

<<孕妈咪全书>>

图书基本信息

书名：<<孕妈咪全书>>

13位ISBN编号：9787546404813

10位ISBN编号：7546404819

出版时间：2011-11

出版时间：成都时代

作者：姜海燕

页数：233

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>

<<孕妈咪全书>>

内容概要

本书是一本准妈妈们怀孕、生产的必备指南，从孕前的准备，到孕、产期的营养健康、生活知识、保健用药、心理生理调节等，系统、细微而科学地介绍了孕产妇怀孕前后的全过程，让准妈妈能了解怀孕和产后遇到的每一个细小的问题，和宝宝愉快地共处，度过这特殊而难忘的生命阶段：

- 伟大的孕前计划；
- 妊娠反应对症下药；
- 宝宝生长的全过程；
- 科学的孕期饮食与营养；
- 孕期生活必备常识；
- 孕期性生活安全法则；
- 分娩方式的慎重选择；
- 产后的扩理与保健；
- 孕产期用药常识；
- 孕产期的心理调适。

<<孕妈咪全书>>

书籍目录

01 快乐备孕

第一章 备孕秘籍(孕前12~6个月)

- 一、有备而孕，提前制订“造人”计划
- 二、戒烟戒酒，调适生活
- 三、远离辐射，调适工作
- 四、最佳受孕年龄和季节
- 五、了解受孕——精王子与卵公主的相遇
- 六、生男生女早知道

第二章 孕前预备式(孕前6~3个月)

- 一、孕前检查，是潮流也是必需
- 二、多一重把关，让遗传病远离宝宝
- 三、谨慎接种各类疫苗
- 四、作好准备，以最好的姿态迎接宝宝

第三章 受孕倒计时(孕前3~0个月)

- 一、优生受孕，搭盖营养仓库
- 二、计算排卵期，合理安排受孕时间
- 三、调适性生活，提高受孕率
- 四、如何知道自己是否怀孕了
- 五、不可不知的备孕小细节

02 绝妙的怀孕体验

第一章 妊娠期准妈妈和宝宝的变化

- 一、孕早期，种子在发芽
- 二、孕中期，孕味百分百
- 三、孕晚期，幸福的等待

第二章 40周同步健康饮食

- 一、孕妇膳食指南

.....

03 新生命带来的欣喜

附录 孕产妇安全用药指南

章节摘录

版权页：插图：2.孕晚期健康饮食小细节（1）孕妇每日摄入的营养素要均衡 为了保证胎儿的健康发育，孕妇是否摄入充足的营养尤为重要，而一切营养素都可来源于食物。

下面介绍适于孕妇的营养食物及各自的摄入量。

蛋白质：妊娠期每天摄入优质蛋白质（含人体必需氨基酸的蛋白质）85克左右（非妊娠期60克），方可满足孕妇的需要，主要来源于动物性蛋白质如蛋、肉、奶类及植物蛋白质如豆类。

但植物蛋白质在人体内的吸收利用率不如动物蛋白质高。

脂肪：孕妇每日摄入脂肪60克为宜（非妊娠期约50克）。

脂肪太多会招致肥胖。

动物性脂肪来源于猪油、肥肉等；植物脂肪为豆油、菜油、花生油及核桃、芝麻等。

糖：粮食、土豆、白薯等均含糖，是产生热量的主要来源。

母体及胎儿代谢增加，需要的热量也增加，平均每天主食（谷类）400～450克即可满足需要。

矿物质：特别要提出的是钙、铁、钠等。

孕妇需要钙量明显增加，食物中牛奶及鱼含钙高，且容易吸收，最好每日喝250～500毫升牛奶，或服钙制剂补充。

孕妇对铁的需要量也增加，为预防贫血，应多食含铁丰富的猪肝、瘦肉、蛋黄、菠菜、胡萝卜等。

钠与身体的新陈代谢，特别是水代谢关系密切，过多或过少都不相宜，日常饮食中摄入即可。

维生素类：缺少维生素会引起代谢紊乱。

维生素存在于多种食物如蛋、肉、黄油、牛奶、豆类及各种蔬菜中。

微量元素：如碘、镁、锌、铜等，对孕妇及胎儿的健康也是不可缺少的。

海味中含碘多；动物性食品、谷类、豆类和蔬菜等含有镁、锌、铜等微量元素。

妇女在怀孕期间，体温相应增高，呈内热型，肠道也比较干燥，多吃清淡食物有利于爽身利口，而且清淡食物比较容易消化吸收。

清淡食物多为植物性食物，符合胎儿发育阶段的特点以及所需要的营养品种。

孕妇腹中的胎儿器官处于刚刚形成的时期，必须注意到母体对胎儿所提供的营养成分应容易被吸收这个问题。

<<孕妈咪全书>>

编辑推荐

《孕妈咪全书》帮助你从手足无措的新手妈妈变身为举重若轻的从容妈妈！
让准爸爸成为全能好爸爸，用心呵护你和宝宝的健康！

<<孕妈咪全书>>

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>