

<<孕妈妈生活枕边书>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈生活枕边书>>

13位ISBN编号：9787560540764

10位ISBN编号：7560540767

出版时间：2012-1

出版时间：西安交通大学出版社

作者：李玮，许苏华 主编

页数：132

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>

## <<孕妈妈生活枕边书>>

### 内容概要

李玮、许苏华主编的这本《孕妈妈生活枕边书——宜忌150例》从生活宜忌的角度出发，较为全面地阐述了营养、衣着、起居、运动、美容、心理等方面的宜做与忌做之事。

《孕妈妈生活枕边书——宜忌150例》内容详实，通俗易懂，实用有效，适合孕妈妈及家人参考阅读。

<<孕妈妈生活枕边书>>

书籍目录

营养篇

- 孕期营养宜均衡
- 孕妇宜增加热能
- 孕妇宜补充维生素E
- 孕妇宜补充维生素B12
- 孕妇宜补充叶酸
- 孕妇宜补充的其他维生素
- 孕妇宜保证一定的饮水量
- 怀孕了宜吃香蕉
- 孕妇宜吃鱼
- 孕妇宜喝牛奶
- 孕妇吃酸宜讲究
- 孕妇宜适量补碘
- 孕早期膳食宜清淡
- 孕中期膳食宜荤素兼备
- 孕晚期膳食宜讲究质量
- 产后宜饮食调养
- 产妇宜摄取的营养素
- 产后宜进食的食物
- 产妇便秘宜饮食治疗
- 乳母宜摄入有利下乳的食物
- 孕妇忌缺锌
- 孕妇忌缺铜
- 孕妇忌缺钙
- 孕妇忌缺铁
- 孕晚期忌缺维生素K
- 孕妇忌过多补充维生素A
- 孕妇忌过多服用维生素D
- 喜酸的孕妇忌食山楂
- 孕妇忌多食桂圆
- 孕妇忌咖啡和浓茶
- 孕妇忌多饮汽水
- 孕妇忌多吃冷饮
- 孕妇忌过多食用油条
- 孕妇忌只吃精米和精面
- 孕妇忌过多食用成味食物
- 孕妇忌过多食用刺激性食物
- 孕妇忌吃易致敏性食物
- 孕妇忌过多食用滋补食物
- 孕妇忌食用罐头食品
- 孕妇忌食用过多的动物肝脏
- 孕妇忌过量食用高糖食物
- 产妇分娩过程中忌缺少食品准备
- 坐月子忌吃得过多过好
- 产妇在产后忌吃巧克力

<<孕妈妈生活枕边书>>

产后忌滋补过量  
乳母忌拒绝吃盐  
乳母忌烟酒  
产后忌急于节食  
产后忌吃太多的红糖  
产后忌喝浓茶  
孕妇着装宜讲究  
孕妇宜穿全棉内衣  
孕妇戴胸罩宜扬长避短  
孕妇系围巾宜讲究  
孕妇冬季穿衣宜防寒

衣着篇  
起居篇  
运动篇  
美容篇  
心理篇

## &lt;&lt;孕妈妈生活枕边书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：虽然带有酸味的食品可以缓解孕妇出现的恶心、呕吐等现象，但并非所有的酸味食品都适合孕妇食用。

山楂就是孕妇不宜多食的食品，因为山楂能刺激子宫收缩，有可能诱发流产。

除了山楂，孕妇可以放心选择番茄、杨梅、樱桃、橘子、葡萄、苹果等酸味浓郁、营养丰富的新鲜果品。

孕妇忌多食桂圆 中药桂圆又名桂圆肉。

从营养成分看，桂圆中含有葡萄糖、蔗糖、维生素A、维生素B及酒石酸等物质，营养丰富。

中医认为桂圆有补心安神、养血益脾之效。

但桂圆甘温大热，阴虚内热体质及患热性疾病者均不宜食用。

妇女怀孕后大多阴血偏虚，阴虚则滋生内热，孕妇食之不仅不能保胎，反而极易出现漏红、腹痛等先兆流产症状，特别是怀孕8个月以内，更属禁忌。

但在孕妇分娩时、分娩后出现下列情况时，可考虑应用。

分娩时孕妇要消耗较大的体力，体质虚弱的孕妇往往会出现手足软弱无力、头晕、出虚汗等。

此时喝桂圆汤（桂圆为主，加红枣、红糖、生姜，以水煎煮而成）对增加体力、稳定情绪、帮助分娩有一定的好处。

在分娩过程中出现头晕眼花、身出虚汗、脉细舌淡等血虚气脱现象，此时服一碗桂圆汤，能起到良好的益气养血作用。

若产妇有轻微水肿者，常喝此汤还有积极的治疗作用。

孕妇忌咖啡和浓茶 咖啡可提神，但已证实过多饮用咖啡对正常人身体有害。

对孕妇来说，如果嗜好咖啡，则危害更甚。

研究表明，一次口服咖啡因剂量达1克以上，就可使人的中枢神经系统兴奋性增高，表现为呼吸加快、心动过速、失眠、眼花、耳鸣等。

即使服下的咖啡因不到1克，由于对胃黏膜的刺激，也会出现恶心、呕吐、晕眩、心悸、心前区疼痛等不适症状。

## <<孕妈妈生活枕边书>>

### 编辑推荐

《孕妈妈生活枕边书:宜忌150例》是由西安交通大学出版社出版,由李玮、许苏华撰稿,《孕妈妈生活枕边书:宜忌150例》主要介绍了孕妇的衣食住行,怎么做才是最健康的,相信每位孕妈妈都会开卷有蓝。

祝愿每一个家庭都能拥有健康宝宝,每一位年轻的准妈妈都能拥有幸福的孕产生活。

<<孕妈妈生活枕边书>>

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>