

《我怀孕了》

图书基本信息

书名：《我怀孕了》

13位ISBN编号：9787510418334

10位ISBN编号：751041833X

出版时间：2011-6

出版社：新世界

作者：高秀勤

页数：180

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

《我怀孕了》

内容概要

《我怀孕了》

作者简介

高秀勤

北京中日友好医院妇产科教授 主任医师

毕业于中国科技大学医疗系

曾到英国牛津大学、爱丁堡大学和女王大学访问考察

中日友好医院国际医疗部妇产科专家门诊出诊医师

擅长处理妇产科常见病及各种疑难杂症

1993年起享受国务院政府特殊津贴至今

书籍目录

PART1 孕期营养物质大集会 一、蛋白质——补充营养的第一要务 二、脂肪——生命运转的必需品 三、水——生命之源 四、糖类——热能的主要来源 五、维生素——机体的“润滑剂” 六、钙——胎宝宝骨骼发育“密码” 七、铁——留住孕妈咪的血色红颜 八、铜——保证胎宝宝大脑正常发育 九、锌——“生命之花” 十、碘——提高胎宝宝智商的秘诀 十一、DHA——有益于胎宝宝视力的多不饱和脂肪酸 十二、硒——预防孕妈咪流产的第一要素 附:孕期各月主打营养素PART2 孕妈咪营养三部曲 一、孕早期(0~12周) 1.孕妈咪的生理特征与胎宝宝的发育状况 2.孕早期饮食的注意事项 3.应对早孕反应的两大法宝 4.小心妊娠反应造成营养不良 5.偏食的孕妈咪如何补充营养 6.最佳孕期零食大全 7.孕早期便秘的饮食对策 8.推荐几种利于保胎的食物 9.孕早期食谱推荐 二、孕中期(13~28周) 1.孕妈咪的生理特征与胎宝宝的发育状况 2.孕中期的合理膳食 3.哪些食物可以预防孕斑 4.怎样解决孕妈咪小腿抽筋的问题 5.给胎宝宝补脑的最佳食品 6.均衡营养可适量吃些野菜 7.常喝甜味剂饮料可致孕妈咪早产 8.孕中期食谱推荐 三、孕晚期(29~40周) 1.孕妈咪的生理特征与胎宝宝的发育状况 2.孕晚期营养调整七原则 3.如何让孕妈咪“吃”掉水肿 4.如何通过饮食调节预防孕晚期贫血 5.孕妈咪吃过量水果易导致难产 6.孕晚期食谱推荐PART3 孕妈咪营养全攻略 一、水果、蔬菜学问大 1.最有效的防辐射“小标兵”——草莓 2.调理胃肠,有利睡眠——香蕉 3.补铁补血的佳品——枣 4.