

《孕妈妈最关心的营养方案》

图书基本信息

书名：《孕妈妈最关心的营养方案》

13位ISBN编号：9787801745507

10位ISBN编号：7801745507

出版时间：2007-11

出版社：中医古籍

作者：张家林，李艳萍主

页数：272

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

《孕妈妈最关心的营养方案》

内容概要

《完美怀孕40周(最新修订版)》内容简介：孕育是上天赋予每位女性的一项神圣使命，不能随意，更不能盲目，就像做项目一样，一定要有计划地进行。本套丛书寓科学于优生、寓医学于保健，用通俗易懂的语言、科学可信的生活智慧，一目了然地将孕期的点点滴滴进行详细的说明。阅读《完美怀孕40周(最新修订版)》，使用《完美怀孕40周(最新修订版)》，会让您的宝宝更聪明更健康，让您的孕期更幸福更完美，让您的家庭更和谐更甜蜜！

《孕妈妈最关心的营养方案》

书籍目录

第一章 吃对食物，好孕百分百 备孕四要素 孕前必吃的十二种食物 储备肾精——孕育优良的种子 强健脾胃——培养肥沃的土壤 养阴益胎——补足体内的水分 温煦子宫——保持和暖的阳光 调养五 体质 父母身体强孩子身体壮 补肾助阳——阳虚体质调养方案 生津养阴——阴虚体质调养方案 补 血养血——血虚体质调养方案 温补养气——气虚体质调养方案 理气解郁——肝郁体质调养方案 孕 前六建议 受孕前半年的饮食宜忌 营养均衡——饮食搭配力求要“杂” 微量元素——不可小视的胎 儿生长素 体重调整——体重异常影响胎儿发育 营造环境——孕前六月巧吃妙喝排毒 饮食习惯— —孕前三月调整生活安排 “食”得其反——不可不知的孕前“忌口” 第二章 孕1月主打营养素：叶 酸 孕育档案本月母子生理变化 胎宝宝档案：本月胎儿身体变化 准妈妈档案：本月准妈妈身体变化 营养指南本月准妈妈饮食宜忌 孕1月补充叶酸提升“孕”力 减少胎儿患病危险，夫妻一起补叶酸 按照“三餐两点心”的方式进食 加强叶酸和其他营养素的摄入量 增强营养，不要轻易服用补品 让奶粉为准妈妈上份健康保险 忌口：准妈妈禁忌食物清单 营养食谱本月准妈妈饮食推荐 草莓绿豆 粥 山楂豆沙包 番茄鱼片 黑米粥 胡萝卜炒肉丝 多味油菜心 蕉薯浇蜂蜜 猕猴桃烩生果 养护技 巧本月给准妈妈的生活提醒 养成良好的睡眠习惯 尽量不使用任何药物 孕早期，洗澡蕴含大学问 三种日用品准妈妈要早点远离 本月准爸爸的爱妻清单 第三章 孕2月主打营养素：维生素C、维生 素B6 孕育档案本月母子生理变化 胎宝宝档案：本月胎儿身体变化 准妈妈档案：本月准妈妈身体变 化 营养指南本月准妈妈饮食宜忌 孕2月维生素C、维生素B6两者兼顾 三次正餐要保证“合理” 以 蛋白质为主附加其他营养素 根据自己的食欲状况进餐 准妈妈莫因呕吐而多食酸食 山楂，开胃消 食但孕期不宜使用 开胃健脾：改善孕期呕吐的食物 健脑益智：胎宝宝的三大补脑食物 营养食谱本 月准妈妈饮食推荐 开胃三丝 蛋醋止呕汤 松子鲫鱼汤 什锦甜粥 拌二笋 