

<<孕产妈妈好营养>>

图书基本信息

书名：<<孕产妈妈好营养>>

13位ISBN编号：9787200064025

10位ISBN编号：7200064025

出版时间：2006-4

出版时间：北京出版社

作者：丁辉

页数：89

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>

<<孕产妈妈好营养>>

内容概要

孕育新生命的过程，是人类繁衍生息的关键一步，也是打算做父母者应当高度重视的人生经历。在这个过程中，科学的饮食营养知识对于准妈妈来说是必需的。

怀孕是改善饮食习惯的最佳时期，作为准妈妈，你正启动着一项长达一生的工作——抚养孩子。在怀孕的40周及以后相当长的一段时间里，你都必须保持最健康的状态，而且还要帮助孩子打下一生的健康基础。

本书为你提供妊娠、分娩、哺乳、恢复的最佳饮食方案，通过“饮食胎教”，宝宝将成为体格和心智健康的孩子，你将成为一个成熟、健康、美丽、骄傲的妈妈。

一个宝宝的到来，往往会开启一个家庭生活全新的一页。

孕产妈妈该如何保持好的营养？

那就看看顶级保健专家的经典之作吧！

本书由北京市妇幼保健院副院长、北京妇产医院母婴保健专家丁辉编著。

中央及北京210个大中型企事业单位约5万人聆听过她的讲座，她被邀请担任世界卫生组织母婴健康与妇女保健研究培训合作中心副主任。

7次荣获国家、卫生部和北京市科技成果奖，致力于母婴安全、女性保健研究26年。

妊娠、分娩、哺乳，是最能体现母性光辉的受害这三部曲。

与之相随，妈妈们体内养分和精力不断损耗也是一个不争的事实，如何孕育一个健康的宝宝，如何保持你的风采依旧，全在这本书里！

<<孕产妈妈好营养>>

作者简介

丁辉，北京市妇幼保健院副院长，原北京市妇女保健所所长，世界卫生组织北京母婴保健和妇女健康研究培训合作中心副主任，北京市预防医学会妇女保健学会委员，北京市性教育研究会常务理事，《大众优生》杂志副主编。

她长期致力于母亲安全研究、妇幼保健学的研究，擅长医

<<孕产妈妈好营养>>

书籍目录

孕妈妈 妊娠第1周 妊娠第2周 妊娠第3周 妊娠第4周 妊娠第5周 妊娠第6周 妊娠第7周 妊娠第8周 妊娠第9周 妊娠第10周 妊娠第11周 妊娠第12周 妊娠第13周 妊娠第14周 妊娠第15周 妊娠第16周 妊娠第17周 妊娠第18周 妊娠第19周 妊娠第20周 妊娠第21周 妊娠第22周 妊娠第23周 妊娠第24周 妊娠第25周 妊娠第26周 妊娠第27周 妊娠第28周 妊娠第20周 妊娠第30周 妊娠第31周 妊娠第32周 妊娠第33周 妊娠第34周 妊娠第35周 妊娠第36周 妊娠第37周 妊娠第38周 妊娠第39周 妊娠第40周产后修养 产后24个小时 产后第1周 产后排便 产后肥胖哺乳妈妈 母乳喂养优缺点对比 关注“坐月子” 图解哺乳姿势 提高母乳的质量 哺乳期的乳房保健 胀奶与暂时性缺奶 哺乳妈妈用药 早产儿的哺乳 特殊乳房的哺乳 上班族妈妈怎样母乳喂养 退奶 如何给宝宝断奶附录 孕晚期常见问题

<<孕产妈妈好营养>>

章节摘录

书摘经验分享 建议你先制订一个比较详细的怀孕计划，其中应该包括你的工作安排、医疗保健、营养饮食以及家庭财务计划等。

此外加强营养，摄入高质量的蛋白类食品、含叶酸的水果和蔬菜，以及正常的运动和休息都是必要的。

专家建议 如果你以前经常采用控制饮食的办法减肥，或者你的体重较轻、长期食素，甚至有贫血、营养不良等症状，那么你就要及时调整自己的饮食习惯，尽快使自己的身体状况恢复到最佳状态。否则，你应该延长这个调理的时间，推迟受孕的日期。

孕妈妈饮食 为确保你体内胎儿的正常生长发育，你现在就应该调整自己的饮食习惯：每天清晨空腹喝一杯新鲜的白开水或矿泉水。

可以起到洗涤体内器官的作用，而且对改善器官功能，防止一些疾病的发生都有很大好处。

一定要吃早餐，而且要保证质量。

最好有50克面包或饼干等主食，1个鸡蛋(或4~5片酱牛肉)，250毫升牛奶或豆浆，少量蔬菜，还可以适当搭配果酱或蜂蜜，做到营养均衡。

改掉早餐吃油条的习惯，炸油条使用的明矾含有铝，铝可通过胎盘侵入胎儿大脑，影响胎儿智力发育。

三次正餐基本做到定时定量。

并开始按照“三餐两点心”的方式进食。

P2插图

<<孕产妈妈好营养>>

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>