缓解妊娠反应的“健康果”——苹果 5.天然叶酸大户——猕猴桃 6.对付妊娠高血压的不二选择——柿子 7.天然抗氧化剂——橙 8.孕妈咪美丽好助手——西红柿 9.增强孕妈咪的抵抗力——香菇 10.“健脑菜”——黄花菜 二、主食、鱼、肉细分辨 1.孕期最有益的粗粮——玉米 2.孕期便秘的良药——红薯 3.素食孕妈咪的选择——荞麦 4.富含全营养的海鲜——虾 5.孕期水肿不要怕,巧吃鲈鱼解烦忧 6.为胎宝宝提供优质蛋白质的牛肉 7.孕妈咪保持好身材的首选——鸡肉 附1:海鲜的购买与挑选 附2:海鲜的食前处理 三、豆类、坚果巧安排 1.孕妈咪要慎食豆制品 2.多吃核桃真的最补脑吗 3.孕妈咪理想的食品——绿豆 4.富含蛋白质的干果——花生 附:给孕妈咪推荐的一周营养食谱PART4 孕期常见病症的饮食调节 一、孕吐时怎么吃才能保证营养 二、教您巧妙应对孕期食物过敏 三、有先兆流产症状的孕妈咪怎么吃 四、孕妈咪患牙龈炎时的进食原则 五、如何预防妊娠纹 六、孕妈咪感到胃灼热时怎么办 七、通过食疗法缓解孕期感冒症状 八、妊娠高血压的饮食调理原则 九、妊娠糖尿病的饮食要点PART5 孕期饮食禁忌 一、易致胎宝宝畸形的几种食物 二、孕妈咪过食生冷有碍乳汁分泌 三、不利保胎的食物有哪些 四、孕妈咪的饮品禁忌 五、孕期不能吃的四种鱼 六、孕期少吃调味品 七、少吃辛辣燥热的食物 八、孕期少吃煎炸食物 九、孕妈咪不可乱用补品、补药PART6 过来人谈经验——幸福妈妈大讲堂 一、揭秘孕妈咪的古怪口味 二、孕期爱吃酸是否正常 三、孕妈咪的饮食卫生 四、孕期之最 五、多吃蜂蜜真的有助于顺产吗 六、产前吃什么能养足体力 七、孕妈咪吃哪些食物能让胎宝宝更聪明 八、生优质宝宝小经验 九、哪些食物可以让胎宝宝更漂亮 十、哪些食物对胎宝宝的视力有好处 十一、紫色食物助孕更给力 十二、孕妈咪应常服用的几种补品 十三、职场孕妈咪饮食要注意的细节PART7 孕妈咪的体重管理 一、孕期过度肥胖危害大 二、孕期体重管理原则 三、孕期体重超标应如何调整饮食 四、教您如何控制自己的体重 五、推荐几种营养丰富且不易发胖的食物PART8 为您支招——怎样选购孕妈咪专用营养品 一、选购攻略之蛋白质粉篇 二、选购攻略之钙保健品篇 三、选购攻略之铁保健品篇 四、选购攻略之孕妈咪奶粉篇 五、选购攻略之维生素保健品篇 六、选购攻略之深海鱼油篇 七、保健品选购经验“坛”

