

# 《汉竹·亲亲乐读系列》

## 图书基本信息

书名：《汉竹·亲亲乐读系列》

13位ISBN编号：9787200084962

10位ISBN编号：7200084964

出版时间：2011-1

出版社：北京

作者：汉竹

页数：219

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)

## 内容概要

《汉竹·亲亲乐读系列:孕妈妈40周饮食营养百科》内容简介：怀孕是改善饮食习惯的最佳时期，作为准妈妈，你正启动着一项长达一生的工作——抚养孩子。在怀孕的40周及以后相当长的一段时间里，你都必须保持最健康的状态，而且还要帮助孩子打下一生的健康基础。这40周里，你和你腹中的宝宝到底经历了怎样的生理、心理变化和生长发育过程？准妈妈又是如何通过调整自己的饮食起居、调适自己的心理情绪，来适应自己身体的变化和孕育宝宝的需要？这些都可能是你心里的疑问，也可能使你因未知的前景而忧虑。

### 作者简介

主任医师，国家特级专家。任北京儿童医院儿童保健中心主任，北京优生优育协会理事，中国疾病预防控制中心(CDC)妇儿中心项目专家，联合国儿童基金会(UNICEF)早期儿童综合发展项目“小脚印”家庭养护支持中心国家级培训师、特聘专家，强生婴儿抚触中心中国大使，《父母必读》杂志儿童健康医学顾问……拥有37年儿科临床实践经验，著述颇丰。曾长期在贵州和河北农村基层工作。喜欢被称为刘大夫，认为自己是一个地道的医生，应该行医，还应该将科学的健康知识通俗化地教给普通百姓。数百次在国内外电视台、电台、报刊、杂志进行健康教育宣传。

1943年出生。从医39年。1966年毕业于首都医科大学儿科医学系，副主任医师。在北京儿科研究所HLA室十余年，此间参与国家人口与计划生育委员会的国际合作项目——北京地区的“青春健康教育”以及联合国人口基金会与我国人口与计划生育委员会合作的“第五周期”项目工作。获中国计划生育协会颁发的2005年度“特别贡献”奖。近5年来从城市社区防(病)，治(病)保(儿童保健、妇女保健)，康(康复)、计划生育、健康教育6个方面着手，为人们生理健康、心理健康以及社会适应性的完善而专注工作。

## 书籍目录

一 孕产期关键宜忌 孕1月关键宜忌 孕2月关键宜忌 孕3月关键宜忌 孕4月关键宜忌 孕5月关键宜忌 孕6月关键宜忌 孕7月关键宜忌 孕8月关键宜忌 孕9月关键宜忌 孕10月关键宜忌 坐月子关键宜忌二 孕期营养总原则 平衡膳食与“饮食胎教” 营养素供应 蛋白质 脂肪 碳水化合物 水 各种维生素 维生素A 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 矿物质和必需的微量元素 铁 钙 铜 镁 锌 钠 硒 碘 膳食纤维三 孕前准备四 妊娠第1月 妊娠第1周妈妈与宝宝 妊娠第2周妈妈与宝宝 妊娠第3周妈妈与宝宝 妊娠第4周妈妈与宝宝 妊娠第1个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐五 妊娠第2月 妊娠第5周妈妈与宝宝 妊娠第6周妈妈与宝宝 妊娠第7周妈妈与宝宝 妊娠第8周妈妈与宝宝 妊娠第2个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐六 妊娠第3月 妊娠第9周妈妈与宝宝 妊娠第10周妈妈与宝宝 妊娠第11周妈妈与宝宝 妊娠第12周妈妈与宝宝 妊娠第3个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐七 妊娠第4月 妊娠第13周妈妈与宝宝 妊娠第14周妈妈与宝宝 妊娠第15周妈妈与宝宝 妊娠第16周妈妈与宝宝 妊娠第4个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐八 妊娠第5月 妊娠第17周妈妈与宝宝 妊娠第18周妈妈与宝宝 妊娠第19周妈妈与宝宝 妊娠第20周妈妈与宝宝 妊娠第5个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐九 妊娠第6月 妊娠第21周妈妈与宝宝 妊娠第22周妈妈与宝宝 妊娠第23周妈妈与宝宝 妊娠第24周妈妈与宝宝 妊娠第6个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐十 妊娠第7月 妊娠第25周妈妈与宝宝 妊娠第26周妈妈与宝宝 妊娠第27周妈妈与宝宝 妊娠第28周妈妈与宝宝 妊娠第7个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐十一 妊娠第8月 妊娠第29周妈妈与宝宝 妊娠第30周妈妈与宝宝 妊娠第31周妈妈与宝宝 妊娠第32周妈妈与宝宝 妊娠第8个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐十二 妊娠第9月 妊娠第33周妈妈与宝宝 妊娠第34周妈妈与宝宝 妊娠第35周妈妈与宝宝 妊娠第36周妈妈与宝宝 妊娠第9个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐十三 妊娠第10月 妊娠第37周妈妈与宝宝 妊娠第38周妈妈与宝宝 妊娠第39周妈妈与宝宝 妊娠第40周妈妈与宝宝 妊娠第10个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐十四 附录 基础体温自测表 预产期计算表 孕晚期常见问题 孕期体重合理增加表 孕期实用经验食疗方 孕期饮品 胎儿器官系统发育与所需营养素 入院分娩时需要携带的物品 分娩的征兆和过程 为新生儿准备物品 食物营养成分表

