

<<怀孕怎么吃养胎怎么做>>

图书基本信息

书名：<<怀孕怎么吃养胎怎么做>>

13位ISBN编号：9787538457834

10位ISBN编号：7538457836

出版时间：2012-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：戚娟芳

页数：245

字数：270000

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>

## <<怀孕怎么吃养胎怎么做>>

### 内容概要

《怀孕怎么吃养胎怎么做》为妇产专家戚娟芳女士集合自己多年经验而成的又一孕产力作，收纳了怀孕期间的饮食指导和身体护理等多方面内容，全面科学，实用性高。

根据孕妈妈和胎儿的身体变化给出实用指点，本书是一本图文并茂式的准妈妈实用手册，也是权威专家孕期营养与保健的专业指导。

从怀孕到出生，一本就足够！

<<怀孕怎么吃养胎怎么做>>

作者简介

戚娟芳，副主任医师。

毕业于复旦大学上海医学院（原上海第一医学院），原北京协和医院妇产科医师。

## <<怀孕怎么吃养胎怎么做>>

### 书籍目录

#### 上篇 怀孕怎么吃

#### 孕期营养指南与推荐食谱

#### 第1章 怀孕第一个月

生命变化的轨迹

怀孕让孕妈妈变了

胎宝宝的样子

本月孕妈妈贴心提示

本月饮食小提点

第一个月——孕妈妈补锌很关键

过多吃糖不好

关于吃素的种种

深色蔬菜好处多多

营养师的美味厨房

美味主食

营养菜品

特色粥品

健康汤品

#### 第2章 怀孕第二个月

生命变化的轨迹

怀孕让孕妈妈变了

胎宝宝的样子

本月孕妈妈贴心提示

本月饮食小提点

第二个月——孕妈妈要注意补钙

孕妈妈吃山楂不好

水是最好的饮料

厌食的孕妈妈吃什么好

孕妈妈吃酸有讲究

孕早期吃动物肝脏不好

营养师的美味厨房

美味主食

营养菜品

特色粥品

健康汤品

#### 第3章 怀孕第三个月

生命变化的轨迹

怀孕让孕妈妈变了

胎宝宝的样子

本月孕妈妈贴心提示

本月饮食小提点

第三个月——孕妈妈要重视补碘

给宝宝一个聪明的大脑

水果中的健脑佳品

这些蔬菜让宝宝更聪明

水产品中的健脑佳品

<<怀孕怎么吃养胎怎么做>>

营养师的美味厨房

美味主食

营养菜品

特色粥品

健康汤品

第4章 怀孕第四个月

生命变化的轨迹

怀孕让孕妈妈变了

胎宝宝的样子

本月孕妈妈贴心提示

本月饮食小提点

第四个月——孕妈妈要补充叶酸

孕妈妈吃桂圆不好

碳酸饮料对胎儿影响大

最好别吃田鸡

营养师的美味厨房

美味主食

营养菜品

特色粥品

健康汤品

第5章 怀孕第五个月

生命变化的轨迹

怀孕让孕妈妈变了

胎宝宝的样子

本月孕妈妈贴心提示

本月饮食小提点

第五个月——孕妈妈要补充蛋白质

甘蔗虽好，少吃为宜

孕妈妈最好别喝茶

孕妈妈要少吃凉东西

营养师的美味厨房

美味主食

营养菜品

特色粥品

健康汤品

第6章 怀孕第六个月

生命变化的轨迹

怀孕让孕妈妈变了

胎宝宝的样子

本月孕妈妈贴心提示

本月饮食小提点

第六个月——孕妈妈要补铁

中药黄芪少吃为好

粗粮和细粮应搭配着吃

蔬菜为主，肉类为辅

营养师的美味厨房

美味主食

<<怀孕怎么吃养胎怎么做>>

营养菜品

特色粥品

健康汤品

第7章 怀孕第七个月

生命变化的轨迹

怀孕让孕妈妈变了

胎宝宝的样子

本月孕妈妈贴心提示

本月饮食小提点

第七个月——孕妈妈要补充"脑黄金"

