

《孕期这样吃 健康又益智》

图书基本信息

书名：《孕期这样吃 健康又益智》

13位ISBN编号：9787510432187

10位ISBN编号：7510432189

出版时间：2012-11

出版社：新世界出版社

作者：蔡慧珍

页数：180

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

《孕期这样吃 健康又益智》

内容概要

《孕期这样吃健康又益智》是针对准妈妈如何在孕产期科学合理地摄取营养而编写的孕产营养指导用书。

《孕期这样吃健康又益智》中内容很多来自蔡慧珍多年来从事妇产科临床工作的经验积累。这本书囊括了从怀孕到产褥期整个孕产期的营养知识，还介绍了准妈妈自身变化和宝宝的变化。在孕产期的每一个月份，我都给准妈妈提供了详细的饮食方案、食材介绍、食谱推荐、不适症的饮食指导以及一些准妈妈在孕产期常遇到的困惑。

希望能够通过此书解决准妈妈对于孕产期饮食的顾虑，从而让每一位准妈妈都能快乐、轻松地度过孕产期。

《孕期这样吃 健康又益智》

作者简介

蔡慧珍

北京妇产医院产科主任医师、教授，北京妇产医院准妈妈课堂的主讲人，中华医学会妇产科分会副主任委员，中国医师协会妇产科分会副会长；1982年毕业于西安医学院医疗系；1986年研究生毕业于同济医科大学妇产科；曾任北京医学院第一附属医院妇产科住院医师；2002任北京妇产医院产科主任医师、教授。

至今已完成剖宫产、产钳、臀位助产等手术上万例。对孕期营养和胎教有专项研究。

书籍目录

孕1月健康饮食方略

妈妈宝宝新动向

孕妈妈本月生理特征

胎宝宝身体发育指标

营养课堂早知道

备孕妈妈叶酸早补充

备孕爸爸的饮食调整

饮食排毒，健康身体

备孕要远离“危险”食物

本月主打益智营养素

叶酸——预防胎儿先天性畸形和缺陷

蛋白质——大脑发育的物质基础

健康食材大放送

青蒜——消炎杀菌，预防感冒

香菇——健脾益胃，益智安神

西红柿——既防辐射又美容

应对不适症饮食攻略

孕期疲劳的饮食调理

孕期感冒的饮食调理

本月生活细节关注点

如何确定排卵日

开始调整作息习惯

心情愉悦就是最好的情绪胎教

远离宠物，避免感染弓形虫病

本月产检提醒

孕2月健康饮食方略

妈妈宝宝新动向

孕妈妈本月生理特征

胎宝宝身体发育指标

营养课堂早知道

口味有偏好，吃法要适当

慎食易致流产食物

孕早期感冒用药需谨慎

本月主打益智营养素

锌——人体的“生命元素”

