

<<孕期营养膳食指南>>

图书基本信息

书名：<<孕期营养膳食指南>>

13位ISBN编号：9787510106040

10位ISBN编号：7510106044

出版时间：2011-1

出版时间：中国人口出版社

作者：夏颖丽

页数：407

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>

## <<孕期营养膳食指南>>

### 内容概要

让孕妈妈了解孕期所需要的营养，进行必要的调理，提供科学的营养饮食方案，提前为自己和宝宝进行营养储备是十分必要的。

在孕期的每个月里，密切关注孕妈妈和胎宝宝的变化，介绍此阶段需要了解的营养知识，在孕期的每一周里，为孕妈妈准备了一日饮食建议，提供科学的营养饮食方案，并列出了相关营养食谱。这些营养食谱简单易学、品种丰富、搭配合理、营养均衡，可以让孕妈妈轻松学会孕期吃什么，怎么吃。

本书还特地为孕妈妈准备了产后需要了解的营养知识，并精心挑选了产后常见不适与疾病的调理食谱，以应对产后的各种特殊状况。

## &lt;&lt;孕期营养膳食指南&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 孕前营养科学安排 · 孕前营养知识全积累，酝酿最佳“孕”力 为什么从孕前就应加强营养  
 孕前饮食营养原则 孕前补充营养的注意事项 为什么孕前需补充叶酸 准爸爸一起来备孕 · 优生知识面面观，培育最佳“种子” 孕前要做好心理准备 约会优生咨询 抓住最佳受孕年龄 选择最佳受孕季节 怎样培育最强壮的精子 孕育优良的卵子、精子要有好心情 完美备孕从孕前检查开始 · 备孕食谱，助你好“孕”

第2章 孕早期营养科学安排 孕1月(1~4周) 第1周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第2周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第3周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第4周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 孕2月(5~8周) 第5周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第6周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第7周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第8周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 孕3月(9~12周) 第9周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第10周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第11周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第12周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车

第3章 孕中期营养科学安排 孕4月(13~16周) 第13周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第14周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第15周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第16周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 孕5月(17~20周) 第17周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第18周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第19周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第20周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 孕6月(21~24周) 第21周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第22周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第23周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第24周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 孕7月(25~28周) 第25周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第26周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第27周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第28周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车

第4章 孕晚期营养科学安排 孕8月(29—32周) 第29周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第30周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第31周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食

<<孕期营养膳食指南>>

营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第32周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 孕9月(33~36周) 第33周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第34周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第35周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第36周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 孕10月(37~40周) 第37周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第38周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第39周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车 第40周 · 胎宝宝与准妈妈 · 饮食营养指导 · 准妈妈可能出现的症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 营养快车第5章 月子里营养科学安排 · 月子里营养需求 · 月子里饮食原则 · 月子里常用的滋补品 · 月子期间的饮食禁忌 · 新妈妈每日营养配比 · 传说中的月子病是怎么回事 产后第1周 · 新妈妈身体恢复状况 · 饮食营养指导 · 新生儿喂养指南 · 产后不适症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 特别关注 产后第2周 · 新妈妈身体恢复状况 · 饮食营养指导 · 新生儿喂养指南 · 产后不适症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 特别关注 产后第3周 · 新妈妈身体恢复状况 · 饮食营养指导 · 新生儿喂养指南 · 产后不适症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 特别关注 产后第4~6周 · 新妈妈身体恢复状况 · 饮食营养指导 · 新生儿喂养指南 · 产后不适症状及调理 · 孕产咨询热线 · 本周推荐食谱 特别关注

## <<孕期营养膳食指南>>

### 章节摘录

版权页：插图：选择最佳受孕季节科学家们一致认为8月份受孕5月份出生为最佳受孕季节和最佳分娩月份。

在初秋时节，天气凉爽，各种富含维生素的新鲜瓜果、蔬菜均已上市，肉、蛋、奶也很充足，为母体及时摄取并储备各种营养创造了有利条件。

待隆冬来临之际，准妈妈已平安度过了胎儿最容易感染病毒的致畸敏感期。

到了养教并重的妊娠中后期，已是鸟语花香、景色宜人之时，为胎儿教育提供了理想的外界环境。

临产时，正是凉热适宜的春末夏初，可以避免宝宝因出生后天气热而生痱子，也有利于妈妈的饮食调节和身体的恢复，以便更好地哺育宝宝。

怎样培育最强壮的精子要培育最强壮的精子，丈夫应保持健壮的身体，那就要精神愉快；加强营养；适当减少性生活，使精囊中储存更多的高质量精子；避免接触杀虫剂、二氧化碳以及镉、镍、锌、汞、铅等有害物质，这类有害物质较多地侵害男性，可使其妻子非外力损伤性流产发病的机会增高；验精液。

让丈夫也去医院，在医生的帮助下。

采集精液样本，分析精子的数量、移动性和活力，判断是否有足够的、高质量的精子。

除此之外，还要做到：保持适当的运动。

运动不仅可以保持健康的体力，还是有效的减压方式。

压力大的男人更可以考虑每天运动30~45分钟。

不过，锻炼强度要适中，剧烈的运动，如马拉松和长距离的骑车等仍然会使睾丸的温度升高。

破坏精子成长所需的凉爽环境。

骑车还会使脆弱的睾丸外囊血管处于危险之中，因此，建议骑车时要穿有护垫的短裤，并选择减震功能良好的自行车。

## <<孕期营养膳食指南>>

### 编辑推荐

《孕期营养膳食指南(超普及版)》是一个专注于妇幼保健的团队倾力打造的。中国孕妈妈人手一册的孕育宝典。

<<孕期营养膳食指南>>

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>