

<<孕期这样吃宝宝最健康>>

图书基本信息

书名：<<孕期这样吃宝宝最健康>>

13位ISBN编号：9787537553056

10位ISBN编号：753755305X

出版时间：2012-10

出版单位：河北科技出版社

作者：刘志芬

页数：277

字数：200000

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>

<<孕期这样吃宝宝最健康>>

内容概要

备孕半年，始终未果，竟然是吃惹的祸？
我补的这些是胎宝宝最需要的吗？
吃什么可以让宝宝更健康、更聪明？
怎么吃才能预防妊娠糖尿病？

35岁才怀孕，大龄妈妈只能吃得小心翼翼？
想让宝宝营养足，又怕产后变“肥婆”？
吃什么，喝什么，怎么吃，如何补，都有好方法——
掌握备孕、孕期、产后的饮食重点，怀孕就是要吃得这么讲究！
合理营养，让怀孕“不费力”，健康又聪明的宝宝是你吃出来的！
关键食物不可少，全面丰富你的食谱，帮你顺利度过10月孕期！
功效各不同的100道美味爱心食谱，操作简单，只要3分钟就OK！
怀孕口味变刁钻，17种营养食物，调配出不同口味的好“孕”菜肴！

9个产后不适食疗小方法，让你缓解不适的同时享受美味和健康！
持续6周不同的进补方案，专家特供的催乳秘方，让妈妈吃的舒心奶水足！

<<孕期这样吃宝宝最健康>>

作者简介

刘志芬妇产科主任医师，有着30年孕期营养临床实践，相信只有妈妈吃得对，才能孕育出健康的宝宝！

作为在孕期营养监测领域做了三十多年研究的专业医师，刘志芬主任结合多年的临床实践经验和最先进最科学的医学理论，为孕妈妈们总结出了一套最科学、营养搭配最合理的孕期饮食方案，准妈妈们跟着书中的指导合理饮食，就能孕育出健康又聪明的优质宝宝！

现任：中华医学会会员中华医学会山东省围产分会委员中国医师协会山东围产分会委员烟台市医学会医疗事故鉴定专家

<<孕期这样吃宝宝最健康>>

书籍目录

CONTENTS

孕前篇

第一章 科学饮食，为孕力加分

补充关键的营养素

孕前重视摄取排毒饮食

影响孕育的女性常见病食疗

第二章 孕前避开饮食陷阱

罐头食品

油炸食品

方便面

酒

烧烤

咖啡

可乐

动物油

霉变食物

松花蛋

蜜饯

薯片

冰激凌

辛辣食物

高糖食物

温热补品

腌制食品

第三章 最值得推荐的备孕营养食谱

提升卵子质量的营养食谱

暖宫营养食谱

提高男性精子质量的营养食谱

孕期篇

第一章 孕10月同步营养饮食方案

孕1月：走好健康孕期第一步

孕2月：躲不掉的“害喜”

孕3月：难过的日子即将结束

孕4月：孕期的幸福时光来临了

孕5月：口味发生变化了吗

孕6月：多和胎宝宝互动，感受鲜活的生命

孕7月：合理控制饮食仍是孕期必修课

孕8月：提防宝宝提前降临

孕9月：分娩进入倒计时

孕10月：妊娠之旅结束了

第二章 孕期必需的关键营养素

叶酸

维生素A

维生素B1

维生素B2

<<孕期这样吃宝宝最健康>>

维生素B6
维生素B12
维生素C
维生素D
维生素E
维生素K
蛋白质
钙
碘
铁
锌
铜
硒
DHA
牛磺酸
卵磷脂
膳食纤维

第三章 最适合孕妈妈的17种营养食物

苹果
蜂蜜
猕猴桃
红枣
核桃
芝麻
玉米
燕麦
糙米
鸡蛋
三文鱼
虾
西红柿
萝卜
大豆制品
芹菜
橄榄油

第四章 孕期常见不适食疗方案

呕吐
孕期腿脚抽筋
孕期失眠
孕期食欲不振
孕期贫血
孕期便秘
孕期腹痛
孕期瘙痒
孕期水肿

产后篇

第一章 产后6周进补方案

<<孕期这样吃宝宝最健康>>

产后第1周——改善不适，恢复体力

产后第2周——调理肠胃，加速康复

产后第3周——适当催乳，调理气血

产后第4周——体质恢复关键期

产后第5?6周——开展产后塑身计划

焦点关注——产后谨防饮食禁忌

第二章 产后不适食疗方案

产后没胃口

产后身体虚弱

产后出血

产后恶露不下

产后恶露不净

产后腹痛

产后痛风

产后水肿

产后尿潴留

产后抑郁症

第三章 产后哺乳指导与营养方案

科学的哺乳方法

哺乳注意事项

推荐经典催乳食谱

<<孕期这样吃宝宝最健康>>

章节摘录

孕3月：难过的日子即将结束本月营养指南在怀孕最初的3个月里，胎宝宝发育相对比较缓慢，对营养的需求量还不是特别大，饮食上要以清淡口味的为主，尽可能选择自己喜欢的食物。