碘——促进能量代谢和大脑发育

健康食材大放送

牛肉——预防贫血，补充体力

玉米——健脑益智，缓解孕吐

应对不适症饮食攻略

缓解孕吐的饮食调理

先兆流产的饮食调理

本月生活细节关注点

怀孕的身体变化

预产期推算方法

孕早期腹痛需警惕异常妊娠

本月产检提醒

孕3月健康饮食方略

妈妈宝宝新动向

孕妈妈本月生理特征

胎宝宝身体发育指标

营养课堂早知道

多吃深海鱼，妈妈补身，宝宝健脑

孕早期不提倡大补

孕妈妈吃酸要合理

本月主打益智营养素

镁——关系胎宝宝身高、体重和头围

维生素A——给宝宝一双明亮的眼睛

钙——让胎宝宝骨骼发育好

健康食材大放送

无花果——消除疲劳，助消化，排毒

海带——“含碘冠军”，降压消肿

应对不适症饮食攻略

胃部不适的饮食调理

孕妈妈流鼻血的饮食调理

本月生活细节关注点

多手准备，预防先兆流产

孕期注意预防牙科疾病

孕妈妈洗澡的5点提醒

营造美的环境，助益宝宝健康

本月产检提醒

孕4月健康饮食方略

妈妈宝宝新动向

孕妈妈本月生理特征

胎宝宝身体发育指标

营养课堂早知道

孕中期适当补充矿物质

注意预防孕中期贫血

本月主打益智营养素

钙——促进胎宝宝骨骼和牙齿发育

维生素D——促进钙质吸收，预防佝偻病

脑黄金——促进脑发育，提高记忆力

健康食材大放送

鹌鹑蛋——有益视力，强身健体

猕猴桃——补充叶酸，缓解紧张情绪

花生——补钙健脑，有助孕妈妈防治妊高症

应对不适症饮食攻略

孕期便秘的饮食调理

妊娠斑的饮食调理

本月生活细节关注点

进行唐氏综合征的筛查

孕中期头晕的原因和对策

纠正孕妈妈日常不良姿势

轻摸腹部做胎教

挑选合适的孕妇装

本月产检提醒

《孕期这样吃 健康又益智》

孕5月健康饮食方略

孕6月健康饮食方略

孕7月健康饮食方略

孕8月健康饮食方略

孕9月健康饮食方略

孕10月健康饮食方略

月子期健康饮食方略

章节摘录

版权页：插图：补钙误区不少准妈妈对于补钙还存在误区，有的人认为补钙多多益善，也有的人担心补钙多了会导致难产，因此不敢补钙。担心孕期补钙过多会导致难产的人，可能是认为钙片吃多了，骨头会变硬，容易导致难产。事实上，孕期补钙主要是为了满足胎宝宝生长发育和母体各器官功能状况及物质代谢变化的需要。孕期补钙充足会使胎宝宝骨骼变硬，但胎头的颅缝与囟门间均有软组织遮盖，使胎头具有可塑性，因此准妈妈不会因为孕期补钙而致难产。肠道吸收不良亦导致腹泻，胃肠蠕动加快，使食糜没有足够的时间被消化和吸收而引起腹泻。准妈妈腹泻是消化道系统疾病中的一种常见症状，不是一种病种。孕期腹泻对准妈妈健康有很大影响。腹泻使肠蠕动加快，甚至出现肠痉挛，这些改变会影响子宫，可刺激子宫收缩导致流产、早产等不良后果。孕期腹泻对准妈妈来说是个危险的信号，它有可能导致流产或早产，所以千万不能忽视。对于孕期腹泻治疗，不论是用药或是日常饮食都得谨慎。腹泻治疗中的饮食宜忌 准妈妈在腹泻的时候，要补足体内因腹泻丢失的水分和电解质，尤其是钾离子；补充因腹泻而失去的热量。同时要密切观察胎宝宝情况是否良好，有无早产或流产的征兆，并遵医生嘱咐尽早选择高效对症的抗生素予以治疗。此外，也要调整饮食配合治疗。宜用食物：急性腹泻病人应选择低脂、细软、少油的清淡食物，如选择大米粥、炒米粥、煮烂的面条、阿包、馒头等，饼干，鸡蛋汤，藕粉等，可加用果汁、菜汁汤；慢性腹泻病人的主食可选面条、粥类、馄饨、软饭、面包或馒头等提供碳水化合物，蛋白质宜由瘦肉、鱼、虾、鸡、豆制品及禽蛋等提供；膳食纤维会促进肠蠕动，因此应控制蔬菜和水果的食用。病情轻者可选用含纤维少的蔬菜、水果，如嫩白菜、去皮和籽的西红柿和茄子、冬瓜、土豆以及苹果、橘子等，病情严重者可食用菜汁、菜泥和果汁等；维生素的摄取量应充足，如膳食中不够，可服维生素制剂。不宜用食物：多渣的蔬菜，如青菜、菠菜和鸡花菜等不宜食用；豆类、萝卜、南瓜、甘薯等进食后产气的食物以及刺激性食物也不宜食用；如系由乳糖不耐症引起的腹泻，在饮食中要避免含乳糖的食物如牛奶等，以免加重症状；如由过敏性结肠炎引起的腹泻，患者应忌食不耐受的食物；忌用高脂食物。

《孕期这样吃 健康又益智》

媒体关注与评论

每天吃什么让我头疼，该补充哪些营养也不太清楚，这本书帮我解决了这些问题，还有每月小提醒，告诉我改产检了，挺贴心。——80后辣妈小晴营养知识全面详细，饮食方案具体，图片精美，还算符合我的高要求，怀孕了能有这样赏心悦目的书看，也是一件美事，老公选书的眼光不错。——读者王静文