《我怀孕了》

章节摘录

版权页：插图：

《我怀孕了》

编辑推荐

《我怀孕了》

精彩短评

- 1、还是有的可学，大部分菜材料复杂很少照着做哈。
- 2、书很不错，营养介绍得挺全~
- 3、孕妈妈的营养补充是每位孕妈妈都会关注的问题，因为它不仅关系着孕妈妈的健康，也是宝宝成长的关键。这本书详细介绍了在孕期如何补充营养的一系列知识。很贴心！！
- 4、内容太单调了，我觉得没多大用处
- 5、我和我的爱人都觉得这本书写的很好，很贴心，解决了很多孕妈妈的问题。
- 6、不错，挺好的，适用
- 7、呵呵，印刷质量好好~~~送书速度好快,挺不错的，我同事看了，也很喜欢。还让我帮她买呢
- 8、买了以后就孕吐，基本没按上面的吃
- 9、自从怀孕以后，婆婆就一直在想尽办法给我补身体，可是婆婆的观念比较老，而且她用的都是老一辈人怀孕时补营养的方法，让我很不习惯，于是我便在网上搜集关于这方面的书籍，终于我在当当网上看到了“我怀孕了，营养怎么补”这本书。它让我学到了很多怀孕期间如何补身体的知识，也让我的婆婆知道了给孕妇补身体不能光靠过去的经验，更要尊重科学。现在我跟婆婆不会再因为如何补营养而争执了，谢谢这本书。
- 10、帮我妹买的，大概翻了翻，感觉质量很好，内容也基本都涵盖了
- 11、有前后矛盾的地方，都不知道应该以哪边的为准
- 12、超实用哦
- 13、替女朋友买的
- 14、自从怀孕以后，我和爱人就一直非常重视补充营养这一方面，因为我知道，我吃的营养直接关系到宝宝的健康，可是如何吃，怎么样吃的有营养我们都没有经验，于是我在网上搜索，看到这本关于如何补营养的书籍，我才知道原来怀孕期间如何补营养有这么多的方法和知识，感谢作者，感谢这本书对我的帮助。
- 15、写得比较细致，蛮了的一本书，而且纸质非常好！
- 16、书挺全的，反正科学育儿，孕妇饮食很重要。这本书讲的很全，主要是有每月孕妇主打营养素，这样可以参考着合理饮食了。
- 17、这本书的封面非常的温馨，而且书中对于孕期补营养介绍了很多很好的小常识！
- 18、我看了这本“我怀孕了--营养怎么补”这本书以后，我对孕期补营养更有把握，感谢作者，感谢这本书让我能够更好的照顾自己和腹中的宝宝。
- 19、朋友说挺实用的，只是大多的书都是内容差不多。
- 20、作为一名新准妈妈，我对于孕期的营养补充问题十分重视。我在网上看到此书后，我仔细的阅读了，我觉得这本书非常的实用。也很有价值，谢谢作者。
- 21、内容有点单薄，觉得一般，可以不买
- 22、从买了后，就没怎么看，呵呵，不太实用
- 23、书大概地翻了一下，很不错。是正版书。。就是物流太慢了，希望在物流方面能再给力些！
- 24、帮姐姐买的,整体感觉书的内容和质量都不错,推荐!
- 25、书挺好，科学，对于没经验的很有帮助。
- 26、孕期的营养补充是最重要的，只有孕妈妈充足的补充营养，才能保证宝宝长得好，这本图书详细的介绍了孕妈妈如何在孕期补充营养，对孕妈妈非常有帮助，广大孕妈妈千万要详细的阅读哦！！
- 27、质量很好，内容很全。。有用
- 28、写的很详细，值得参考。
- 29、我怀孕了-这套书我都买了，很精美，写的很好，受益匪浅
- 30、此书无论从外观和内容都给人不一样的感觉，而且内容切合实际，是每个不懂营养孕妈妈的必备之物，值得推荐！
- 31、我购买的书籍质量很好，货到时间为6天。
- 32、备孕书之一
- 33、书的印刷还行都是彩页且页面较厚 但是印刷有味道呛鼻 内容比较浅只是简单介绍