小心这4种食物

水果吃多了也不好

远离油炸食品

营养师的美味厨房

美味主食

营养菜品

特色粥品

健康汤品

第8章 怀孕第八个月

生命变化的轨迹

怀孕让孕妈妈变了

胎宝宝的样子

本月孕妈妈贴心提示

本月饮食小提点

第八个月——孕妈妈要补充碳水化合物

多吃让宝宝聪明的食物

健康的饮料——石榴汁

吃菠菜要适量

营养师的美味厨房

美味主食

营养菜品

特色粥品

健康汤品

第9章 怀孕第九个月

生命变化的轨迹

怀孕让孕妈妈变了

胎宝宝的样子

本月孕妈妈贴心提示

本月饮食小提点

第九个月——孕妈妈补充膳食纤维

服鱼肝油要遵医嘱

油条对孕妈妈不好

孕妈妈尽量别喝咖啡

营养师的美味厨房

美味主食

营养菜品

特色粥品

<<怀孕怎么吃养胎怎么做>>

健康汤品

第10章 怀孕第十个月

生命变化的轨迹

怀孕让孕妈妈变了

胎宝宝的样子

本月孕妈妈贴心提示

本月饮食小提点

第十个月——孕妈妈要补充维生素B

不可多吃热性香料

远离罐头食品

吃什么鱼最好

营养师的美味厨房

美味主食

营养菜品

特色粥品

健康汤品

第11章 常见症状与食疗方

常见症一：呕吐

对症食疗方

常见症二：贫血

对症食疗方

常见症三：肿胀

对症食疗方

常见症四：便秘

对症食疗方

常见症五：牙龈炎

对症食疗方

常见症六：下肢静脉曲张

对症食疗方

常见症七：手足搐搦

对症食疗方

常见症八：腹胀

对症食疗方

常见症九：腹痛

对症食疗方

常见症十：视力减退

对症食疗方

常见症十一：先兆流产

对症食疗方

下篇

养胎怎么做

孕期护理指导与保健方法

第1章 孕妈妈的衣食住行

房屋要整洁、通风

居室凉暖要适宜

居室湿度要适宜

空调房中的保养策略

## <<怀孕怎么吃养胎怎么做>>

注意浴室的透气性  
床垫以厚实、硬挺为佳  
孕妈妈睡电热毯不好  
电视虽好，多看不宜  
小心微波炉的电磁波  
手机辐射这样防  
不可经常照X光  
电吹风尽量少用  
安安静静坐月子  
吹电风扇的小提示  
吸烟和被动吸烟都不好  
小睡姿中的大学问  
经常憋尿不好  
清凉油不可长期用  
染、烫发影响孕妈妈健康  
孕期最好不要拔牙  
久站、久坐和负重都不好  
怀孕了不要着急减肥  
漂亮孕妇服这么选  
向太紧的内衣说NO  
内衣裤的材质不容小觑  
告别俏皮的长筒袜  
衣服松紧度要适宜  
平底鞋也可以很优雅  
孕期可以化妆吗  
怀孕后不该用哪些化妆品  
涂指甲油不可取  
预防妊娠期的小斑点  
室内不应当有宠物出现  
花草虽美，却不利健康  
外出旅游也要分时段  
孕晚期就别外出旅行了  
坐长途车时的小提示  
孕妈妈尽量少接触汽油  
骑车出行的注意事项  
步行外出的注意事项  
聪明孕妈妈灭蚊的好选择  
洗涤剂对孕妈妈不好  
第2章 贴心的孕检日历  
早期检查很重要  
孕期应做的几项检查  
关于羊水检查这件事  
大龄孕妈妈要做的检查  
胎动时间与检查  
第3章 运动应该这样做  
孕期各阶段的运动导读  
游泳——孕早期的最佳选择



## <<怀孕怎么吃养胎怎么做>>

孕期散步也有要领  
别把弯腰当运动  
突然起身也不好  
产前多做些小运动好  
顺产运动法（一）  
顺产运动法（二）  
顺产运动法（三）  
顺产运动法（四）  
为了分娩练习呼吸  
经常练习一些分娩姿势  
第4章 如何应对早孕反应  
早孕反应什么样  
呕吐期间的居家护理法  
越吐越要吃得营养  
止呕食疗方（一）  
止呕食疗方（二）  
止呕食疗方（三）  
止呕食疗方（四）  
止呕食疗方（五）  
止呕食疗方（六）  
止呕食疗方（七）  
止呕食疗方（八）  
止呕食疗方（九）  
第5章 孕期如何"亲密接触"  
怀孕后"亲密"的好处  
抛开不必要的担心  
这些情趣变化是正常的  
终止性生活的前提  
孕后"亲密"的小注意  
孕早期性生活提点  
孕中期性生活提点  
孕晚期性生活提点  
常见安全的体位  
孕早期性生活注意与体位  
孕中期性生活注意与体位  
孕晚期性生活注意与体位  
第6章 孕期小病不求医  
失眠：自然调理是关键  
缓解胎动带来的疼痛  
孕妈妈要小心感冒  
定期去做尿蛋白化验  
小心提防下肢静脉曲张  
静脉曲张应注意哪些问题  
防止仰卧综合征来敲门  
孕妈妈尿频怎么办  
皮肤痒疹的居家护理  
止皮肤瘙痒的妙方

