

<<孕之侣孕产系列>>

图书基本信息

书名：<<孕之侣孕产系列>>

13位ISBN编号：9787122144140

10位ISBN编号：7122144143

出版时间：2012-10

出版时间：化学工业出版社

作者：赵天卫

页数：295

字数：260000

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：<http://www.tushu007.com>

<<孕之侣孕产系列>>

内容概要

赵天卫所著的《怀孕怎么吃(孕期40周营养同步指导)》从孕10月营养同步方案、孕期异常的饮食调理、孕期所需的15种营养素、孕期关键食材、孕期饮食绿灯行、孕期饮食红灯停六个方面，详细阐述了孕妇营养补充的原则及方法、孕期身体出现异常时的饮食调理、15种营养素对孕妇的作用及摄取途径、孕期日常食材的食用禁忌与食用妙方、适合孕期的饮食及孕期饮食禁忌等方面内容。

《怀孕怎么吃(孕期40周营养同步指导)》内容丰富，语言清新流畅，方法简单易行，适合于孕期妇女及其家人阅读参考。

<<孕之侣孕产系列>>

作者简介

原北京玛丽妇婴医院院长，从事妇产科临床工作几十年，在围产保健、高危孕产妇管理、产科危重症抢救以及各种疑难病症处理方面有丰富的经验，多次在《中华围产医学杂志》、《中国妇幼保健》、《中国优生优育》上发表专业论文，在《营养与优生》、《大众健康》、《亲子》、《孕味》等杂志发表多篇科普文章，在新浪网建立了专业博客，为广大孕产妇解决了大量实际问题。

