

<<孕期这样吃 健康又益智>>

图书基本信息

书名：<<孕期这样吃 健康又益智>>

13位ISBN编号：9787510432187

10位ISBN编号：7510432189

出版时间：2012-11

出版时间：新世界出版社

作者：蔡慧珍

页数：180

字数：150000

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>

## <<孕期这样吃 健康又益智>>

### 内容概要

《孕期这样吃健康又益智》从怀孕的10个月入手，介绍了每个月妈妈宝宝的新变化，给出了每个月的营养要点提示和关键营养素，并针对每个月的营养需求，推荐几个营养食材以及几款营养美味的菜谱，还针对孕期不同时期出现的不适症给出合理的饮食对策，为孕期如何科学饮食给出了明确的指导，让每位准妈妈都能健康快乐地孕育聪明宝宝。

科学补充营养素，合理选择好食材。

妈妈吃得更健康，宝宝养得更聪明。

## <<孕期这样吃 健康又益智>>

### 作者简介

#### 蔡慧珍

北京妇产医院产科主任医师、教授，北京妇产医院准妈妈课堂的主讲人，中华医学会妇产科分会副主任委员，中国医师协会妇产科分会副会长；1982年毕业于西安医学院医疗系；1986年研究生毕业于同济医科大学妇产科；曾任北京医学院第一附属医院妇产科住院医师；2002任北京妇产医院产科主任医师、教授。

至今已完成剖宫产、产钳、臀位助产等手术上万例。  
对孕期营养和胎教有专项研究。

## <<孕期这样吃 健康又益智>>

### 书籍目录

孕1月健康饮食方略  
妈妈宝宝新动向  
孕妈妈本月生理特征  
胎宝宝身体发育指标  
营养课堂早知道  
备孕妈妈叶酸早补充  
备孕爸爸的饮食调整  
饮食排毒，健康身体  
备孕要远离“危险”食物  
本月主打益智营养素  
叶酸——预防胎儿先天性畸形和缺陷  
蛋白质——大脑发育的物质基础  
健康食材大放送  
青蒜——消炎杀菌，预防感冒  
香菇——健脾益胃，益智安神  
西红柿——既防辐射又美容  
应对不适症饮食攻略  
孕期疲劳的饮食调理  
孕期感冒的饮食调理  
本月生活细节关注点  
如何确定排卵日  
开始调整作息习惯  
心情愉悦就是最好的情绪胎教  
远离宠物，避免感染弓形虫病  
本月产检提醒  
孕2月健康饮食方略  
妈妈宝宝新动向  
孕妈妈本月生理特征  
胎宝宝身体发育指标  
营养课堂早知道  
口味有偏好，吃法要适当  
慎食易致流产食物  
孕早期感冒用药需谨慎  
本月主打益智营养素  
锌——人体的“生命元素”  
碘——促进能量代谢和大脑发育  
健康食材大放送  
牛肉——预防贫血，补充体力  
玉米——健脑益智，缓解孕吐  
应对不适症饮食攻略  
缓解孕吐的饮食调理  
先兆流产的饮食调理  
本月生活细节关注点  
怀孕的身体变化  
预产期推算方法

