

<<孕产坐月子营养饮食必修课>>

图书基本信息

书名：<<孕产坐月子营养饮食必修课>>

13位ISBN编号：9787506479455

10位ISBN编号：7506479451

出版时间：2011-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：郑媛媛

页数：209

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>

## <<孕产坐月子营养饮食必修课>>

### 内容概要

《好孕学堂系列：孕产坐月子营养饮食必修课》内容包括孕产期营养先知道；孕前——做好营养储备；孕1月——肚子里有了个小生命；孕2月——胎宝宝初具雏形等。

<<孕产坐月子营养饮食必修课>>

作者简介

中华医学会围产学会北京分会委员，新浪网亲子中心特邀育儿专家，北京海淀区妇幼保健院原业务院长，北京玛丽妇婴医院院长、妇产科特聘专家

## <<孕产坐月子营养饮食必修课>>

### 书籍目录

Part 1 孕产期营养先知道Part 2 孕前——做好营养准备Part 3 孕1月——肚子里有了个小生命Part 4 孕2月——胎宝宝初具雏形Part 5 孕3月——应对剧烈的妊娠反应Part 6 孕4月——胎宝宝安家了Part 7 孕5月——准妈妈已呈孕妇模样Part 8 孕6月——胎宝宝成了“活动家”Part 9 孕7月——大腹便便的准妈妈Part 10 孕8月——“敏感”的胎宝宝Part 11 孕9月——身体不适接踵而至Part 12 孕10月——胎宝宝要出生啦Part 13 月子期——月子期营养大有讲究附录一 主要食物营养成分表附录二 妈妈的情感便笺

## <<孕产坐月子营养饮食必修课>>

### 章节摘录

怀孕后，身体的哪些部位需要更多营养。

从怀孕到分娩，再到坐月子，准妈妈在生理上发生了很大的变化，尤其是体内的物质代谢和各个器官系统的变化，这些生理变化都需要营养来保证。

体重增加需要营养。

女性怀孕后，体内的胎宝宝日渐长大，越来越重；另一方面，准妈妈在孕期的食量非常大，摄入的食物比平常多，所以体重会增加。

一般来说，准妈妈整个孕期的体重会比孕前增加约12.5千克，包括准妈妈本身的体重变化和腹中胎宝宝的体重增长。

子宫增大需要营养。

准妈妈的子宫主要用来“盛放”胎宝宝、胎盘和羊水，随着胎宝宝的逐渐长大。

……

## <<孕产坐月子营养饮食必修课>>

### 编辑推荐

郑媛媛编著的《孕产坐月子营养饮食必修课（典藏版）》是一本轻松、全面的孕产期营养同步读本，是一本为准妈妈、新妈妈量身定做的营养全书，是一本让优生和优育更有保障的营养圣经。提供科学、全面、贴心的孕期指南，营养饮食、生活细节、完美胎教一本全，助你打造完美孕期生活，精彩度过最幸福的56周。

<<孕产坐月子营养饮食必修课>>

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>