《孕期这样吃 健康又益智》

编辑推荐

《孕期这样吃健康又益智》是针对准妈妈如何在孕产期科学合理地摄取营养而编写的孕产营养指导用书。

《孕期这样吃 健康又益智》

精彩短评

- 1、书还未看，包装比较好！
- 2、纸张不错，看起来有意思
- 3、这本书非常好看，非常满意,讲得好详细哦
- 4、很好很形象，看了之后就知道每个阶段吃什么了。
- 5、书里面的内容我觉得非常非常实用，里面有好多营养的介绍，很全面，而且告诉孕妈妈怎么吃，吃什么，热量等等，让妈妈健健康康做孕妈妈。不错，推荐一下
- 6、找到一本好书确实挺难的，找到一本这么靠谱的书真是不容易啊，书的内容非常好，讲的挺透彻的，实用。好书，靠谱
- 7、正在学习中.....很有用！！
- 8、还没有仔细读，它会让我少走很多弯路，希望我的宝宝健康出生。
- 9、书的质量不错，内容更是不错。许多新妈妈新爸爸都缺乏的经验，实用！
- 10、看完以后总体的感觉是物超所值，很好，推荐！
- 11、还不错的一本书，内容循序渐进，也很到位，让人很信任里面的内容，准备好好补充一下这方面的营养。
- 12、终于知道孕期该怎么照顾自己啦，好书
- 13、每个实例都很真实，贴近生活，看了之后有相当大的启发。语言也生动，可读性强，建议新手准妈妈好好看一下。
- 14、还没仔细看，大体翻了翻，挺好，感觉还是很实用的一本书。
- 15、一下子看完是不可能的，也不需要。每到一个月都看一下，遇到问题也可以查询，很不错！推荐！！
- 16、对于新手妈妈，其中的很多问题会涉及到，有了这本书感觉不慌了，很好很实用。
- 17、就是照着这本书的，喜欢，的确不错的一本书
- 18、不错的书吃出健康和益智
- 19、说实话，这本书做的不错，细致的内容，漂亮的插图，很好的质量。推荐！
- 20、总是发愁吃什么怕对胎儿影响不好看过这本书之后烦恼都没了推荐给大家值得一看
- 21、好评，很经典，内容丰富！~
- 22、在整个孕期可能会出现的反应和问题都说得很详细，还给出相对科学的解决措施和避免方式。丰富理论加多年的实践经验，很值得推介的一本科学、实用，明了的书。
- 23、书里面的食物的介绍很全面，孕妈妈应该吃什么都一一的做了介绍。挺好
- 24、书籍很好，相信对新妈妈都非常实用，推荐
- 25、书很不错，值得购买，长知识很有用
- 26、内容挺好的，遇到的问题都能在书里找到相关的信息。
- 27、很好的一本书，最怕怀孕的时候变胖了，都说要吃的好，又不胖，所以买了好多这方面的书来看，好好学一下，吃什么对宝宝好，自己又不胖，这本书里面讲解的很好，各种成分，营养，什么时候吃，都做了解释，认真实践一下。
- 28、这么便宜就买到这么好的图书，很值！
- 29、本书很好，买来简单看了一下，很不错，对准爸妈很有
- 30、读了几页，感觉不错，
- 31、不错，满好用的
- 32、好书，价格便宜，内容好
- 33、不错！因为我是新妈妈什么都不懂就看着这本书带孩子的！对我有很大的帮助。
- 34、内容还没怎么看，不过编排印刷都让人觉得很舒服~
- 35、速度绝对快，东西不错，老婆喜欢！
- 36、这是买的3本中最满意的一本书颜色看着就很舒服交的内容也很全面不单单是吃很喜欢赞
- 37、书中内容很全面，适合孕前学习
- 38、内容还是写得多详细的
- 39、刚收到，挺满意的，翻看了目录内容挺丰富的，不错！特别是物流速度特别快很满意