每日的饮食安排可少量多餐，每天增加两三次餐次，不过加餐的量不宜过多。

到了第3个月里，胎宝宝成长发育变得迅速起来，需要的营养也日渐增多。

从这个时期起，饮食上除了要保证量充足外，还要保证质优，尤其要注意摄取含优质蛋白质、碳水化合物及各类维生素、矿物质较多的食物。

另外，如果需要，还可在医生指导下额外补充铁和钙。

这个月是胎宝宝大脑和骨骼的发育初期，对必需不饱和脂肪酸、钙、磷的需求较多，同时还要注意各类维生素的全面摄入，尤其要注意补充叶酸，建议孕妈妈多吃些绿叶蔬菜、豆类、奶制品，并保证每天吃适量的水果。

孕吐比较严重的孕妈妈，在每天清晨早孕反应严重时，可吃些烤面包、馒头片等易消化的食物。

如果孕妈妈因早孕反应影响了进食，必要时可在医生指导下适当补充综合维生素片。

另外，为防止发生便秘，孕妈妈应适当增加富含纤维素的新鲜蔬菜，如菜花、西兰花、白菜、油菜等。

饮食须知避免食用含有弓形虫的食物弓形虫是对胎宝宝发育最大的威胁之一。

在孕早期，孕妈妈一旦急性感染弓形虫，就会导致胎宝宝脑积水、脑钙化、小头畸形、流产、死胎等严重后果。

即使能正常降生，宝宝也有可能会出现抽搐、脑瘫、试听障碍，甚至智力障碍等不良反应，而且死亡率很高。

那么，孕妈妈是通过哪些途径感染弓形虫的呢？

一般认为，几乎所有哺乳动物以及禽类动物体内都可能感染弓形虫，如果孕妈妈吃了被弓形虫感染且弓形虫没有被杀死的肉类食物，那么就有感染弓形虫的危险。

因此，为防弓形虫危及胎宝宝的健康，孕妈妈在日常生活中一定要注意饮食卫生，肉类食物一定要做熟后再吃，避免生肉和熟食共用一个切菜砧板。

补品不可乱服有些孕妈妈认为腹中的胎宝宝生长发育所需的营养物质全靠自己供给，害怕自己供给不足，胎宝宝长得不壮，因此便想通过服用补品的方式来获得更多的营养。

于是，很多孕妈妈便私自买回了诸如人参、鹿茸、鹿胎胶、鹿角胶、蜂王浆、蜂乳、洋参丸、参茸丸、复合维生素以及鱼肝油丸等补品，并长期服用。

然而，孕妈妈随意服食补品并不会给自身健康和胎宝宝的发育带来多大的益处，相反，可能还会常常事与愿违，不但没起到理想的效果，反而使身体出现了一些问题。

其实，任何补品本身都有一定的副作用，包括毒性作用和过敏反应。

可以说，没有一种补药对人体是绝对安全的。

如果使用不当，就会对人体产生不良影响，给孕妈妈以及腹中的胎宝宝带来种种损害。

比如，蜂王浆、蜂乳、洋参丸等补品在大量服用时都会引起中毒反应或其他不良后果；大量服用鱼肝油，则会造成孕妈妈体内的维生素A过量而出现中毒现象。

另外，孕妈妈摄入的补品还会通过胎盘进入胎宝宝的血液循环，直接影响胎宝宝的生长发育。

怀孕期间，母体内的酶系统会发生一些变化，影响一些物质在体内的代谢过程，使其不易被身体代谢出去，因此孕妈妈比其他人更容易引起蓄积性中毒反应，这对母体和胎宝宝都有害，尤其是对娇嫩的胎宝宝危害更大。

当然，并不是说孕妈妈不能服用任何补品。

孕妈妈可在医生指导下服用一些适合自己的补品，如钙片、鱼油等。

<<孕期这样吃宝宝最健康>>

编辑推荐

《孕期这样吃,宝宝最健康》编辑推荐：权威妇产科专家“独家特供”10月孕期同步营养方案。

怀胎十月，每个月都有不同的营养食谱，满足胎儿各阶段营养需求！

30年临床经验总结，50000个妈妈亲身验证有效，妇产科主任医师，有着30年孕期营养临床实践，相信只有妈妈吃得对，才能孕育出健康的宝宝！

讲透备孕、孕期和产后的饮食宜忌，分享超实用助孕食谱、营养套餐和产妇食疗方案。

17种营养食物推荐，28道独家助孕食谱，58条孕期饮食宜忌，88道精选营养健康餐，9个产后不适食疗小方法，特供催乳秘方，让你吃得明白，补得放心，宝宝更健康！

健康的宝宝，都有一个“会吃”的妈妈！

<<孕期这样吃宝宝最健康>>

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>