## <<孕期这样吃 健康又益智>>

孕早期腹痛需警惕异常妊娠

本月产检提醒

孕3月健康饮食方略

妈妈宝宝新动向

孕妈妈本月生理特征

胎宝宝身体发育指标

营养课堂早知道

多吃深海鱼，妈妈补身，宝宝健脑

孕早期不提倡大补

孕妈妈吃酸要合理

本月主打益智营养素

镁——关系胎宝宝身高、体重和头围

维生素A——给宝宝一双明亮的眼睛

钙——让胎宝宝骨骼发育好

健康食材大放送

无花果——消除疲劳，助消化，排毒

海带——“含碘冠军”，降压消肿

应对不适症饮食攻略

胃部不适的饮食调理

孕妈妈流鼻血的饮食调理

本月生活细节关注点

多手准备，预防先兆流产

孕期注意预防牙科疾病

孕妈妈洗澡的5点提醒

营造美的环境，助益宝宝健康

本月产检提醒

孕4月健康饮食方略

妈妈宝宝新动向

孕妈妈本月生理特征

胎宝宝身体发育指标

营养课堂早知道

孕中期适当补充矿物质

注意预防孕中期贫血

本月主打益智营养素

钙——促进胎宝宝骨骼和牙齿发育

维生素D——促进钙质吸收，预防佝偻病

脑黄金——促进脑发育，提高记忆力

健康食材大放送

鹌鹑蛋——有益视力，强身健体

猕猴桃——补充叶酸，缓解紧张情绪

花生——补钙健脑，有助孕妈妈防治妊高症

应对不适症饮食攻略

孕期便秘的饮食调理

妊娠斑的饮食调理

本月生活细节关注点

进行唐氏综合征的筛查

孕中期头晕的原因和对策

<<孕期这样吃 健康又益智>>

纠正孕妈妈日常不良姿势

轻摸腹部做胎教

挑选合适的孕妇装

本月产检提醒

孕5月健康饮食方略

孕6月健康饮食方略

孕7月健康饮食方略

孕8月健康饮食方略

孕9月健康饮食方略

孕10月健康饮食方略

月子期健康饮食方略

## &lt;&lt;孕期这样吃 健康又益智&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：补钙误区不少准妈妈对于补钙还存在误区，有的人认为补钙多多益善，也有的人担心补钙多了会导致难产，因此不敢补钙。

担心孕期补钙过多会导致难产的人，可能是认为钙片吃多了，骨头会变硬，容易导致难产。

事实上，孕期补钙主要是为了满足胎宝宝生长发育和母体各器官功能状况及物质代谢变化的需要。

孕期补钙充足会使胎宝宝骨骼变硬，但胎头的颅缝与囟门间均有软组织遮盖，使胎头具有可塑性，因此准妈妈不会因为孕期补钙而致难产。

肠道吸收不良亦导致腹泻，胃肠蠕动加快，使食糜没有足够的时间被消化和吸收而引起腹泻。

准妈妈腹泻是消化道系统疾病中的一种常见症状，不是一种病种。

孕期腹泻对准妈妈健康有很大影响。

腹泻使肠蠕动加快，甚至出现肠痉挛，这些改变会影响子宫，可刺激子宫收缩导致流产、早产等不良后果。

孕期腹泻对准妈妈来说是个危险的信号，它有可能导致流产或早产，所以千万不能忽视。

对于孕期腹泻治疗，不论是用药或是日常饮食都得谨慎。

腹泻治疗中的饮食宜忌准妈妈在腹泻的时候，要补足体内因腹泻丢失的水分和电解质，尤其是钾离子；补充因腹泻而失去的热量。

同时要密切观察胎宝宝情况是否良好，有无早产或流产的征兆，并遵医生嘱咐尽早选择高效对症的抗生素予以治疗。

此外，也要调整饮食配合治疗。

宜用食物：急性腹泻病人应选择低脂、细软、少油的清淡食物，如选择大米粥、炒米粥、煮烂的面条、阿包、馒头等，饼干，鸡蛋汤，藕粉等，可加用果汁、菜汁汤；慢性腹泻病人的主食可选面条、粥类、馄饨、软饭、面包或馒头等提供碳水化合物，蛋白质宜由瘦肉、鱼、虾、鸡、豆制品及禽蛋等提供；食物纤维会促进肠蠕动，因此应控制蔬菜和水果的食用。

病情轻者可选用含纤维少的蔬菜、水果，如嫩白菜、去皮和籽的西红柿和茄子、冬瓜、土豆以及苹果、橘子等，病情严重者可食用菜汁、菜泥和果汁等；维生素的摄取量应充足，如膳食中不够，可服维生素制剂。

不宜用食物：多渣的蔬菜，如青菜、菠菜和鸡花菜等不宜食用；豆类、萝卜、南瓜、甘薯等进食后产气的食物以及刺激性食物也不宜食用；如系由乳糖不耐症引起的腹泻，在饮食中要避免含乳糖的食物如牛奶等，以免加重症状；如由过敏性结肠炎引起的腹泻，患者应忌食不耐受的食物；忌用高脂食物。

<<孕期这样吃 健康又益智>>

媒体关注与评论

每天吃什么让我头疼，该补充哪些营养也不太清楚，这本书帮我解决了这些问题，还有每月小提醒，告诉我改产检了，挺贴心。

——80后辣妈小晴营养知识全面详细，饮食方案具体，图片精美，还算符合我的高要求，怀孕了能有这样赏心悦目的书看，也是一件美事，老公选书的眼光不错。

——读者王静文



## <<孕期这样吃 健康又益智>>

### 编辑推荐

《孕期这样吃健康又益智》是针对准妈妈如何在孕产期科学合理地摄取营养而编写的孕产营养指导用书。

<<孕期这样吃 健康又益智>>

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>