

<<孕妈咪天天读>>

图书基本信息

书名：<<孕妈咪天天读>>

13位ISBN编号：9787530433454

10位ISBN编号：7530433458

出版时间：2006-7

出版时间：北京科学技术出版社

作者：张沙娃

页数：164

字数：140000

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>

## <<孕妈咪天天读>>

### 内容概要

沙娃自写自画，记录孕期生活的点点滴滴。

温情幽默的笔触，可爱生动的漫画，科学实用的贴示与孕期营养小课堂，融趣味性与知识性于一体。在压力大、节奏快的都市生活中，相信一定能引起广大白领的共鸣：八分努力工作，十分享受生活！

几乎每一位读过这本书的人，都感叹原来怀孕是这么甜蜜美好的事情！即使是丁客一族，也会心生向往。

你会相信，这才是一个女人离幸福最近的时刻.....

## 作者简介

沙娃，1978年生于湖南长沙，典型的水瓶座。  
大学里学的工业设计。  
现在经营SU素SILVER STUDIO，做自己的原创手工银饰。  
努力以爱好为事业，并立志当个好妈妈。  
最希望的事：八分努力工作，十分享受生活。

书籍目录

沙娃有了娃 1.美丽的错误 2.惨淡人生 3.孕期综合征 4.做妈妈的人 5.第一次产检 6.自恋大肚婆  
7.顺产VS剖宫产 8.生男生女 9.好名难起 10.神奇的胎动 11.教育大计 12.我爱孕中期 13.公婆  
大人 14.痛 15.七个月喽 16.肚子的困扰 17.我家准耙耙 18.还有82天 19.大胃王 20.阳阳小帅哥  
21.谗呐 22.2005年了 23.肥婆1个 24.超重没商量 25.妈妈的梦 26.坚持就是胜利 27.控制才是  
硬道理 28.你也怀1个 29.生日 30.胎位不正 31.好想知道 32.过年了 33.情人节 34.回家歇着吧  
35.倒计时第十天 36.回见了各位生产倒计时 产后营养小课堂：月子里的饮食 产后恢复操家有小  
蛮 看她 喂奶 乖 男人带孩子 把戏 和书有关 有钱便是爹 睡 自然就好 吃饭饭 超级女  
声 好吃 关于现在和将来后记

## 章节摘录

吃酸要讲科学 女性怀孕后，胎盘分泌的某些物质有抑制胃酸分泌的作用，能使胃酸显著减少，消化酶活性降低，并会影响胃肠的消化吸收功能，从而使孕妇产生 恶心欲呕、食欲下降、肢软乏力等症状。

由于酸味能刺激胃分泌胃液，有利于食物的消化与吸收，所以多数孕妇都爱吃酸性食物。一般怀孕2-3个月后，胎儿骨骼开始形成。

构成骨骼的主要成分是钙，但是要使游离钙形成钙盐在骨骼中沉积下来，必须有酸性物质参加。此外，孕妈咪多吃酸性食物有利于铁的吸收。

促进血红蛋白的生成。

维生素C也是孕妇和胎儿所必需的营养物质，对胎儿形成细胞基质、生成结缔组织、心血管的生长发育、造血系统的健全都有着重要的作用，维生素C还可增强母体的抵抗力，促进孕妇对铁质的吸收，而富含维生素C的食物大多数呈酸性。

因此，孕妇吃些酸性食物可以为自身和胎儿提供较多的维生素C。

然而，孕妈咪食酸应讲究科学。

人工腌制的酸菜，醋制品虽然有一定的酸味，但维生素、蛋白质、矿物质、糖分等多种营养几乎丧失殆尽，而且腌菜中的致癌物质亚硝酸盐含量较高，过多地食用对母体，胎儿健康无益。

所以，喜吃酸食的准妈妈，最好选择既有酸味又营养丰富的西红柿、樱桃、杨梅、石榴、橘子、酸枣、葡萄、青苹果等新鲜水果，这样既能改善胃肠道不适症状，也可增进食欲、加强营养，有利于宝宝的生长，一举多得。

<<孕妈咪天天读>>

编辑推荐

本书有图有字，记录了作者孕期生活的点滴。笔触温情幽默，漫画可爱生动，贴示与孕期营养小课堂科学实用，真可谓是融趣味性与知识性于一体。本书不仅可以给那些正在怀孕或打算怀孕的准妈妈们提供参考，而且每一个普通的读者都能从这里得到一种人生的启迪。

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>