

<<妊娠反应期食谱>>

图书基本信息

书名：<<妊娠反应期食谱>>

13位ISBN编号：9787543331808

10位ISBN编号：7543331802

出版时间：2013-4

出版单位：天津科技翻译出版有限公司

作者：李艳玲 编

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>

## <<妊娠反应期食谱>>

### 内容概要

《月嫂日记:妊娠反应期食谱》对孕妇在怀孕期间如何进行合理的饮食做出了详细的介绍,并对怀孕中可能出现的异常现象给出了相应的饮食调养指导。

书中还贴心地为准妈妈准备了产后需要了解的营养知识,并精心挑选了孕期常见不适或疾病的理疗食谱,以应对孕期的各种特殊状况。

## <<妊娠反应期食谱>>

### 作者简介

李艳玲，主任医师，现任天津中医药大学第一附属医院营养科主任。  
担任天津市营养学会理事、中国医师协会临床营养专业委员会委员、天津市中西医结合学会临床营养治疗专业委员会委员、天津市保健食品化妆品专家咨询委员会专家和天津市临床营养质控中心委员。  
从事临床营养工作二十余年，在营养不良、糖尿病、高脂血症、高血压、肾病、胃肠疾病、肥胖、中风等疾病及特殊人群的营养治疗方面有丰富的经验。

<<妊娠反应期食谱>>

书籍目录

孕前准备 妊娠早期 第1周 第2周 第3周 第4周 第5周 第6周 第7周 第8周 第9周 第10周 第11周 第12周 妊娠中期 第13周 第14周 第15周 第16周 第17周 第18周 第19周 第20周 第21周 第22周 第23周 第24周 第25周 第26周 第27周 妊娠晚期 第28周 第29周 第30周 第31周 第32周 第33周 第34周 第35周 第36周 第37周 第38周 第39周 第40周 妊娠期误区指导 妊娠期疾病与治疗 妊娠期便秘 妊娠期贫血 妊娠期高血压 妊娠期糖尿病

## <<妊娠反应期食谱>>

### 章节摘录

版权页：插图：11)煮饭和就餐后，保持空气流通，尽快散尽油烟和饭菜味道。

12)在手帕上滴几滴你不会感到恶心的味道(如柠檬)，当闻到“难闻”的气味时应急使用。

13)避免吃过于油腻、油炸、味道过重的食物，它会造成你恶心或心悸。

14)见到想吃的食物要马上吃，不要等到拿回家再吃。

因为有可能等买回家之后，就不再想吃了。

即便是再想吃的东西，也不要多吃，控制食量，会使自己的感觉好很多。

少食多餐是永远不会错的。

15)用餐前吃点咸的东西，这样可以调动自己的食欲。

16)冰凉的食物较容易接受。

只要不是油腻的食物，都可以放凉以后食用。

17)姜可缓解孕吐。

将鲜姜片含于口中，或者在饮水或牛奶时，冲入鲜姜汁，均可缓解恶心的症状。

18)避免咖啡、茶、薄荷的摄入，这些刺激性的东西不仅对胎儿无益，还会增N—W—孕反应，所以尽可能远离。

19)对于轻微呕吐的孕妇可以尝试通过泡脚等方式缓解，可用紫苏3g、姜黄3g、白术3g、黄芩3g，煮水5~10分钟，泡足15分钟。

20)上班的孕妈妈在办公室、路上可能会突然感到要吐，这难免使我们狼狈不堪。

我们需事先做好准备，平时随身携带毛巾和漱口用品，上下班时注意沿途的公用设施，计算去卫生间的最快路程。

如果你还没有把怀孕的事告诉老板，那么要想好一个比较有说服力的理由。

另外，你需要做一个有弹性的时间表，估计一下自己的承受力和可能遇到的困难，把工作安排好。

21)分散自己的注意力。

如果太过在意，晨吐症状可能会加重。

告诫自己；孕吐是一种正常现象，只要在正常范围内，不用担心会给胎儿造成不良影响。

了解一些相应的科学知识，多与周围的妈妈和孕姐交流，相互学习，解除心理压力。

也可以多和自己的体检医生交流，把自己的情况告诉医生，看看有没有必要进行相应的孕吐治疗。

当孕妇感到不舒服时，可以转移注意力，比如做几道智力题、打牌、看书等，这样可以帮助孕妇放松，预防晨吐症状。

## <<妊娠反应期食谱>>

### 编辑推荐

《月嫂日记:妊娠反应期食谱》以周为单位,提供全面的、系统的、权威的孕期指导,伴随准妈妈从妊娠第一周到最后一周,详细介绍了妊娠反应期丰富的饮食营养指南,同时对准妈妈在怀孕和分娩过程中遇到的各种问题也进行了贴心的解答,告诉准妈妈在孕期不知道的、想知道的、应该知道的一切,帮助准妈妈度过一个健康快乐的妊娠期。

<<妊娠反应期食谱>>

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>