

<<孕妈妈饮食40周>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈饮食40周>>

13位ISBN编号：9787200077117

10位ISBN编号：7200077119

出版时间：2009-5

出版时间：北京出版社

作者：汉竹 编著

页数：205

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>

<<孕妈妈饮食40周>>

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。

这40周里，你和你腹中的宝宝到底经历了怎样的生理、心理变化和生长发育过程？准妈妈又是如何通过调整自己的饮食起居、调适自己的心理情绪，来适应自己身体的变化和孕育宝宝的需要？这些都可能是你心里的疑问，也可能会使你因未知的前景而忧虑。

这40周里，是你从从容容准备迎接一个新生命的学习期和预备期，通过医学专家对各种生理现象的讲解，其他“过来人”对他们育儿经验的介绍，营养学家对营养配餐的安排，你可以逐步地了解他（她）、认识他（她）、接纳他（她）、包容他（她），为这个小天使的降临作好充分的生理、营养和精神准备。

通过“饮食胎教”，你和你的宝宝将养成健康的饮食习惯，你的宝宝将成为体格和心智健康的孩子，与此同时，你也将成为一个成熟、健康、美丽、骄傲的妈妈。

<<孕妈妈饮食40周>>

作者简介

刘纪平，1945年出生。

主任医师，国家特级专家。

任北京儿童医院儿童保健中心主任，北京优生优育协会理事，中国疾病预防控制中心(CDC)妇儿中心项目专家，联合国儿童基金会(UNICEF)早期儿童综合发展项目“小脚印”家庭养护支持中心国家级培训师、特聘专家，强生婴儿抚触中心中国大使

<<孕妈妈饮食40周>>

书籍目录

一、孕期营养总原则 平衡膳食与“饮食胎教” 营养素供应 蛋白质 脂肪 碳水化合物 水 各种维生素 维生素A 维生素B1 维生素B2 维生素B12 维生素C 维生素D 维生素E 维生素K 叶酸 矿物质和必需的微量元素 铁 钙 铜 镁 锌 钠 硒 碘 膳食纤维二、孕前准备三、妊娠第1月 妊娠第1周 妈妈与宝宝 妊娠第2周 妈妈与宝宝 妊娠第3周 妈妈与宝宝 妊娠第4周 妈妈与宝宝 妊娠第1个月 营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐四、妊娠第2月 妊娠第5周 妈妈与宝宝 妊娠第6周 妈妈与宝宝 妊娠第7周 妈妈与宝宝 妊娠第8周 妈妈与宝宝 妊娠第2个月 营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐五、妊娠第3月 妊娠第9周 妈妈与宝宝 妊娠第10周 妈妈与宝宝 妊娠第11周 妈妈与宝宝 妊娠第12周 妈妈与宝宝 妊娠第3个月 营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐六、妊娠第4月 妊娠第13周 妈妈与宝宝 妊娠第14周 妈妈与宝宝 妊娠第15周 妈妈与宝宝 妊娠第16周 妈妈与宝宝 妊娠第4个月 营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐七、妊娠第5月 妊娠第17周 妈妈与宝宝 妊娠第18周 妈妈与宝宝 妊娠第19周 妈妈与宝宝 妊娠第20周 妈妈与宝宝 妊娠第5个月 营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐八、妊娠第6月 妊娠第21周 妈妈与宝宝 妊娠第22周 妈妈与宝宝 妊娠第23周 妈妈与宝宝 妊娠第24周 妈妈与宝宝 妊娠第6个月 营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐九、妊娠第7月 妊娠第25周 妈妈与宝宝 妊娠第26周 妈妈与宝宝 妊娠第27周 妈妈与宝宝 妊娠第28周 妈妈与宝宝 妊娠第7个月 营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐十、妊娠第8月 妊娠第29周 妈妈与宝宝 妊娠第30周 妈妈与宝宝 妊娠第31周 妈妈与宝宝 妊娠第32周 妈妈与宝宝 妊娠第8个月 营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐十一、妊娠第9月 妊娠第33周 妈妈与宝宝 妊娠第34周 妈妈与宝宝 妊娠第35周 妈妈与宝宝 妊娠第36周 妈妈与宝宝 妊娠第9个月 营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐十二、妊娠第10月 妊娠第37周 妈妈与宝宝 妊娠第38周 妈妈与宝宝 妊娠第39周 妈妈与宝宝 妊娠第40周 妈妈与宝宝 妊娠第10个月 营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐十三、附录 基础体温自测表 预产期计算表 孕晚期常见问题 孕期体重合理增加表 孕期实用经验食疗方 孕期饮品 胎儿器官系统发育与所需营养素 入院分娩时需要携带的物品 分娩的征兆和过程 为新生儿宝宝准备物品 食物营养成分表

<<孕妈妈饮食40周>>

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>