

<<孕前妊娠坐月子营养百科>>

图书基本信息

书名：<<孕前妊娠坐月子营养百科>>

13位ISBN编号：9787553702537

10位ISBN编号：7553702536

出版时间：2013-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：李宁 编

页数：256

字数：130000

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>

## <<孕前妊娠坐月子营养百科>>

### 前言

生命的种子悄然发芽，美丽的孕程已经开始。

此刻的你，是腹中小宝贝在这世上全部的依赖。

你的营养和健康，不仅关系着他（她）的成长，更是胎宝宝最好的榜样！

怎样才能吃得安心、补得放心，让胎宝宝在妈妈的“小房子”里健康成长，是每一位孕妈妈和准爸爸心中的头等大事。

鉴于此，本书由著名营养专家给予孕妈妈科学、有效、贴心的营养和膳食指导。

从孕前、孕期到分娩、坐月子，不仅清晰明了地告诉你什么应该吃、什么不能吃等饮食宜忌，更抓住孕妈妈最关心的胎宝宝成长所需的营养素问题，将胎宝宝每一周的发育都与孕妈妈的营养补充紧密结合，让孕妈妈“吃”出最健康的宝宝。

同时，本书精心将菜谱分成主食、汤粥、菜品、饮品四大类，并提供了营养替补方案，给素食孕妈妈、偏食孕妈妈奉上了最贴心的关怀。

都说宝宝是妈妈的“作品”，再怎么呵护和关爱都不为过。

爱宝宝，就从吃好每一餐开始吧！

## <<孕前妊娠坐月子营养百科>>

### 内容概要

本书内容超全面：备孕妈妈怎么吃，备孕爸爸怎么吃，孕十月每月怎么吃，常见孕期不适怎么吃，待产分娩坐月子怎么吃，一本全包括。

更将胎宝宝的发育与孕妈妈的营养紧密结合，让孕妈妈的饮食更有针对性，吃出最健康的宝宝。

<<孕前妊娠坐月子营养百科>>

作者简介

李宁，全国妇联“心系好儿童”项目专家、北京协和医院营养科主管营养师。

## <<孕前妊娠坐月子营养百科>>

### 书籍目录

扉页 (1)  
前言 (2~3)  
孕妈妈营养情况自测与食补方案  
目录 (12p, 16~27)  
孕前营养计划  
备孕女性的营养储备  
孕前排毒, 调理母体环境  
需要储备的重点营养素  
如果孕前没注意营养, 孕后怎么补  
优生食谱推荐  
备孕男性的营养功课  
不可忽视的营养素  
养精蓄锐吃什么  
优生食谱推荐  
孕前健康饮食宜忌  
必须改变的饮食习惯  
别忘了提前3个月服用叶酸  
远离食品添加剂  
备孕妈妈少吃甜食  
孕前不宜多吃胡萝卜

.....  
孕1月 (0~4周)  
胚胎发育所需营养  
第1周  
第2周  
第3周  
第4周  
本月重点补充营养素  
叶酸——防畸主力军  
磷脂——让宝宝更聪明  
维生素B6??迷新杪豊潘?br /&gt; ; .....

本月健康饮食宜忌

1. 还需继续补充叶酸
2. 即使错过孕前补叶酸也不要着急
3. 叶酸并非补的越多越好

.....  
本月一日营养食谱推荐  
营养替补方案  
营养主食  
滋补汤粥  
健康菜品  
美味饮品

.....  
孕2月 (5~8周)  
胎宝宝发育所需营养

<<孕前妊娠坐月子营养百科>>

第5周

第6周

第7周

第8周

本月重点补充营养素

蛋白质——有利于胎宝宝大脑发育

叶酸——依然不能怠慢

锌——促进胎宝宝发育

.....

本月健康饮食宜忌

.....

本月一日营养食谱推荐

营养替补方案

营养主食

孕3月（9~12周）

胎宝宝发育与所需营养

.....

本月重点补充营养素

.....

本月健康饮食宜忌

.....

本月一日营养食谱推荐

.....

孕4月（13~16周）

孕5月（17~20周）

孕6月（21~24周）

孕7月（25~28周）

孕8月（29~32周）

孕9月（33~36周）

孕10月（37~40周）

.....

分娩当天这样吃

临产前吃什么

临盆早期：半流食

临产活跃期：流食

流产前：忌食油腻

给剖腹产妈妈的特别建议

产后第1餐

新妈妈关键的第一口

花生红枣小米粥：特效补血

给剖腹产妈妈的特别建议

产后第2餐

补充能量，恢复体能

紫菜鸡蛋汤：滋补体力

给剖腹产妈妈的特别建议

产后第3餐

补充必需的营养素

<<孕前妊娠坐月子营养百科>>

西红柿菠菜面：提升食欲

给剖腹产妈妈的特别建议

坐月子吃什么

坐月子饮食常见的误区

误区1：开奶就要大量喝汤

误区2：红糖水喝太久

误区3：产后不能吃盐

误区4：鸡蛋吃得越多越补

误区5：忌食蔬菜水果

误区6：大量吃巧克力

误区7：生完宝宝就节食减肥

误区8：产后服用人参

.....

