

# 《孕产妇怎么吃》

## 图书基本信息

书名：《孕产妇怎么吃》

13位ISBN编号：9787543659810

10位ISBN编号：7543659816

出版时间：2010-1

出版社：纪向虹 青岛出版社 (2010-01出版)

作者：纪向虹

页数：177

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)

# 《孕产妇怎么吃》

## 内容概要

《孕产妇怎么吃》由知名妇产科专家纪向虹编著，详细地介绍了孕产妈妈在饮食营养方面应该注意的诸多问题，从孕前饮食调养、孕十月同步营养方案、孕期必需的营养素到产后饮食细节及孕产期不适症状饮食调养等多个方面都有详细的解答。丰富实用的内容将伴随孕产妈妈快乐健康地度过幸福的孕产期。

# 《孕产妇怎么吃》

## 书籍目录

part 1 想要一个宝宝了 准备生一个最棒的宝宝 孕前饮食调养 适宜孕前吃的八种食物 专题页：要当好爸爸需要做些什么准备part 2 孕十月同步营养方案 怀孕妈妈饮食营养原则 孕一月——让宝贝温暖安全着床 孕二月——科学补充各种营养素 孕三月——克服孕吐补充营养 孕四月——宝宝补钙的黄金时期 孕五月——补充优质蛋白质的最佳时期 孕六月——抓住时机补充铁 孕七月——营养均衡安胎保胎 孕八月——摄入充足的碳水化合物 孕九月——为分娩做好营养准备 孕十月——科学饮食安全分娩part 3 孕妈妈一定要补充的营养素 蛋白质——生命的缔造者 碳水化合物——准妈妈和胎宝宝最经济的能量来源 脂肪——准妈妈和胎宝宝都需要的高效能源 膳食纤维——预防和改善便秘、痔疮等妊娠期常见症状 维生素a——孕妈

Part 1 想要一个宝宝了 准备生一个最棒的宝宝 你准备好做母亲了吗 随着生活节奏的不断加快，工作和生活压力日益加重，许多女性认为事业第一，做母亲次之，怀孕对于她们而言，并非惊天大喜，而是一种意外。研究发现，孕前强烈希望有孩子的准妈妈分娩时就对孩子有一种挚爱的感情。随着孩子的成长，在与孩子的不断交流和心灵沟通中，对孩子的爱也随之日益加深。而那些将怀孕视为意外的准妈妈，即使在孩子出生三个月后依然感觉不到孩子的可爱，以后随着时间的推移，与孩子交流和沟通的不断增多，母爱才逐渐产生和加强。与那些从孩子一出生就有强烈感情的准妈妈相比，其母爱的深度和强度差异仍然较大。这种差异产生的原因就是准妈妈孕前对胎儿的态度不同。这两种不同的态度不仅导致母亲对出生后婴儿关爱程度的不同，对怀孕时体内的胎儿也有影响。

孕前希望有孩子的准妈妈，怀孕时会十分高兴，积极期待孩子的出世。在孕期，她们的情绪是安定的，态度是认真的，能积极做好孕期保健和产时配合。在这样的情况下，胎儿就能健康发育，分娩也会顺利。而未做好心理准备的准妈妈，其怀孕期间的的情绪是消极的、烦闷的。这种消极情绪能激起植物神经系统的活动异常，同时引起内分泌变化。由内分泌变化产生的生物活性物质经血液通过胎盘、脐带进入胎儿体内，从而对胎儿产生不利影响。由此可见，准妈妈在孕前就应在心理上做好迎接新生命的准备，只有如此，才能使准妈妈在孕期保持良好的心理状况，克服妊娠过程中产生的诸多不适，保证胎儿的健康发育。

# 《孕产妇怎么吃》

## 编辑推荐

全国知名妇产科专家，全国孕产育儿类第一畅销书《妊娠分娩育儿》主编，专为中国孕产妈妈写的饮食保健手册。《孕产妇怎么吃》详细介绍了孕产妇在饮食方面应该注意的原则和细节，涵盖了怀孕前、孕十月到产后不同阶段的各类问题，希望可以给您全程且科学的指导，伴您快乐地度过幸福的孕产期。书中还设有专家连线版块，详细回答了孕产妈妈在孕产期不同阶段的问题和困惑，帮助孕产妇解决孕产期间出现的问题并顺利度过这个重要时期。

# 《孕产妇怎么吃》

## 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)