

# 《金牌月嫂日记》

## 图书基本信息

书名：《金牌月嫂日记》

13位ISBN编号：9787121188596

10位ISBN编号：7121188597

出版时间：2013-3

出版社：电子工业出版社

作者：吴玎

页数：191

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)

# 《金牌月嫂日记》

## 内容概要

《金牌月嫂日记:孕期护理与健康食谱》主要再现整个孕期准妈妈们可能会遇到的各种问题，并找到她们的同谋者，借鉴她们的处理经验，不慌不忙愉悦的度过整个孕期，并按周期提出注意事项与健体修心养胎保健的心得。孕期，是真正让感情泛滥的时期，不用担心过度的宠爱会把宝宝宠坏，大胆把大肚子秀出来吧。

# 《金牌月嫂日记》

## 作者简介

吴虹，女，亲亲宝贝月嫂服务中心蝉联5年“金牌月嫂”。孕准妈妈护理、婴幼儿护理专家，注重科学孕产的推广，深受准妈妈和新妈妈家庭的信任和喜爱。本书为吴虹的护理于记，记录了自己的月嫂经验及对月子里各种护理问题的解答。

## 书籍目录

孕前绿色均衡的食物是孕前营养补给站 快乐食谱：蔬菜钵奶油鱼肉橘味海带丝 孕4周叶酸甜甜补 快乐食谱：西红柿猪肝瘦肉汤腰果玉米鲮鱼黄豆粥 孕5周如何掌管准妈妈的情绪 快乐食谱：糖拌西红柿白菜奶汁汤猪肝凉拌瓜片 孕6周维生素B6缓解孕吐有功劳 快乐食谱：土豆浓汤杏仁瓦片菠菜拌肉丝 孕7周有效促进胎儿神经发育 快乐食谱：冰乳蛋花青盐三丝菠菜海米肉丝面 孕8周维E养颜又安胎 快乐食谱：葵花油苏打饼干鲜蘑炒腐竹凉拌紫甘蓝 孕9周少食盐，准妈妈水肿不容忽视 快乐食谱：甜脆黄瓜冬瓜蛤蜊汤鲤鱼汤 孕10周巧食补远离贫血 快乐食谱：猪肝面牛乳粥干贝乌骨鸡 孕11周钙质不能缺 快乐食谱：香菇鸡粥燕麦黑芝麻粥炼乳芸豆 孕12周生命在于运动，准妈妈也不例外 快乐食谱：玉米排骨汤酸奶水果沙拉蒜蓉空心菜 孕13周准妈妈要做个饮食“杂”家 快乐食谱：小米榨菜粥芝士卷豆豉蒸鱼 孕14周精吃体重不超标 快乐食谱：七彩玉米粒红豆奶糊黑白二米粥 孕15周准妈妈要给“小宝宝”穿好外衣 快乐食谱：木瓜猪骨炖花生乌鸡糯米葱白粥桔皮姜茶 孕16周补充“脑黄金” 快乐食谱：海鲜刺身雪花虾仁鲤鱼红小豆汤 孕17周聪明宝宝离不开蛋白质 快乐食谱：豆浆小火锅软炒鲜奶粉丝虾仁 孕18周便秘不可忽视 快乐食谱：菠菜煎豆腐莼肉羊肉粥苋菜炒肉丝 孕19周补充VA把握度，宝宝好视力 快乐食谱：蛋皮肝泥卷白烧菠菜炒红薯泥 孕20周宝宝性格教育早开始 快乐食谱：巧克力摩斯银粉牛肉丝葡萄干蛋奶饼 孕21周准妈妈防晕眩 快乐食谱：首乌鸡丁百合雪梨汤凉拌牛蹄筋 孕22周小小水果大能量 快乐食谱：烩水果冰糖枸杞水果茶缤纷酸奶水果沙拉 孕23周准妈妈抽筋的应对 快乐食谱：芹菜炒腰花三鲜水饺银鱼绿叶杜仲排骨汤 孕24周能量代谢好帮手 快乐食谱：黄豆炒笋片彩椒玉米炒鸡丁花生杏仁甜汤 孕25周维生素B2细胞发育不可少 快乐食谱：芹菜蛋汤豆腐蛋黄紫菜肉蛋糕 孕26周这样吃排排毒 快乐食谱：清炒猪血豆豉烧冬瓜大杏仁蔬果沙拉 孕27周维C让胎儿大脑反应灵敏 快乐食谱：红枣木耳排骨汤番茄炒茄丁清蒸牛肉节瓜 孕28周多吃鱼儿好处多 快乐食谱：豆瓣鲫鱼花生鱼头汤烤鳗鱼 孕29周胃部不适巧调理 快乐食谱：蚝油菜花板栗炖母鸡桂圆松子仁汤 孕30周补碘助你生个健康宝宝 快乐食谱：三色蜇丝紫菜豆腐羹冰糖银耳羹 孕31周补锌增强食欲提高免疫力 快乐食谱：桂圆猪心孜然鱿鱼番茄土豆鸡肉粥 孕32周少吃淀粉和脂肪，以免造成分娩难 快乐食谱：清蒸鳕鱼生菜肉松虾仁翠玉白菜 孕33周准妈妈失眠不用怕 快乐食谱：百合绿豆牛奶羹枣麦桂圆汤玫瑰花烤羊心 孕34周准妈妈多晒太阳保护下一代 快乐食谱：牡蛎粥蛋黄粥清蒸三文鱼 孕35周晒是“人体装甲” 快乐食谱：蘑菇炖小鸡蒜蓉西兰花青椒鹅蛋 孕36周开始蓄积能量，迎接宝宝到来 快乐食谱：燕麦南瓜粥四季豆焖肉排鲫鱼炖蛋 孕37周为临产做准备，少吃多餐防便秘 快乐食谱：猕猴桃烩水果萝卜煲红蟹鸡肉粥 孕38周远离碳酸饮料，保持体内水分 快乐食谱：明虾炒芦笋冬瓜木耳汤萝卜炖羊肉 孕39周赶走临产焦虑 快乐食谱：牛奶香蕉芝麻糊绿豆老鸭汤牛骨汤 孕40周痛并快乐的神圣时刻 快乐食谱：牛奶酸奶巧克力等

