石系列》

## 内容概要

《优质孕产营养全书》是为准妈妈和新妈妈量身定做的营养指导手册，是一本让优生和优育更有保障的营养圣经。全面详解孕期和产后的营养调理方案，科学解析孕产期需要摄取的各类明星营养素的作用和摄取方法，深度剖析各种孕产期滋补食材，提供简单易做又营养的孕产期营养餐，倾情呈现孕产期饮食宜忌，让孕妈妈吃得安心、吃得健康，吃出健康聪明的宝宝。

# 《好孕优生钻石系列》

## 作者简介

王琪，北京妇产医院主任医师、教授。国家“十五”科研攻关项目负责人。北京市孕产期保健技术专家指导组成员。北京市朝阳区危重孕产妇及高危围产儿救治网络专家。中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定专家库成员。全国妊娠高血压疾病学组成员。

## 书籍目录

### 第一章 孕期必备的营养素

营养均衡，怀孕更轻松

孕期要保持膳食均衡

孕期需要养成良好的饮食习惯

营养素供应

碳水化合物

蛋白质

水18

脂肪19

维生素 A 20

维生素 B1.

维生素 B2.

维生素 B12

维生素 C

维生素 D

维生素 E

维生素 K

叶酸

钙

铁

锌

硒

碘

膳食纤维

### 第二章 备孕期：准备孕育新生命

备孕时的饮食营养细节

孕前加强营养，怀孕更轻松

让自己不胖不瘦再怀孕

各种体质女性的孕前饮食调理

正确选择适合备孕的食物

孕前3个月：备孕初准备

本月营养补充关键点

素食女性如何提升孕力

备孕男性吃什么

孕味美食坊

孕前2个月：营养要均衡

本月营养补充关键点

备孕夫妻应多吃的排毒食物

营养状况不同，孕前饮食调理也有差异

孕味美食坊

孕前1个月：提前规划孕期营养

本月营养补充关键点

孕期补充营养品的原则

孕味美食坊

### 第三章 孕早期：幸孕已至需谨慎

孕早期饮食营养总则

孕早期的营养要求

孕早期的饮食安排

孕1月 合理饮食，均衡营养

饮食要点月月查

孕1月饮食细节与禁忌

水果不能代替蔬菜

孕妈妈宜常吃海鱼

孕1月明星食物大盘点

孕期也要控制饮食量

讲究正确的饮食方法

孕期应慎食、忌食哪些食物

有些饮料孕妈妈不宜饮用

孕妈妈宜睡前喝牛奶

营养不良对孕妈妈和胎宝宝危害大

十字花科蔬菜是孕妈妈的保健蔬菜

第一章 孕早期：幸孕已至需谨慎

备孕男性吃什么

孕味美食坊

孕前2个月：营养要均衡

本月营养补充关键点

备孕夫妻应多吃的排毒食物

营养状况不同，孕前饮食调理也有差异

孕味美食坊

孕前1个月：提前规划孕期营养

本月营养补充关键点

孕期补充营养品的原则

孕味美食坊

孕味美食坊

专题 助你好孕特别策划——预防宫外孕

孕2月 还需继续补充叶酸

饮食要点月月查

孕2月饮食细节与禁忌

孕吐期间要养成良好的饮食习惯

孕吐期间宜食的食物

孕妈妈吃“酸”也要讲科学

睡前不能吃的食物

常吃鱼、虾好处多

饮食不可过饥过饱

多吃瘦肉有好处

孕妈妈不宜多吃油条

孕妈妈为什么想吃奇怪的食物

不宜多吃热性香料

孕妇奶粉，方便又营养

有些水果孕妈妈不宜过量吃

不宜过量吃菠菜

孕味美食坊

专题 助你好孕特别策划——预防孕吐

孕3月 少食多餐，食物多样

饮食要点月月查

孕3月饮食细节与禁忌

控制盐的摄入量