## <<怀孕怎么吃养胎怎么做>>

积极调理，缓解便秘

痔疮——孕妈妈的难言之隐

手脚肿胀——从饮食上调理

孕妈妈要保护自己的腰

总感到肌肉酸痛怎么办

积极防止眩晕的发生

孕妈妈缺氧了怎么办

孕妈妈鼻出血的护理

积极预防牙龈出血

缓解腹胀的小贴士

孕期腹痛的护理方案

缓解"烧心"的小方案

外阴瘙痒怎么办

乳头结痂的防护方案

患上阴道炎怎么办

积极预防妊娠高血压综合征

患有妊高征怎么办

患上了阑尾炎怎么办

孕期阴道流血危险吗

警惕腮腺炎的危害

心脏病妈妈应注意

妊娠期胰腺炎是怎么回事

腰背疼痛的居家护理

孕妈妈要积极防贫血

缓解感冒的按摩法

孕妈妈要积极防流感

腹胀与腹泻吃什么好

防治口腔和牙齿疾病

牙龈炎孕妈妈吃什么好

发生口角炎怎么办

第7章 吃药里面的大学问

孕期用药要谨慎

用药可致胎儿畸形吗

聪明选药的关键

注射预防针的原则

使用抗生素的注意事项

鱼肝油不可乱吃

滋补药不是越多越好

用药途径提点

中草药并不是都安全

孕妈妈不该用的西药

孕期禁忌的常见中成药

扑热息痛不可过量

孕妈妈应远离安定

维生素B6不可多吃

第8章 写给职场孕妈妈

工作时劳逸结合

## <<怀孕怎么吃养胎怎么做>>

孕妈妈要小心复印机  
别劝孕妈妈辞掉工作  
对电脑要敬而远之  
11条工作注意  
上班期间多偷懒  
孕吐的孕妈妈怎么办  
产假要及时请  
关于我国女性的孕期权益  
骑自行车上下班要注意安全  
孕妈妈乘公车的提醒  
自驾孕妈妈的提醒  
不要从事繁重的体力劳动  
孕期不适合的特殊工种  
从事医务工作小注意  
孕晚期应及早请假  
第9章 准爸爸的爱心按摩法  
孕后前3个月不应做腹部按摩  
怀孕4个月的按摩法  
怀孕5个月的按摩法  
怀孕6个月的按摩法  
怀孕7个月的按摩法  
怀孕8个月的按摩法  
怀孕9个月的按摩法  
怀孕10个月的按摩法  
准爸爸应会的指法  
第10章 让怀孕快乐起来  
孕妈妈快乐小处方  
新世纪准爸爸的守则  
别拿做梦太当回事儿  
宝宝会复制妈妈的情绪  
开怀大笑不合适  
临产前睡不着别担忧

## <<怀孕怎么吃养胎怎么做>>

### 章节摘录

版权页：插图：厌食的孕妈妈吃什么好 孕妈妈在怀孕之后由于体内的激素发生了很大的变化，肠胃系统的功能也受到了影响，孕妈妈经常会出现不想吃东西的现象，这时候应该注意以下几点：（1）在饮食中多加一些酸味的食物，可以经常准备一些自己爱吃的酸味零食，如果不想吃饭时就吃一点，慢慢地等胃里的胃酸分泌充足了以后，食欲问题就解决了。

（2）这个时候一定要保持心态平静，不要紧张，这样会让自己有一个好的胃口。

（3）如果不想吃东西，可以少量食用一些清淡的食物，慢慢增加自己的食欲，这时一定要避免食用过于油腻的食品。

（4）孕妈妈在孕早期可以少量的运动，比如通过散步来调节自己的食欲。

（5）家人在给孕妈妈做饭菜的时候，除了味道还要注意菜肴的色泽，因为鲜艳的色泽对食欲有很大的促进作用。

<<怀孕怎么吃养胎怎么做>>

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>