## 章节摘录

版权页：插图：妊娠反应期是孕期补养的一个特殊时期，既是胚胎分化最旺盛的时期，又是胎儿形成各种器官的关键时期。孕吐是每一个准妈妈都会遇到的状况，在妊娠反应期表现得比较严重，一般情况下，妊娠呕吐在清晨空腹时较重。因此，在妊娠反应期，进行饮食调理就显得尤为重要。此时的准妈妈应该避免进食不易消化的食物，比如大鱼大肉等不容易消化吸收的食物，不管平时多么喜欢，现在也要暂时放弃了。应该以富含营养而且利于消化吸收的食物为主，比如一些青菜和一些清淡的瘦肉类。准妈妈所食用的食物应该坚持先简后繁的原则，以及根据准妈妈个人的喜好进行选择。什么时候可以食用瘦肉、鱼虾以及豆制品呢？要等到准妈妈的孕吐症减轻之后才能食用。准妈妈在清晨呕吐较重时，可以吃一些体积小、水分少的食物，比如饼干、鸡蛋、巧克力等，它们可以帮你抑制强烈的恶心。如果吃过后呕吐也不要紧张，深呼吸，尽量放松自己，之后可以继续进食。缓解孕吐小提醒

- 1吃冷食。与热食相比，冷食的气味会没有那么强烈，所以可以尝试吃一些冷的或者低温的食物。
- 2不要强迫自己。有些东西确实味道很差，让你看着或者闻到都想吐，既然这样，不要强迫自己，多吃一些自己喜欢的食物。
- 3少食多餐。要知道，空着肚子是最容易恶心的，所以一定不要让自己的肚子空下来。可以在床头或者伸手够得到的地方放一些小零食之类的，每次少吃一点，多吃几次。
- 4小口喝水。虽然喝水可以预防脱水，但是准妈妈要注意，不要一次喝太多，也不要大口喝水，最好就是小口喝，经常喝，不要等到口渴了再喝。如果你吐得很频繁，可以尝试喝含有葡萄糖、盐、钾的运动饮料，这能够帮助你补充流失的电解质。
- 5不要空腹服用孕期维生素。因为目前你的消化系统比较脆弱，很难去承受铁这种矿物质，所以你最好在服用孕期维生素的同时吃一些别的东西，或者在晚上睡觉之前服用。
- 6准妈妈有选择性地多吃一些含有维生素B6的食物，也可以缓解孕吐。维生素B6可以促进身体产生一种减轻孕吐的氨基酸，对强化免疫系统、帮助神经冲动传导、协助能量代谢、合成红血球等方面也到很重要的作用。如果实在不想吃东西，可以先吃一些维生素B6片，减轻呕吐感。

给准爸妈的叮咛

- 1准妈妈每天要少食多餐，合理地安排饮食，逐渐养成良好的饮食习惯。
- 2一定要注意休息，不能让自己总是处于疲惫不堪的状态。每天要有充足的睡眠时间，并且要保证睡眠质量，万万不可经常熬夜。

# 《金牌月嫂日记》

## 编辑推荐

《金牌月嫂日记:孕期护理与健康食谱》中按照孕周期提出注意事项与健体修心、养胎保健的方法。幸福孕期，健康宝贝，有关孕期的一切问题你都能在书中得到解答。

# 《金牌月嫂日记》

## 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)