孕妈妈要注意预防腹泻

孕妈妈不能混吃的食物组合

适量吃巧克力有利于胎宝宝发育

孕期常吃枣可增强抵抗力

孕妈妈应该怎么喝牛奶

孕期适量吃粗粮更健康

缓解孕妈妈晨吐的方法

孕早期补充营养小技巧

孕早期应少吃方便食品

应少吃罐头食品

益于孕早期体重控制的健康食物

孕味美食坊

专题 助你好孕特别策划——应对孕早期疲惫

第四章 孕中期：母爱在互动中升华

第五章 孕晚期：一步步接近幸福

第六章 孕期焦点问题的饮食调养

第七章 孕期常见病症的饮食调理

第八章 调理饮食，轻松坐月子

### 章节摘录

版权页：插图： 细节175 防治妊娠期静脉曲张的技巧 孕妈妈的子宫不断增大，周围的血流量也逐渐增加，下肢静脉的静脉瓣不能再阻止血液倒流，从而使血液淤滞的皮肤下面的静脉中，从而使静脉血管迂回扩张，导致静脉曲张。轻度的静脉曲张会让孕妈妈腿脚麻木、钝痛，有时会觉得皮肤瘙痒。随着症状恶化，孕妈妈会感觉腿部日渐沉重，且常麻木、肌肉痉挛、浮肿、举步困难等，有时甚至行动都困难。一旦形成静脉瘤，不仅会使下肢出现酸痛感，还容易在受到磕碰时造成出血和感染。孕妈妈的这种症状多半在分娩后会获得缓解，但可能在下次怀孕时再度复发，而且愈来愈明显，甚至可能会引起中年时期静脉曲张症，因此孕妈妈不可大意。下面几个方法可以帮助你改善静脉曲张的症状。

**调整饮食。**便秘通常会引发或加重静脉淤血，因此，孕妈妈最好少吃高脂肪、高糖类食物，而应适量多吃芹菜、韭菜等膳食纤维丰富的食物。

**调整姿势。**孕妈妈站着的时候，可以微微屈膝，脚尖着地，左右脚以画圈的形式来回旋转，孕妈妈坐着的时候，可以将双腿伸直抬起来，以防止静脉血液回流受阻。睡觉时尽量左侧卧位，这样可以避免身体压迫到腹部下腔静脉，减少双腿静脉的压力，左侧卧位时建议孕妈妈利用枕头侧扶着腹部。

**调整穿戴。**孕妈妈不能因爱美而过紧地勒住自己的腹部，应尽量选择宽松的衣裤。还要舍弃高跟鞋，挑选材质柔软的坡跟鞋。不要提拿重物。提重物会加重孕妈妈下半身的承重能力，对改善静脉曲张无益，所以，孕妈妈需避免提拿重物。

**适度运动。**每天进行适度、温和的运动，对缓解静脉曲张有帮助。孕妈妈平时可在住处附近或公园散步，以促进血液循环。

**积极治疗疾病。**患有慢性咳嗽或气喘的孕妈妈应积极治疗，以减轻静脉压，缓解静脉曲张。一般来说，经过休息和睡眠后，孕妈妈静脉曲张的程度会减轻，如果休息和睡眠后不但不减轻，还逐渐向小腿、大腿、会阴部、腹壁甚至全身发展蔓延，并伴有高血压和蛋白尿，则应考虑是否有妊娠高血压综合征的可能，需尽早去医院检查治疗。

## 《好孕优生钻石系列》

### 编辑推荐

《妈妈宝宝膳食营养全计划(套装共4册)》介绍了养育金牌宝贝的365条优生细节，怀孕&安产全程细节解读，一次满足准妈妈的求知。关注科学孕育点点滴滴，生育一个健康、聪明的好宝宝，原来竟是如此轻松！



## 《好孕优生钻石系列》

### 精彩短评

- 1、这个好几本，大致看了下，一般般吧，还可以
- 2、厚厚的四本，彩图的，很喜欢感觉蛮全面的
- 3、很好的营养计划表，跟医院给讲课说的一样，不用去上课了

# 《好孕优生钻石系列》

## 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](http://www.tushu000.com)