

《孕妇随身书》

图书基本信息

书名：《孕妇随身书》

13位ISBN编号：9787538154610

10位ISBN编号：7538154612

出版时间：2008-4

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：曹敏儿

页数：224

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

《孕妇随身书》

内容概要

《孕妇随身书:生出聪明健康宝宝的营养良方》讲述当您初尝为人父母的喜悦后，现实中很多棘手的问题就会摆在新妈妈和新爸爸的面前，例如怎样给新生儿哺乳、新生儿的哺食如何安排、坐月子里应该怎样补充营养、怎样科学安排孩子断奶期的饮食、遇到孩子生病时应该怎么辅助食疗等。这些问题您可能每天都会遇上，那应该怎么办呢？《孕妇随身书:生出聪明健康宝宝的营养良方》旨在为所有新手父母解惑排忧，指点迷津。

《孕妇随身书》

作者简介

本书特约医学顾问、健康指导、著名儿科专家：赖致中。

《孕妇随身书》

书籍目录

第一章 怀孕前营养护理 一、营养需求 1. 准备怀孕前应补充哪些营养素 2. 准爸爸也要补充营养素 3. 适合孕前食用的食物 二、营养配餐 1. 低胆固醇食谱 2. 补充蛋白质食谱 3. 含碳水化合物较多或较少的食谱 4. 补充维生素B1的食谱 5. 补充维生素A和胡萝卜素的食谱 6. 补充维生素B2的食谱 7. 补磷食谱 8. 补充维生素C的食谱 9. 补铁食谱 10. 补锌食谱 11. 补钙食谱 三、护理要点 1. 注意饮食健康 2. 注意膳食平衡 3. 营养储备充足 4. 纠正营养失衡 5. 实现标准体重 6. 远离烟酒 7. 把握最佳受孕季节 8. 把握最佳受孕环境

第二章 怀孕早期营养护理 一、怀孕早期的生理变化 1. 怀孕第1个月(1-4周) 2. 怀孕第2个月(5-8周) 3. 怀孕第3个月(9-12周) 二、营养需求 1. 充足的优质蛋白质 2. 适当增加能量供给 3. 充足的矿物质,微量元素和维生素 三、饮食原则 1. 多吃营养丰富的食物 2. 食用容易消化的食物 3. 少用香辣调料 4. 不喝酒及刺激性饮料 5. 可以吃冷食 6. 少食多餐 四、恶阻时的食物对策 五、营养配餐 1. 膳食安排 2. 怀孕早期每日食物构成和数量 3. 怀孕早期一周配餐方案 4. 怀孕早期食谱 六、护理要点 1. 少用手机 2. 口腔护理 3. 注意调整工作环境 4. 心理调整 5. 注意避免感染 6. 丈夫要体贴妻子

第三章 怀孕中期营养护理 一、怀孕中期的生理变化 1. 怀孕第4个月(13-16周) 2. 怀孕第5个月(17-20周) 3. 怀孕第6个月(21-24周) 4. 怀孕第7个月(25-28周) 二、营养需求 三、饮食原则 1. 增加主粮摄入 2. 增加肉类的摄入

第四章 怀孕后期营养护理 第五章 分娩期营养护理 第六章 产褥期营养护理 第七章 哺乳期营养护理 第八章 断奶期营养护理 第九章 孕产妇常见病营养食谱

第一章 怀孕前营养护理 **一、营养需求** 夫妻双方根据年龄和身体状况所选择的生育年龄、季节和易孕期，均为怀孕前期。怀孕前是一个最重要的阶段，所以在准备怀孕的数周和数月中，要保证足够的矿物质、维生素和其他营养物质，以满足在怀孕后胚胎发育这个重要阶段对营养的需求。拥有一个健康的宝宝是每一个准妈妈的希望，所以每一个准妈妈都很关心怀孕时的营养，有时却忽略了怀孕前的营养需求。只有正确的营养观念，才能确保孕妇及胎儿的健康。父母的健康对子女的影响很大，所以只有在夫妻双方身体健康的前提下，才能考虑要个孩子。双方在计划要个小宝宝之前，要注意平时的饮食调配与饮食禁忌，适当减少房事的次数，并注意房事的质量，以确保身体健康、精神愉快，为高质量的怀孕奠定基础。饮食与优生的关系尤其应当引起重视，以便在受孕前后，采取科学的饮食，达到优生的目的。孕前，男女双方应科学调理饮食，为优孕优生创造条件。新婚夫妇在准备要孩子的前半年，就应注意补充营养素。