松子枣泥糕 养护技巧本 月给准妈妈的生活提醒 准妈妈孕2月要谨慎护胎 孕2月出现早孕反应的真相 四条妙计帮你缓解早孕 反应 准妈妈也要穿出韵味来 准妈妈开车安全注意事项 外出请谨慎，保母胎平安 本月准爸爸的爱 妻清单 第四章 孕3月主打营养素：镁、维生素A 孕育档案本月母子生理变化 胎宝宝档案：本月胎儿 身体变化 准妈妈档案：本月准妈妈身体变化 营养指南本月准妈妈饮食宜忌 饮食有道：本月准妈妈 饮食原则 饮食要做到“荤素搭配，取长补短” 贫血准妈妈要注意补铁了 孕期喝水的四大铁律 巧 吃西红柿，黄褐斑“不见面” 豆制品——准妈妈的绿色牛乳 健脑补脑：准妈妈请多吃玉米 龙眼 ，对准妈妈来说是一种“禁果” 准妈妈要和咖啡说拜拜 营养食谱本月准妈妈饮食推荐 西红柿蛋汤 肉炒黄瓜干 鲫鱼姜仁汤 干烹虾仁 海米炒菠菜 炸胡萝卜盒 炒红薯泥 养护技巧本月给准妈妈的生活提醒 莫穿纤维内衣，谨防皮肤病 准妈妈的靓肤保养秘籍 准妈妈要做到“笑之有度” 夏季使用 空调的“三大注意” 三种准备，定时预防“凉席病” 本月准爸爸爱妻计划 第五章 孕4月主打营 养素：锌 孕育档案本月母子生理变化 胎宝宝档案：本月胎儿身体变化 准妈妈档案：本月准妈妈身 体变化 营养指南本月准妈妈饮食宜忌 准妈妈不容忽视的补锌大全 准妈妈补锌的正确方法 饮食有 道：本月准妈妈的饮食原则 准妈妈饮食要重质量 准妈妈也要注意补钙了 孕期补钙易犯的四个错 误 水果别吃太多，以防变成“糖妈妈” 控制饮食，以防体重增加过快 五种手段：吃得营养不发 胖 四种食物：准妈妈要杜绝食用 营养食谱本月准妈妈饮食推荐 香干拌芹菜 家常蛋花汤 牛奶椰 汁 猪蹄香菇炖豆腐 桂圆猪心 萝卜煲红蟹 桃仁炖乌鸡 芙蓉鸡丝 孜然鱿鱼 养护技巧本月给准妈 妈的生活提醒 保持快乐的情绪是关键 可以适度地过性生活了 不要成天沉溺于麻将 警惕花草成为 胎宝宝的克星 准妈妈孕期莫轻易拔牙 本月准爸爸的爱妻清单 第六章 孕5月主打营养素：维生素D、 钙 孕育档案本月母子生理变化 胎宝宝档案：本月胎儿身体变化 准妈妈档案：本月准妈妈身体变 化 营养指南·本月准妈妈饮食宜忌 饮食有道：本月准妈妈的饮食重点 补充DHA为胎宝宝智力“助威 ” 准妈妈不要多食动物肝脏 避免冷热食物的刺激 多吃些有益于胎儿大脑的坚果 薯条、薯片，准 妈妈健康的绊脚石 不要食用罐头食品 营养食谱本月准妈妈饮食推荐 虾皮炒菠菜 海米炒油菜 酸 奶布丁 鸭血豆腐汤 奶汁烩生菜 香葱拌虾皮 养护技巧本月给准妈妈的生活提醒 选择大肚妈妈的 魅力衣装 保胎儿平安——掌握胎动规律 人多拥挤的场所，准妈妈少去 上班族：腿脚水肿有妙招 准妈妈切莫久晒日光浴 发生鼻出血的应对措施 本月准爸爸的爱妻清单 第七章 孕6月主打营养素： 铁 孕育档案本月母子生理变化 胎宝宝档案：本月胎儿身体变化 准妈妈档案：本月准妈妈身体变 化 营养指南本月准妈妈饮食宜忌 铁元素，准妈妈的饮食必补 准妈妈吃什么食物能补铁 控制热量， 谨防身体过胖 加强营养，增强体质为分娩做准备 准妈妈水肿，饮食调理效果好 两款食疗，有效