### 章节摘录

插图：经口摄入的锌，约20%~30%被身体吸收，吸收部位主要在十二指肠和小肠近端。吸收率受多方面因素所影响，包括锌的来源。动物食品中的锌，一般比植物食品中的锌易于吸收，也许是由于植物中的肌醇六磷酸（植酸）和纤维，可与肠中锌结合而影响其吸收。其他如磷酸盐，铁，铜，铅，银，钙等，也能抑制锌吸收。最近，国外有研究表明，产妇分娩方式与其妊娠后期饮食中锌含量有关，每天摄锌越多，其自然分娩的机会越大。锌对分娩的影响主要是可增强子宫有关酶的活性，促进子宫肌收缩，把胎儿驱出子宫腔。当缺锌时，子宫肌收缩力弱，无法自行驱出胎儿，还会增加分娩的痛苦。此外，子宫肌收缩力弱，还有导致产后出血过多及并发其他妇科疾病的可能。

### 媒体关注与评论

从怀孕到生下宝宝，是一个瓜熟蒂落的过程，科学的营养是最好的浇灌，在这本书的帮助下，准妈妈可以更从容、放松地应对这一过程。——中国工程院院士 胡亚美内容非常体贴，很容易让孕妇理解哪些营养是给胎儿的，哪些营养需要留给自己，哪些要多多益善，哪些应适可而止。——中央电视台《为您服务》栏目主持人 肖薇这本书内容之精细难得一见，即使在孕妇应该注意的其他细节上也非常全面，看来让准妈妈和“胎宝宝”享受最好的照顾绝非难事。——中央电视台《为您服务》栏目主编 许靖

## 《汉竹·亲亲乐读系列》

### 编辑推荐

《汉竹·亲亲乐读系列:孕妈妈40周饮食营养百科》：胎宝宝的健康，从准妈妈的每一餐开始，著名儿科专家胡亚美院士特为此书作序。

### 精彩短评

- 1、很多细节都帮妈妈想到
- 2、在书店看的 因为邮给别人 所以在网上买了
- 3、孕妈妈40周饮食营养百科
- 4、活动买的,很便宜,基本是4折
- 5、明显是抄的。计算预产期,应该是280天,结果印成250天,这编辑就一250吧,国内的书太滥,你抄我的,我抄你的,不建议购买!!!
- 6、还是替朋友买的
- 7、很实用,感谢
- 8、很不错,很多东西不看不知道,好好研读一下去,哈哈
- 9、帮姐买的,她说还可以
- 10、送同事的,她说蛮好
- 11、正版,好用好用!!!!!!
- 12、还行,就是没有那么详细的解说。
- 13、纸质非常好,内容也挺好的
- 14、内容空洞,没什么用
- 15、大概翻了下,感觉内容是n年前的
- 16、值得一看,特别是孕吐比较严重的孕妇,可以遵照食谱补充营养。
- 17、排名前10的偶都买了呵呵慢慢看会有用的。
- 18、我是一个3岁4个月女孩的爸爸,在宝宝刚刚来到我们家,暂时居住妈妈子宫里面的时候。我的心情是忐忑的,是期待的,是困惑的,是兴奋的,是很多感受交织在一起的复杂。这本书,是我爱人怀孕之前就在深圳刚开业的深圳书城买的。说起来非常可笑,当时,我甚至不知道在当当网买书,原价交款的!翻看一下,觉得印刷很好,结合怀孕期间每一周的重点进行分析、说明和营养指导。我的女儿出生后,原来那本书就送给我一个好朋友,后来她生了双胞胎男孩。当前一阵知道我另外一个好友老婆怀孕2个月的时候,我在找那本书,又被流转了,我只好重新在当当网下单购买新书,送给我即将当爸爸妈妈的朋友。最近和邻居交流,发现同样是家长,对于孩子的培养和教育真是不同啊!希望我的朋友能顺利的生产,医院的产房是让人精神接受洗礼的好地方。这本新书的内容有些调整,印刷的纸张也不错,内容详细看看在进行评价吧!刚刚到货,马上给朋友送过去,希望下次当当网能更快的速度服务。
- 19、首先要赞下卓越网的发货速度,昨天下午下的单子,今天上午就送货到户了,不错!本书很适合孕妇看,里面饮食营养,各个阶段哪些应该吃哪些食物不应该吃,介绍的很详细,而且整个书本是彩图装,通俗易懂纸张印刷也很不错,推荐!
- 20、怀孕期间有一本这样的书还是挺有用的,很全面
- 21、替朋友买的,听说还不错
- 22、感觉饮食不适合中国口味,都是些拼凑的
- 23、值的看,内容很好



# 《汉竹·亲亲乐读系列》

## 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)