1. 准备怀孕前应补充哪些营养素 不少人认为怀孕后再加强营养就行了，这是一种错误的观点。因为在怀孕早期（也是脑细胞形成数目能否达到正常的关键期），胚胎所需的营养是直接从子宫内膜储存的养料中获取的，而子宫内膜所含营养的状况在孕前就形成，营养全面自然影响著胚胎发育的质量。因此，为了给胎儿准备好全面的营养，最好在准备怀孕前的几个月即开始加强营养调配，特别是应多吃一些青菜、水果、肉类和豆制品类，充分为子宫内膜输送胚胎发育所必需的各类氨基酸及其他营养物质。

精彩短评

- 1、可以学到一些更基本的孕育知识。在常识中成长
- 2、看了一下，蛮实用的
- 3、菜单的方面，有些菜，并不是家常菜，有点点不合适!
- 4、这两本书不错，当当给我提供的便利!
- 5、书很旧，一点不像新的。
- 6、如果有时间照顾宝宝,按照书上面的做法做营养良方喂宝宝,那么，这本书应该就是不错的选择.....
- 7、比较实用。可以一看。
- 8、介绍了许多饮食
- 9、因为是买了直接送给朋友的，听朋友说还不错，所以只写了中评。
- 10、明明就是旧书 简直无语
- 11、送给师姐了她要生了
- 12、发货快，书随便翻了一下，还不错
- 13、还是可以的，内容不少
- 14、不错 嫂子很喜欢
- 15、可以通过此书可以借鉴哈
- 16、帮朋友买的，大致睇了下，菜谱都比较普遍，不是很难煮
- 17、内容很详细，很全面。
- 18、很满意的购物 全新正版的书
- 19、内容先放一边，就这质量太次了。包装也没有。
- 20、本书尽管有些菜谱不但适合北方人，但有些还是很不错的，毕竟众口难调，只可惜宝宝饮食菜谱只有一节
- 21、还可以，用的少
- 22、书到了，有点损坏!!
- 23、前面建议不要吃的，后面又拿来做菜，感觉是拼凑起来的
- 24、帮忙买的，同事争相借阅!
- 25、准妈爸必看的书籍。
- 26、BB吃的比我好，看着我好饿
- 27、还没有看，看着图片和文字的组合不错。
- 28、生出聪明健康宝宝的营养良方
- 29、老婆很满意地说，这下不无聊了，可以天天研究这本书了!
- 30、菜谱很多，里面的菜也不难做，比较家常菜的那种，挺好的，是彩色的看着也不累，就是没有宝宝的营养餐，是孕妇的
- 31、大概看了一下，挺全的
- 32、不知道内容好不好，帮同事买的，不过速度还ok吧这次
- 33、书都很好哦!
- 34、给老婆怀孕后看看的，全面。
- 35、书还不错的，知识丰富，但里面有些知识点有矛盾。
- 36、挺实用的，怀孕多看看
- 37、菜是好看，但不实用
- 38、书很好是正版的就是快递不是很给力啊
- 39、书收到了,还不错
- 40、包裹打开后书很脏，第一次在当当网买书很不好。很失望。
- 41、内容广泛 有很好的参考价值
- 42、内容较符合实际
- 43、一分钱一分货吧，书的质量一般，色彩不是很好~
- 44、帮朋友买的，随手翻了翻，还不错吧，印刷还可以，菜肴也蛮丰富
- 45、买回来，一句气看完啦，讲得不错，每个月特征、应做写什么都讲到了，受益匪浅，但如果能

《孕妇随身书》

把每个月胎儿的特征附个图片说明就更具有直观感啦，总体来说，这本书还是不错的。

46、不好意思,评价晚了！看了都很实用

47、还可以吧~~~送朋友的

《孕妇随身书》

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