《我怀孕了》

- 34、今天收到昨天在当当网上定的这一系列的育儿书，首先要先说一下当当的快递，确实运送速度满快的，昨天下午定的，今天下午就收到了，很开心。拿到这一系列书的时候满兴奋的，因为听朋友介绍才来买的，说是一比较专业的书，作者是有多多年育儿经验的老医师，而且看着很慈祥，就像自己的奶奶一样那么给人一种亲和力。书的内容里面介绍了不少细节方面的知识，最贴心的孕期营养宝典，专为准妈妈定制的孕期最佳食谱！
- 35、这本书是全彩的~纸张质量很好，印刷排版也很好！根据宝宝在腹中孕育的时间过程，详细地介绍了妈妈在不同时期应该补充的各种不同营养元素。是一本怀孕妈妈必看的营养类书籍！我很喜欢！
- 36、孕期的营养对于所有孕妇来说是最重要的，我和老公都觉得这本书写的非常好，书中讲了很多关于孕期如何补充营养的小常识！
- 37、帮同事买的，我没看，不知道咋样，应该还不错吧。
- 38、怀孕时需要补充很多营养，这是每位孕妈妈都知道的，可是如何补充营养，补充哪方面的营养，很多孕妈妈都不甚了解，这本书详细介绍了如何在孕期给孕妈妈和腹中的宝宝补充营养，书中写的很详细，也很贴心，感谢作者，感谢这本书。
- 39、送到时，书的封底有点破损。内容还可以，就是介绍的食谱比较少，只是很全面的讲解准妈妈应要进补的食品，包括量和禁忌的也不够详细。还是再详细点好。
- 40、孕期要补充好营养，妈妈才能把身体调理好，宝宝也才能健康的成长。这本书中详细介绍了很多孕期关于补充营养的小常识，希望各位准妈妈能够仔细阅读！
- 41、每一个孕育新生命过程的妈妈都是神圣而幸福的。但营养这个问题却成了很多新妈妈头疼的问题，俗话说，一人吃两人补，所以怀孕期间的孕妈妈摄入的营养不仅要满足自身需求，还要供给宝宝的生长需要，究竟每天要多少营养才能够妈妈和宝宝一天的需求呢，通过此书可以使我们对营养该怎样补有个充分的了解，成为我们这些准妈妈孕期的最佳食谱！
- 42、好，印刷很精美，很实用
- 43、怀孕后婆婆今天炖只鸡，明天烧只鸭，老公也是把核桃，苹果整箱往家搬。今天读了我怀孕了--营养怎么补后才知道营养并不是越多越好，好书啊。
- 44、里边的内容比较有用
- 45、蛮好的，挺实用
- 46、我跟老婆都是学医的，里面说的内容即符合科学知识，又不生僻，适合没有医学背景的人读。此书非常好，应该进行推荐。
- 47、本书的纸张质量很好，只是内容比较平常
- 48、结婚是两个家庭的事情，孕育是一辈子的事情，健康孕产是全家的福分，孕育阶段的营养真的很让我这个刚做爸爸的大老爷们为难，到底怎么给老婆补充营养成了头疼的事，但通过此书的讲解我了解到应该怎样给老婆补充营养 怎样分辨哪些食物所含的营养物质是老婆这个阶段所需要的，感谢高秀勤老师。
- 49、我怀宝宝已经几个月了，我知道，健康宝宝要从会补营养的妈妈开始，所以我在网上一直在寻找关于这方面的书籍，直到看到了这本“我怀孕了--营养怎么补”，书中教会了我许多孕期补营养的小常识，对我产生了很大的影响！
- 50、营养食品五花八门，怀上宝宝了真不知道该吃啥好，看了这本书太有用了。
- 51、我没有看到内容,不过我朋友说应该是近年发行的,照片很好看。
- 52、我怀孕了这一系列的书籍，我买了四本，虽然感觉比别的书贵了点，但从内容到制作 都给人一种新颖的感觉，这一系列的书籍虽然没有别的书广告打得那样响，但我个人认为 物有所值 才是最重要的
- 53、里面内容丰富，值得一看。

《我怀孕了》

精彩书评

1、俗话说，“一人吃两人补”，准妈妈怀孕期间的均衡营养摄入对宝宝的健康发育至关重要。那么，准妈妈的营养进食有没有原则和规律可以遵循呢？在强化营养摄取的孕期各个阶段，准妈妈们又有哪些需要特别注意的事项呢？本书将对从怀孕初期直至分娩时准妈妈的营养摄取进行全程指导，告诉孕妈妈们正确的营养摄取原则、孕期各阶段所需不同营养成分的种类、数量和来源，帮助孕妈妈们确立孕期营养补充的科学观念，同时附有专为准妈妈定制的孕期最佳食谱，让准妈妈吃的开心，补的放心。在怀孕期间保持愉悦的状态，因为这样才可以生出健康、聪明的宝宝。最重要的是本书所教内容简单易学、用料易得、方便快捷、易于操作。对于孕妈妈们来说是一个非常不错的选择。

2、在图书馆翻过好几本关于孕期饮食的书，自己也买了《孕产期营养与食谱大全》，还是觉得这本值得一买，其他的翻翻就行了。知识比较全面。孕期饮食，说到底最主要的还是要先了解食物特性，营养全面，灵活搭配。当然了，如果自己已经有了美国版的《食物圣经》和我们中国的《本草纲目》，也就不需要再买这些书了。

《我怀孕了》

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