

准妈妈饮食指南



[准妈妈饮食指南_下载链接1_](#)

著者:[日]妊娠，出产，育儿研究会

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2002-6

装帧:平装

isbn:9787501932382

当你的卵子和他的精子命运般地相逢，就诞生了受精卵。然后，从受精卵安全地在子宫里着床的瞬间开始，你就开始了胎儿的共同生活。在你不没有什么感觉的时候，胎儿就以惊人的速度成长起来了。他的成长速度是成人的几十倍或几百倍。从胚胎到胎儿，然后到可爱的小宝宝，胎儿健康成长的支持者是即将成为妈妈的你给予的氧气和营养素。因此，为了胎儿的健康成长，准妈妈要格外注意饮食。另外，从知道自己已妊娠开始，就要常与胎儿交流，如对着肚子进行儿语对话、听听轻快健康的音乐、经常散散步、多呼吸些新鲜空气等。胎儿在羊水中轻轻漂浮着，享受着幸福的时光。此时，比什么都重要的就是每天的饮食。准妈妈食谱就是为了提供能使胎儿所需要的营养素。要做到这一点并不困难，也不需要什么特别的原料，在附近的超市和菜市场都可以买到。一顿既营养又美味的饭菜，是给予你和胎儿的最佳礼品。希望此书能伴你轻松地度过妊娠生活。

作者介绍:

目录: 准妈妈饮食指南的用处

准妈妈的饮食规则

妊娠1个月 (0~3周)

妊娠2个月 (4~7周)

妊娠3个月 (8~11周)

妊娠4个月 (12~15周)

妊娠5个月 (16~19周)

妊娠6个月 (20~23周)

妊娠7个月 (24~27周)

妊娠8个月 (28~31周)

妊娠9个月 (32~35周)

妊娠10个月 (36~39周)

• • • • • (收起)

[准妈妈饮食指南_下载链接1_](#)

标签

评论

[准妈妈饮食指南_下载链接1_](#)

书评

[准妈妈饮食指南_下载链接1_](#)