

# 孕产妇饮食与营养手册



[孕产妇饮食与营养手册\\_下载链接1](#)

著者:朱爱娥

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2003-1-1

装帧:精装（带盘）

isbn:9787538419443

孕产妇的饮食与营养关系到孕妇与宝宝、产妇与宝宝的身体健康，关系到宝宝从孕育到出生后的生命质量。广大女性在怀孕、分娩产后期间都希望了解如何合理安排自己的饮食，使自己和宝宝的营养达到最佳理想状态。为此，我们特别组织了一批权威专家认真编写了《孕产妇饮食与营养手册》，用以指导孕产妇饮食、营养。

全书共分八章，分别为：孕前饮食与营养、怀孕前期饮食与营养、怀孕中期饮食与营养、怀孕后期饮食与营养、产后饮食与营养、孕妇生病食疗、孕产妇的饮食禁忌等内容，贯穿了孕产妇整个怀孕过程，全面、系统、准确和科学地介绍了孕产妇整个怀孕的饮食与营养问题，非常实用与具体，是指导孕产妇科学饮食与营养的营养师。

本书最大的特点是针对性强，它在孕产妇的身边，对孕产妇的生活能起到积极的指导作用。相信广大孕产妇会爱不释手，受益匪浅。

作者介绍:

目录: 第一章 怀孕饮食与营养  
1 孕妇要合理营养  
.....  
第二章 孕前饮食与营养  
1 怀孕之前及时改善饮食  
.....  
第三章 怀孕初期饮食与营养  
1 怀孕初期需要什么食品  
.....  
第四章 怀孕中期饮食与营养  
1 怀孕中期需要什么饮食  
.....  
第五章 怀孕后期饮食与营养  
1 怀孕后期需要什么饮食  
.....  
第六章 产后饮食与营养  
1 分娩后应吃什么饮食  
.....  
第七章 孕产妇生病的食疗  
1 孕妇水肿的饮食调理  
.....  
第八章 孕产妇的饮食禁忌  
1 要孩子的夫妻忌饮“可乐”  
.....  
· · · · · (收起)

[孕产妇饮食与营养手册\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[孕产妇饮食与营养手册\\_下载链接1](#)

-----  
[孕产妇饮食与营养手册\\_下载链接1](#)