最有效的下奶食谱

产后第1周

新妈妈的身体变化

开胃为主的第1周

本周必吃的8种食物

本周1日科学食谱推荐

产后第2周

.....

产后第3周

.....

产后第4周

.....

孕期常见症状调养食谱（10P，270~279）

孕期补钙

补充叶酸

.....

开胃食谱

.....

孕期呕吐

.....

孕期便秘、痔疮

.....

孕期胃胀气

.....

孕期水肿

.....

腿抽筋

.....

妊娠贫血

.....

妊娠糖尿病

.....

妊娠高血压症

.....

<<孕前妊娠坐月子营养百科>>

妊娠纹

.....

产后常见症状调养食谱 ( 8P , 280~287 )

缓解乳房胀痛

.....

产后出血

.....

产后虚弱

.....

产后恶露不尽

.....

产后水肿

.....

产后腹痛

.....

产后便秘

.....

产后痛风

.....

附录

上班族妈妈这样吃

偏食妈妈的营养补偿方案

孕妈妈禁忌食物黑名单

版权页



## &lt;&lt;孕前妊娠坐月子营养百科&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：胎宝宝发育与所需营养 随着胎宝宝的迅速成长，孕妈妈的食欲会随之增加，应格外注意增加饮食中蛋白质和维生素的摄取量；另外，由于胎宝宝的生长需要源源不断的热量，孕妈妈尤其要保证米和面等主食的摄入量。

第13周 胎宝宝在长：胎宝宝进入稳定的快速生长时期，五官更集中，神经元迅速增多，神经突触形成，条件反射能力增强。

另外，胎宝宝的牙槽在本周内开始出现乳牙牙体。

胎宝宝一个重要的身份识别信息也开始形成了，那就是手指和脚趾的纹印，这可是独一无二的！

孕妈妈这样补：本周孕妈妈可适量增加蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素A、钙的摄入，以满足胎宝宝快速生长的需要。

此时，也不要忽略主食的摄取，少吃糯米、精面，搭配一些小米、玉米等杂粮最佳。

专家建议 本周开始，孕妈妈的食欲明显增加，但是要注意：再好吃、再有营养的食物都不要一次吃得过多，或者连续几天大量食用同一种食物。

第14周 胎宝宝在长：第14周，胎宝宝的骨骼继续发育，软骨开始形成，会时不时挥动小胳膊，还会把手放入嘴里吮吸。

胎宝宝的甲状腺开始起作用，会自己制造激素。

更神奇的是，胎宝宝已经开始锻炼面部肌肉了，经常会出现皱眉、斜眼等动作。

孕妈妈这样补：本周孕妈妈除了延续上周的饮食原则外，要格外关注一下碘的补充。

食用盐一般都加入了碘，但是由于孕妈妈在孕期不宜多吃盐，所以要多吃一些富含碘的海产品，如鱼类、贝类、海藻类等。

孕妈妈每周可吃2次海产品。

专家建议 碘摄入过量，也会引起甲状腺功能减退，所以不建议服用碘制剂，除非医生特别建议。

第15周 胎宝宝在长：本周胎宝宝生长速度远远超过了前几周，皮肤颜色加红的同时也加厚了，有利于保护内部组织。

胎毛已经布满全身，并辅助胎宝宝调节体温。

眉毛也和头发一样在零星地生长，听觉器官还在发育之中，能通过羊水的震动感受到声音，能听到妈妈的心跳。

孕妈妈这样补：本周孕妈妈要多摄取优质蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素等营养物质。

全面、清淡的饮食是本周的首选，要做到荤素搭配、粗细搭配、生熟搭配、干稀搭配、口味搭配等。

专家建议 虽然孕妈妈此时处于胃口大开的阶段，但饮食上不能过于放纵，应注意从营养的角度出发，在饮食的“质”上下工夫，保证各种营养素的均衡摄取，蔬菜、水果、菌类食物可适量摄取。

另外，吃饭时要细嚼慢咽，这样有利于营养物质的吸收。

第16周 胎宝宝在长：本周末，胎宝宝腿的长度超过了胳膊，手指甲完整地形成了，循环系统和尿道已经完全进入了正常的工作状态。

羊水量急速增加，胎宝宝在羊水中伸展、踢翻，忙得不亦乐乎。

孕妈妈这样补：本周胎宝宝对钙、磷等矿物质的需求量增加，如果供给不足，会抢夺母体内储存的钙，使孕妈妈腿脚抽筋，严重缺乏时，胎宝宝也易得软骨病。

孕妈妈每天要喝1~2杯牛奶、豆浆或酸奶。

## <<孕前妊娠坐月子营养百科>>

### 编辑推荐

《孕前妊娠坐月子营养百科》紧紧把握住胎宝宝每一个发育关键期，告诉孕妈妈应该补什么、怎么补，让你的宝宝拥有一个最棒的先天好体质。

<<孕前妊娠坐月子营养百科>>

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>