《孕妈妈最关心的营养方案》

改善孕期水肿 准妈妈多吃鱼，胎宝宝更聪明 葡萄，健脾益胃对母体裨益甚大 营养食谱本月准妈妈饮食推荐 花生猪手汤 三鲜豆腐 奶汤鲫鱼 胡萝卜牛腩饭 木耳枣豆羹 牛肉菠菜汤 红白豆腐 养护技巧本月给准妈妈的生活提醒 如何应对怀孕中后期的不适症状 妈妈睡眠越好，胎宝宝就越健康 准妈妈出行最好“上爬楼梯、下乘电梯” 本月准爸爸的爱妻清单第八章 孕7月主打营养素：“脑黄金” 孕育档案本月母子生理变化 胎宝宝档案：本月胎儿身体变化 准妈妈档案：本月准妈妈身体变化 营养指南本月准妈妈饮食宜忌 准妈妈，收礼只收“脑黄金” 饮食有道：本月准妈妈应遵循的饮食原则 维生素，孕期极好的营养来源 补血补铁让胎宝宝更健康 鸡蛋为准妈妈提供优质蛋白 虾皮，准妈妈的营养佳品 高脂肪食物，准妈妈要少吃 营养食谱本月准妈妈饮食推荐 带鱼木瓜汤 清蒸鲫鱼 冬笋雪菜黄鱼汤 清蒸武昌鱼 养护技巧本月给准妈妈的生活提醒 别让不良情绪成为优生的污染源 早产儿应给予的特别护理 准妈妈“坐立行走”要小心谨慎 体重增加过快：对准妈妈造成的“两大影响” 本月准爸爸的爱妻清单第九章 孕8月主打营养素：碳水化合物 孕育档案本月母子生理变化 胎宝宝档案：本月胎儿身体变化 准妈妈档案：本月准妈妈身体变化 营养指南本月准妈妈饮食宜忌 选“纤维”水果补充碳水化合物 准妈妈如何补充碳水化合物 本月准妈妈应遵循的饮食原则 合理饮食，生个“漂亮宝宝” 准妈妈选择食物的注意事项 孕晚期准妈妈不要吃得太过咸 准妈妈对四种鱼坚决要忌口 营养食谱本月准妈妈饮食推荐 咖喱排骨 猪肉白菜馅包子 排骨汤面 茭白炒芹菜 养护技巧本月给准妈妈的生活提醒 准妈妈情绪要平稳 孕晚期应怎样工作 教你正确推算预产期 准妈妈可以乘坐飞机吗 本月准爸爸的爱妻清单第十章 孕9月主打营养素：膳食纤维 孕育档案本月母子生理变化 胎宝宝档案：本月胎儿身体变化 准妈妈档案：本月准妈妈身体变化 营养指南本月准妈妈饮食宜忌 膳食纤维，准妈妈不可或缺的营养 “膳食”让妈咪轻松解“秘” 饮食有道：本月准妈妈的饮食原则 少而精，孕末期饮食有讲究 孕晚期不宜食用刺激性食物 孕晚期准妈妈要注意补铁 准妈妈少吃土豆为好 营养食谱本月准妈妈饮食推荐 翡翠菜花 蛋黄豆腐 冬瓜绿豆汤 西红柿蘑菇燕麦汤 黄鱼汤 蛋丝色拉 苹果沙拉 养护技巧本月给准妈妈的生活提醒 安定情绪，耐心让自己更安心 准备分娩用品，随时迎接宝宝到来 保证孕晚期的睡眠质量 用日记写些对宝宝的期待 经历剖宫产的准妈妈多和医生交流 高危妊娠准妈妈要加强监护 本月准爸爸的爱妻清单第十一章 孕10月主打营养素：硫胺素(维生素B1) 孕育档案本月母子生理变化 胎宝宝档案：本月胎儿身体变化 准妈妈档案：本月准妈妈身体变化 营养指南本月准妈妈饮食宜忌 准妈妈补维生素B，恰到好处 补之有道：临产前的营养方案 补充蛋白质，做最后的冲刺 剖宫产的准妈妈饮食学问大 巧克力，妇产专家推荐的“分娩佳食” 准妈妈两个产程的饮食 营养食谱本月准妈妈饮食推荐 黄瓜炒猪肝 荷包蛋泥鳅汤 五香茶叶蛋 炒猪肝 肉片炒粉皮 养护技巧本月给准妈妈的生活提醒 以良好的情绪迎接分娩 预产期到了还不生，怎么办 临产时有“七大”禁忌事项 妻子待产，准爸爸做好“后勤工作” 第十二章 幸福1+1，坐好月子养好孩子 营养指南月子里的妈妈饮食宜忌 月子里的妈妈别忘记补钙 先行 合理吃素，坐月子轻轻松松进补 产后妈妈抗衰老饮食诀窍 新手妈妈饮食的14个小技巧 教你“挑食” 别让宝宝跟你上火 把住嘴，准妈妈生活七大禁忌 新手妈妈的塑身保型与调护 子宫调护：恢复性生活自信“要紧”法 乳房保健：四种保养使乳房变得丰满 缩腹保健：六种锻炼腹部的美腹操 塑臀保健：运动按摩塑造娇俏美臀 皮肤保健：产后皮肤保养“三部曲” 美腿保健：日常护理让大象腿瘦下去 常见月子病的防治与调理 乳头破裂的预防与护理方法 食疗、运动轻松解除产后便秘 调理气血，治疗产后关节痛 自然分娩的侧切伤口恢复 剖宫产伤口护理因时而异 缓解产后脱发的几种方法 新生儿的常见疾病防治与调理 新生儿高热防治有高招 “肺炎”是宝宝的健康杀手 让鹅口疮远离新生宝宝 帮新生宝宝解除脐炎困扰 别慌，新生儿黄疸有得治 “泪囊炎”，小宝宝的眼病 新生宝宝尿布皮炎的防治 附录一：孕期体检须知 附录二：日常饮食相克须知

