

<<孕产育儿营养全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产育儿营养全书>>

13位ISBN编号：9787122047472

10位ISBN编号：7122047474

出版时间：2009-6

出版时间：李晓雯 化学工业出版社 (2009-06出版)

作者：李晓雯 编

页数：250

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>

<<孕产育儿营养全书>>

内容概要

《中国饮食文化》在编写过程中力求紧跟最新营养观点，通俗易懂、图文并茂，希望能够给准备孕育宝宝的夫妇、准妈妈和新妈妈们提供最放心、最全面的饮食关怀。

科学的饮食是优生优育的基础，《中国饮食文化》提供了从准备怀孕到宝宝满1岁的系统而权威的孕期营养指导。

围绕孕产妈妈应该怎么吃，《中国饮食文化》按时间顺序介绍了怀孕饮食准备，孕期妈妈每月身体与宝宝发育情况、当月妈妈营养需求。

提升营养的方法，当月饮食宜忌、如何通过饮食调理准妈妈身体的一些小毛病，以及坐月子期间和哺乳期新妈妈的饮食要求。

围绕新生儿宝宝应该怎么吃，介绍了宝宝每月身体发育特点、宝宝每月重点营养需求，饮食宜忌和以饮食调节宝宝的小毛病。

此外，《中国饮食文化》特别增设了"婆媳焦点关注"，对于在宝宝喂养方面家长们不同的喂养观点进行了科学的评判，提出了解决办法。

<<孕产育儿营养全书>>

书籍目录

上篇 妈妈营养篇 优质怀孕，预备——起 如何打造最优适孕身体 该时期需求营养 营养操练UP班 第宜食与宜忌 小毛病，饮食调 孕1月，生命微光 妈妈身体与宝宝发育情况 本月妈妈需求营养 营养操练UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 孕2月，让人欢喜让人忧 妈妈身体与宝宝发育情况 本月妈妈需求营养 营养操练UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 孕3月，一边害喜一边狂吃 妈妈身体与宝宝发育情况 本月妈妈需求营养 营养操练UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 孕4月，快乐等待 妈妈身体与宝宝发育情况 本月妈妈需求营养 营养操练UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 孕5月，幸福的胎动 妈妈身体与宝宝发育情况 本月妈妈需求营养 营养操练UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 孕6月，胃口大开快乐吃 妈妈身体与宝宝发育情况 本月妈妈需求营养 营养操练UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 孕7月，甜蜜的负担 妈妈身体与宝宝发育情况 本月妈妈需求营养 营养操练UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 孕8月，蓄积能量准备冲刺 妈妈身体与宝宝发育情况 本月妈妈需求营养 营养操练UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 孕9月，谨慎饮食酝酿新生 妈妈身体与宝宝发育情况 本月妈妈需求营养 营养操练UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 孕10月，幸福啼鸣 妈妈身体与宝宝发育情况 本月妈妈需求营养 营养操练UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 月子期，催奶加补益 本月妈妈身体情况 本月妈妈需求营养 营养操练UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 哺乳期，耐心加爱心 妈妈身体情况 妈妈需求营养 营养操练UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 下篇 宝宝营养篇 0-1月宝宝娇 本月宝宝身体发育特点 本月宝宝需求营养 本月营养UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 婆媳焦点关注 1-2月宝宝乐 本月宝宝身体发育特点 本月宝宝需求营养 本月营养UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 婆媳焦点关注 2-3月宝宝笑 本月宝宝身体发育特点 本月宝宝需求营养 本月营养UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 婆媳焦点关注 3-4月宝宝吃 本月宝宝身体发育特点 本月宝宝需求营养 本月营养UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 婆媳焦点关注 4-5月宝宝胖 本月宝宝身体发育特点 本月宝宝需求营养 本月营养UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 婆媳焦点关注 5-6月宝宝闹 本月宝宝身体发育特点 本月宝宝需求营养 本月营养UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 婆媳焦点关注 6-7月宝宝坐 本月宝宝身体发育特点 本月宝宝需求营养 本月营养UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 婆媳焦点关注 7-8月宝宝爬 本月宝宝身体发育特点 本月宝宝需求营养 本月营养UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 婆媳焦点关注 8-9月宝宝俏 本月宝宝身体发育特点 本月宝宝需求营养 本月营养UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 婆媳焦点关注 9-10月宝宝欢 本月宝宝身体发育特点 本月宝宝需求营养 本月营养UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 婆媳焦点关注 10-11月宝宝喜 本月宝宝身体发育特点 本月宝宝需求营养 本月营养UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调 婆媳焦点关注 11-12月宝宝立 本月宝宝身体发育特点 本月宝宝需求营养 本月营养UP班 宜食与宜忌 小毛病，饮食调

章节摘录

插图：经历了漫长而又痛苦的分娩过程后，准妈妈已经伴随着宝宝的第一声啼哭声升级成为了真正的妈妈，开始用一种崭新的方式来感受生命中的另一个阶段。

无论是采用自然分娩还是剖腹分娩，妈妈的身体都会发生一些变化，这些变化需要时间去恢复，去调理，不用为此而过于担心，这是成为妈妈的必经之路。

1. 产后出血。

生产以后，妈妈子宫内包裹胎儿的卵膜、子宫内膜等的残片与子宫内胎盘脱落处和分娩受伤处的血液会一起排出，这就是我们常常提到的恶露。

恶露的量、颜色和持续时间与子宫的恢复状况有很大关系，也是因人而异的，一般情况下产后2~3天的时候最多，产后3~7天会和月经期的出血量大致相当，随后就会逐渐减少。

恶露的颜色也会由最初的红色慢慢地变为茶色、黄色、白色。

正常的情况下，一般在产后6周左右，恶露就会完全消失。

在恶露没有完全排干净之前，最好不要同房。

2. 子宫收缩。

当妈妈分娩之后，怀孕期间无限胀大的子宫就要随着宝宝的出生开始收缩了。

据有关数据统计，子宫将在分娩后的1~2个月内缩小到56克，要知道，子宫最大的时候可是将近有1.2千克呢。

子宫在收缩的时候会产生强烈的感觉，妈妈会感到痛楚，如果是剖腹产的话，这种疼痛的感觉会更加明显。

<<孕产育儿营养全书>>

编辑推荐

《孕产育儿营养全书》为化学工业出版社出版发行。

1.孕妈妈，吃什么准妈妈和胎宝宝逐月变化十月怀胎，逐月关键营养准妈妈每月饮食宜与忌小毛病。饮食调2.新妈妈，吃什么月子期营养方案哺乳妈妈关键营养新妈妈推荐美味营养食谱3.新生儿，吃什么0~1岁宝宝逐月身体发育指标0~1岁宝宝营养需求天然辅食自己做婆媳不通观点对对碰

<<孕产育儿营养全书>>

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>