《孕期这样吃 健康又益智》

- 40、怀孕的时候什么都不敢吃，怕对宝宝影响不好。后来果断的从网上找到这本，对我很有帮助，值得推荐，准妈妈都可以买一本看看。
- 41、很全面，非常适合木有经验的
- 42、很不错，价钱也公道，很实用，非常有必要备一本！
- 43、书的质量很好，喜欢，受用
- 44、内容详尽，并贴近实际，内容比较系统，也挺全面的。
- 45、观点很明确，参考起来很有指导作用。推荐。
- 46、给我姐买的，老姐说不错哦
- 47、非常满意，发货速度快
- 48、真的很庆幸看到这本书
- 49、怀孕的时候一直用了，还爱看，还有用，大赞。
- 50、很喜欢这本书，每个时段吃什么都说了
- 51、吃的健康又对宝宝有利，推荐~
- 52、书很实用，每个月写的很详细。书是彩页的看着也不累。质量没的说。快递的态度很好哦
- 53、非常实用的一本书，看了内容很喜欢，书的纸张是那种非常好的，不错！
- 54、刚收到，翻看了一下还不错内容挺详细
- 55、是自己需要的书，很好
- 56、全书精装，涉及方面极广，推荐准备为人父母的必备。
- 57、书的内容非常好，很到位的讲解了孕期怎样吃，如何吃，吃什么才能又健康又不胖，很好，挺专业的吧。
- 58、孕期都是它伴着我呢
- 59、推荐这本书，因为书的内容非常细致但不落实，完全恰到好处。最讨厌那种一件事情非得萝莉八说的没完没了的。这本书符合不爱读书的我。书里面的介绍的很全面，各种营养成分，孕产应该吃什么做什么都一一进行了讲解，不错。推荐！
- 60、知识面广，内容很详细、很全面。挺大本的。
- 61、很好，很实用，比较权威
- 62、不光是写怎么吃
- 63、帮姐姐买的，书应该不错
- 64、翻了一下~ 里面内容好像很丰富~
- 65、很专业，很实用的一本书。没有花哨，值得珍藏。
- 66、看了一部分，可以学到很多谢谢
- 67、书中写的比较通俗易懂
- 68、大致翻了翻，内容还不错，比较实用，正在看。
- 69、孕期就买了两本书，这本也是让我非常受用的，它不仅介绍每个月宝宝情况，注意事项，最重要的是介绍美味健康食谱，每次都会让我妈给我煮着吃。。。
- 70、书很好，质量没话说，物美价廉吧1
- 71、不错，值得看，买家很好，物流也快。
- 72、书的内容还不错。教你在怀孕期间注意哪方面重视哪方面等，知道了很多的东西
- 73、我是相信健康的身体是靠食补而不是药补的人，是药三分毒，所以我很少吃什么补品。我还是相信通过吃一些健康的食物，鱼、蔬菜等等来补充我和孩子所需要的营养。这本书有很多营养的介绍，食物，食材的介绍，很细致，内容符合我所需要的。里面的东西我准备用一下。最后说一句书的质量很好，纸张是那种非常厚的。好书
- 74、还没有读，不过看外包装很喜欢哦
- 75、看了一小段，感觉不错！比较实用！
- 76、那道这本书的第一感觉非常好，因为书的质量和外观都超乎我的现象，质量是那种非常厚的纸张，很滑。非常不错。再来说书的内容：10个月的饮食方案非常全面，不仅包括孕妈妈们的还有爸爸们的，呵呵。妈妈应该吃什么，补什么，需要什么营养，各类食物的营养介绍非常全面。看完后学到了很多东西吧。看来我买书的品味还不错。呵呵。推荐一下吧！
- 77、纸张不错，很厚实的，对于食物写的很详细，不错。

《孕期这样吃 健康又益智》

- 78、还没看 感觉很好 但是选择pos却只能付现金
- 79、宝宝还未出生，我就买了这本书，先学习学习。非常适合新妈妈看，分类讲的很到位，也很简洁，没有废话，实用性很强
- 80、挺好的，有用，多研究研究
- 81、必须认真学习一下
- 82、很全面的一本书，具有长期保存和阅读的价值。
- 83、外观、内容都不错。书比较厚，看完需要一段时间，需要认真的读一下，有些内容还不错。
- 84、书还不错，推荐准爸爸妈妈好好研读
- 85、书内容很丰富，值得看
- 86、新手妈妈们可以抽空看看，可以做到心里有底，不用啥都担心了
- 87、内容充实，图文并茂，但是营养的内容需要加强
- 88、对于怀孕的人来说还是有点作用的
- 89、很喜欢这样的书值得一看！
- 90、适合怀孕的每位准妈妈看
- 91、刚收到，大致看了一下，感觉还可以。
- 92、推荐，不错，告诉备孕妈妈宝宝各个周期发展变化及所需营养
- 93、拿到书，稍微翻了一下，很好
- 94、非常实用的一本书，内容全面具体，里面的插图非常生动，我要好好学习了。
- 95、老婆孕期要调理，看了懂了很多
- 96、只要对宝贝有利的事，我们都要积极去做！
- 97、书的质量非常好哦，内容也很好。。。
- 98、书收到了，正在学习当中，内容挺有帮助的，书的质量也很好
- 99、怀孕的时候很多人不知道吃什么推荐大家可以看看这本书保证会让你眼前一亮
- 100、一本挺好的书，营养讲的很到位，内容都还不错
- 101、蛮实用的，指导性强！

《孕期这样吃 健康又益智》

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