

孕妈妈饮食40周



[孕妈妈饮食40周_下载链接1](#)

著者:汉竹

出版者:北京出版社

出版时间:2005-10

装帧:简装本

isbn:9787200062014

《孕妈妈饮食40周》以时间为顺序，以怀孕的进展为主线，将每一周里宝宝的发育情况、准妈妈的身体变化情况，以及该阶段相关的生理、营养和疾病防治的知识一一介绍给您，让准妈妈能更清楚地了解自身的情况，更亲切地与宝宝相伴成长。同时，根据每阶段的情况和需要，我们针对性地为读者提供每个妊娠月的日常生活建议、膳食指南，还特别为准爸爸“准备”了需要做的“功课”，力求让准爸爸妈妈们通过这本书，在短时间内轻松地获得你们所需要的、既专业又贴心的孕育指导。

作者介绍:

主任医师，国家特级专家。任北京儿童医院儿童保健中心主任，北京优生优育协会理事

，中国疾病预防控制中心(CDC)妇儿中心项目专家，联合国儿童基金会(UNICEF)早期儿童综合发展项目“小脚印”家庭养护支持中心国家级培训师、特聘专家，强生婴儿抚触中心中国大使，《父母必读》杂志儿童健康医学顾问……拥有37年儿科临床实践经验。著述颇丰。曾长期在贵州和河北农村基层工作。喜欢被称为刘大夫，认为自己是一个地道的医生，应该行医，还应该将科学的健康知识通俗化地教给普通百姓。数百次在国内外电视台、电台、报刊、杂志进行健康教育宣传。

1943年出生。从医39年。1966年毕业于首都医科大学儿科医学系。副主任医师。在北京儿科研究所HLA室十余年，此间参与国家人口与计划生育委员会的国际合作项目——北京地区的“青春健康教育”以及联合国人口基金会与我国人口与计划生育委员会合作的“第五周期”项目工作。获中国计划生育协会颁发的2005年度“特别贡献”奖。近5年来从城市社区防(病)，治(病)保(儿童保健、妇女保健)，康(康复)、计划生育、健康教育6个方面着手，为人们生理健康、心理健康以及社会适应性的完善而专注工作。

目录: 一、孕期营养总原则 平衡膳食与“饮食胎教” 营养素供应 蛋白质 脂肪 碳水化合物 水 各种维生素 维生素A 维生素B1 维生素B2 维生素B12 维生素C 维生素D 维生素E 维生素K 叶酸 矿物质和必需的微量元素 铁 钙 铜 镁 锌 钠 硒 碘 膳食纤维二、孕前准备三、妊娠第1月 妊娠第1周妈妈与宝宝 妊娠第2周妈妈与宝宝 妊娠第3周妈妈与宝宝 妊娠第4周妈妈与宝宝一 妊娠第1个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐四、妊娠第2月 妊娠第5周妈妈与宝宝 妊娠第6周妈妈与宝宝 妊娠第7周妈妈与宝宝 妊娠第8周妈妈与宝宝 妊娠第2个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐五、妊娠第3月 妊娠第9周妈妈与宝宝 妊娠第10周妈妈与宝宝 妊娠第11周妈妈与宝宝 妊娠第12周妈妈与宝宝 妊娠第3个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐六、妊娠第4月 妊娠第13周妈妈与宝宝 妊娠第14周妈妈与宝宝 妊娠第15周妈妈与宝宝 妊娠第16周妈妈与宝宝 妊娠第4个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐七、妊娠第5月 妊娠第17周妈妈与宝宝 妊娠第18周妈妈与宝宝 妊娠第19周妈妈与宝宝 妊娠第20周妈妈与宝宝 妊娠第5个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐八、妊娠第6月 妊娠第21周妈妈与宝宝 妊娠第22周妈妈与宝宝 妊娠第23周妈妈与宝宝 妊娠第24周妈妈与宝宝 妊娠第6个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐九、妊娠第7月 妊娠第25周妈妈与宝宝 妊娠第26周妈妈与宝宝 妊娠第27周妈妈与宝宝 妊娠第28周妈妈与宝宝 妊娠第7个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐十、妊娠第8月 妊娠第29周妈妈与宝宝 妊娠第30周妈妈与宝宝 妊娠第31周妈妈与宝宝 妊娠第32周妈妈与宝宝 妊娠第8个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐十一、妊娠第9月 妊娠第33周妈妈与宝宝 妊娠第34周妈妈与宝宝 妊娠第35周妈妈与宝宝 妊娠第36周妈妈与宝宝 妊娠第9个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐十二、妊娠第10月 妊娠第37周妈妈与宝宝 妊娠第38周妈妈与宝宝 妊娠第39周妈妈与宝宝 妊娠第40周妈妈与宝宝 妊娠第10个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐十三、附录 基础体温自测表 预产期计算表 孕晚期常见问题 孕期体重合理增加表 孕期实用经验食疗方 孕期饮品 胎儿器官系统发育与所需营养素 入院分娩时需要携带的物品 分娩的征兆和过程 为新生儿宝宝准备物品 食物营养成分表

• • • • • [\(收起\)](#)

[孕妈妈饮食40周 下载链接1](#)

标签

怀孕

孕期保健

育儿

饮食

营养

胎教

评论

专门给老婆买的指南

有借鉴意义

里面的菜...难度太大，做不出来。汤和稀饭居多。。。我还是想吃肉啊。

本书纸张质感很好，彩色编排。按孕周提供母子饮食指导，并按月描述营养素需求和饮食方案。对饮食有兴趣且家里有条件准备各种饮食的孕妇可以参考本书提供的方案，在美食中舒适地度过漫长的孕期。

[孕妈妈饮食40周 下载链接1](#)

书评

[孕妈妈饮食40周_下载链接1](#)