

<<怀孕40周饮食一日一指导>>

图书基本信息

书名：<<怀孕40周饮食一日一指导>>

13位ISBN编号：9787537550024

10位ISBN编号：7537550026

出版时间：2012-1

出版时间：陈红喜 河北科学技术出版社 (2012-01出版)

作者：陈红喜

页数：289

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>

## <<怀孕40周饮食一日一指导>>

### 内容概要

怀孕了怎么吃更营养，叶酸要怎么补，补碘、补铁、补钙……每一样都无需你操心，只要参照专家给出的建议，就能让你在孕期吃得放心，吃得开心，吃得省心，吃得更有营养。

## <<怀孕40周饮食一日一指导>>

### 书籍目录

- 第1周 补充怀孕必需的营养
- 第2周 纠正不良的饮食习惯
- 第3周 帮助受孕的饮食安排
- 第4周 有助于受精卵着床的饮食
- 第5周 保护胚胎正常分化
- 第6周 合理饮食克服早孕反应
- 第7周 调整情绪，一路好“孕”
- 第8周 安胎保胎，避免流产
- 第9周 合理饮食，确保营养
- 第10周 孕吐加重，更要注意营养
- 第11周 妈妈会吃，宝宝更聪明
- 第12周 胃口好转也要科学饮食
- 第13周 抓住时机夺回失去的营养
- 第14周 胃口大开也要均衡营养
- 第15周 注意提高饮食质量
- 第16周 孕期补充营养有方法
- 第17周 进补更要控制体重
- 第18周 防止发生缺铁性贫血
- 第19周 孕期注意饮食养生
- 第20周 为胎宝宝提供充足的营养
- 第21周 远离甜蜜的诱惑
- 第22周 重视多种营养素的摄入
- 第23周 补充营养不能少了钙和铁
- 第24周 拒绝做一个糖妈妈
- 第25周 食物帮你缓解孕期不适
- 第26周 重点预防妊娠高血压
- 第27周 补充营养，预防早产
- 第28周 营养促进胎宝宝大脑发育
- 第29周 孕晚期饮食原则
- 第30周 宝宝长个儿，营养需求最高峰
- 第31周 调整饮食，增加营养
- 第32周 补充营养，宝宝更健康
- 第33周 控制热量，平衡膳食
- 第34周 孕晚期饮食，一定要注意细节
- 第35周 饮食调养，储备能量
- 第36周 补充高质量的营养
- 第37周 调理肠胃，补充营养
- 第38周 超重妈妈要注意饮食控制
- 第39周 保证产前营养充足
- 第40周 为分娩提供直接能量

<<怀孕40周饮食一日一指导>>

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>