职业医师证书编码：
110110105006583。

<<孕之侣孕产系列>>

书籍目录

第一章 孕10月营养同步方案

一、孕1月

1. 营养补充法则

2. 孕妇身体变化

3. 胎宝宝的发育状况

4. 特别注意

远离电磁波

5. 专家提醒：

适宜1个月孕妇的食物

富含叶酸的食物/富含优质蛋白的食物/富含维生素的水果

6. 专家问答

孕妇是否可以食用温热补品？

/营养不良对孕妇有什么影响？

/孕妇吃动物胎盘是否可安胎？

7. 推荐1日营养餐

早餐/午餐/晚餐

二、孕2月

1. 营养补充法则

2. 孕妇身体变化

3. 胎宝宝的发育状况

4. 特别注意

不宜提重物/不宜长时间使用电扇和空调

5. 专家提醒：适宜2个月孕妇的食物

富含糖类的食物/富含矿物质的食物

/富含维生素B6的食物

6. 专家问答

孕妇为什么要补充 -亚麻酸？

/孕妇该如何科学吃水果？

/孕妇的最佳零食有哪些？

7. 推荐1日营养餐

早餐/午餐/晚餐

三、孕3月

1. 营养补充法则

2. 孕妇身体变化

3. 胎宝宝发育状况

4. 特别注意

慎用化妆品和护肤品/健康安宁的环境尤为重要

5. 专家提醒：适宜3个月孕妇的食物

富含镁的食物/富含维生素A的食物

6. 专家问答

孕妇感觉尿频是否正常？

<<孕之侣孕产系列>>

/孕妇如何自己推算预产期？

/孕妇可以洗桑拿浴吗？

7. 推荐1日营养餐

早餐/午餐/晚餐

四、孕4月

1. 营养补充法则

2. 孕妇身体变化

3. 胎宝宝发育状况

4. 特别注意

不可暴饮暴食/吃姜有讲究

5. 专家提醒：适宜4个月孕妇的食物

富含维生素D的食物/富含钙元素的食物/富含锌的食物

6. 专家问答

孕妇需要吃中药进补吗？

/孕妇是否需要大量食用海带？

/适合孕妇的运动有哪些？

7. 推荐1日营养餐

早餐/午餐/晚餐

五、孕5月

1. 营养补充法则

2. 孕妇身体变化

3. 胎宝宝发育状况

4. 特别注意

孕妇出行要小心/安全洗澡三注意

5. 专家提醒：适宜5个月孕妇的食物

富含碘的食物/富含维生素C的食物

6. 专家问答

怀孕期间应进行多少次重要产前检查？

/孕妇如何预防及应对孕期皮肤瘙痒？

/孕妇如何预防铅中毒？

7. 推荐1日营养餐

早餐/午餐/晚餐

六、孕6月

1. 营养补充法则

2. 孕妇身体变化

3. 胎宝宝发育状况

4. 特别注意

孕妇忌喝咖啡和浓茶/避免吸烟或避开被吸烟环境

5. 专家提醒：适宜6个月孕妇的食物

能提供大量热量的食物/富含铁的食物

6. 专家问答

<<孕之侣孕产系列>>

孕期便秘怎么办？

/孕妇要吃早餐吗？

7. 推荐1日营养餐

早餐/午餐/晚餐

七、孕7月

1. 营养补充法则

2. 孕妇身体变化

3. 胎宝宝发育状况

4. 特别注意

正确睡姿有利胎儿发育/孕妇最好不戴隐形眼镜

5. 专家提醒：适宜7个月孕妇的食物

富含蛋白质的食物/富含脂肪酸的食物/食用调味品要谨慎

6. 专家问答

孕妇应该多吃鱼吗？

/豆制品有利于胎儿发育吗？

/孕妇贫血可以吃石榴吗？

7. 推荐1日营养餐

早餐/午餐/晚餐

八、孕8月

1. 营养补充法则

2. 孕妇身体变化

3. 胎宝宝发育状况

4. 特别注意

孕8月孕妇仍需预防早产/孕晚期忌长途旅行

5. 专家提醒：适宜8个月孕妇的食物

富含脂肪的食物/富含矿物质丰富的食物

6. 专家问答

吃哪些食物能减轻孕期水肿？

/吃什么能促进胎儿牙齿发育？

/适合孕妇吃的零食有哪些？

7. 推荐1日营养餐

早餐/午餐/晚餐

九、孕9月

1. 营养补充法则

2. 孕妇身体变化

3. 胎宝宝发育状况

4. 特别注意

孕妇要注意外阴卫生/孕晚期要注意胎动

5. 专家提醒：适宜9个月孕妇的食物

富含膳食纤维的食物/富含糖类的食物

6. 专家问答

吃完饭后感觉胃灼热怎么办？

/孕晚期焦虑，吃什么能缓解？

<<孕之侣孕产系列>>

7. 推荐1日营养餐

早餐/午餐/晚餐

十、孕10月

1. 营养补充法则

2. 孕妇身体变化

3. 胎宝宝发育状况

4. 特别注意

孕妇摄糖过量容易导致小孩近视/做好分娩前后的准备工作

5. 专家提醒：适宜10个月孕妇的食物

富含维生素B1的食物/富含维生素B2的食物

6. 专家问答

孕妇吃什么可以帮助顺利分娩？

/孕妇临产前感冒吃什么？

/准备剖宫产的孕妇饮食要注意什么？

7. 推荐1日营养餐

早餐/午餐/晚餐

第二章 孕期异常的饮食调理

第三章 孕期所需的15种营养素

第四章 孕期关键食材

<<孕之侣孕产系列>>

章节摘录

版权页：插图：特别注意正确睡姿有利胎儿发育妊娠期，孕妇睡觉的姿势对对胎儿的生长发育有着重要的影响。

孕妇应注意保护腹部，避免外力的直接作用。

如果孕妇羊水过多或双胎妊娠，就要采取侧卧位睡姿，这样可以使孕妇舒服些，其他的睡姿会产生压迫症状。

如果孕妇感觉下肢沉重，可用松软的枕头稍垫高下肢。

孕妇最好不带隐形眼镜目前尚无佩戴隐形镜影响胎儿发育的报道，不过孕妇在怀孕期间内分泌发生变化、泪液分泌减少、结膜小动脉会发生挛缩、角膜的屈光度也会发生一些变化，还会出现眼压下降、视野缩小等现象。

这些都会增加戴隐形眼镜的不适感。

如果孕妇戴了隐形眼镜，只要稍有不适应症状还是要尽快找眼科医师诊治，切勿拖延，以免造成无法弥补的遗憾。

5 专家提醒：适宜7个月孕妇的食物这个阶段，胎儿的生长速度依然较快。

胎儿身体的生长、孕妇的细胞修复等全都需要蛋白质和能量。

要保证充足、均衡的营养，必须充分摄取蛋白质，适宜吃鱼、瘦肉、牛奶、鸡蛋、豆类等。

富含脂肪酸的食物胎儿机体和大脑发育速度加快，对脂质及必需脂肪酸的需要增加，必须及补充。

因此，烹调所用植物油，即豆油、植物油、菜油等的量，既可保证孕中期所需的脂质供给，又提供了丰富的必需脂肪酸。

孕妇还可吃些花生仁、核桃仁、葵花子仁、芝麻等油脂含量较高的食物，并控制每周体重的增加在350克左右，以不超过500克。

食用调味品要谨慎有的孕妇在早孕期间食欲不佳，靠多食一些调味品如糖精、味精、盐、香料等来提高食欲，这些调味品吃多了对自身和胎儿都不利。

孕妇怀孕后吃小茴香、八角茴香、花椒、桂皮、辣椒、五香粉等热性香料及油炸、炒等热性食品，容易消耗肠道水分，使胃肠腺体分泌减少，造成便秘。

发生便秘后，如果孕妇用力排便，令腹压增大，易引起宫缩，不利于胎儿发育等。

孕妇食用半成品，要仔细阅读其配料，以少用含防腐剂、色素的制品为好。

专家问答孕妇应该多吃鱼吗？

鱼肉含有叶酸、维生素B2、维生素B12等，有滋补健胃、利水消肿、通乳、清热解毒、止嗽下气的功效，对各种水肿、腹胀、少尿、黄疸、缺乳皆有效。

食用鱼肉对孕妇胎动不安、妊娠性水肿也有很好的疗效。

鱼肉含有丰富的镁、铁、钙、磷、完全蛋白质、维生素A、维生素D、维生素B1.这些都是孕妇需要的营养素。

并且鱼肉的肌纤维比较短，蛋白质组织结构松散，水分含量比较多，与禽畜肉相比，吃起来更觉软嫩，也更容易消化吸收，非常适宜孕期的孕妇食用。

另外，鱼含有丰富的、对细胞功能至关重要的—3脂肪酸（这种脂肪酸也存在于菜子油、亚麻子、亚麻子油和坚果中），故孕期可以适当多吃些鱼类食品。

<<孕之侣孕产系列>>

编辑推荐

《怀孕怎么吃:孕期40周营养同步指导》图文并茂、设计时尚,读起来赏心悦目。权威专家根据不同孕月准妈妈、胎宝宝的特点,介绍了营养需求及营养重点,应对孕期不适的营养调理,孕期关键营养素和食材等,指导准爸妈为优孕打下坚实的营养基础。

<<孕之侣孕产系列>>

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:<http://www.tushu007.com>