《孕妈妈最关心的营养方案》

章节摘录

第一章 种瓜得瓜，种豆得夏——准妈妈必须知道的几件事第一节 孕前准备35宜知女性的最佳生育年龄女性的最佳生育年龄为24~29岁。女性一般在20~23岁身体发育才进入成熟阶段，这个时期结婚生育比较合适。但从人体生理及优生优育的角度来看，生育年龄应该认真选择，这对母子健康平安、家庭美满幸福是至关重要的。女性在22岁前，身体各器官正处在急速发育时期，生殖系统还不完全成熟，过早生育，容易给生殖器官留下隐患。正当发育期的女性本身也需要大量的营养物质，如蛋白质、碳水化合物、维生素、各种矿物质、微量元素等。倘若认为生孩子没什么了不起，何时有了何时生，不需在意，那就错了。若过早生育，胎儿要在正需营养的母体内获得营养素，母体与胎儿同时需要这些营养，势必造成营养供应不足，会使胎儿的体质受到很大影响。早产、死胎、先天畸形、弱智及低体重儿的发生率会增加。又因为女性身体如未完全发育健全，分娩时容易发生产道损伤、难产、新生儿窒息等并发症，即使将孩子生下来，如果孩子的身体和智力发育不良，将给母子带来终身痛苦和遗憾，那时后悔晚矣。如果在婚后二三年后再生育，则利大于弊。此时，无论是从个人的经济、精力、心理上都已趋于成熟，也不至于过分紧张，同时，也能够担负起生儿育女、养育后代的重任。因而从身体角度讲，生育的最好时机应为24~29岁。这时，不管是妊娠还是分娩，都会比较顺利，难产的发生率极低，孕妇产后身体恢复得也快。

《孕妈妈最关心的营养方案》

编辑推荐

《孕妈妈最关心的生活宜忌(附光盘)》细致地指导您在怀孕、生产、育儿中的每一步，为您设置了众多贴心栏目，让您放心到位地照顾自己和宝宝。今年是60年一轮的金猪吉祥年，明年又是千载难逢的奥运2008。而生一个聪明健康又有福气的小宝宝，来纪念这吉祥美好而又激情浪漫的时刻，是众多小夫妻的梦想。于是，金猪宝宝奥运娃，唱响大江南北、九州华夏。怀孕是女人一生中最辉煌灿烂的一页，安胎、养胎、胎教是夫妇二人最关心心的事情，而让宝宝聪明、健康地成长要是牵动着每一位家庭成员的喜怒哀乐。怎样才能安度怀孕、生产这个生命中的特殊时期，又怎样才能无微不至、科学全面地养育宝宝呢？

《孕妈妈最关心的营养方案》

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