

# 怀孕了吃什么



[怀孕了吃什么\\_下载链接1](#)

著者:吴光驰

出版者:化学工业

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787122042941

《怀孕了吃什么》就从怀孕前的营养储备、怀胎十月的营养需求，逐月进行解读。帮助准妈妈看清饮食误区，分析关键营养，并手把手教授制作近百种既营养又美味的孕妇餐。怀孕前后妈妈的营养决定着宝宝一生健康。这一特殊时期不是想吃什么就吃什么，而是要依照身体的信号和宝宝生长发育的需求合理安排饮食。

作者介绍:

主任医师，拥有近五十年儿科临床、儿童保健、儿童营养工作经验，对中国孩子的营养保健有着深刻独到的理解和建树，并在母乳喂养、儿童均衡营养等领域进行了深入的研究。擅长儿童保健及儿童营养性疾病的诊治，对诊治儿童营养性佝偻病、营养性贫血，

营养不良及儿童肥胖等疾病有丰富的临床经验。

曾先后发表科研论文五十余篇，荣获北京市科技进步奖，北京市卫生局科技成果奖及中国预防医学科学院科技进步奖。近年来笔耕不辍，发表了多部关于儿童保健及儿童营养的科普读物，努力让更多中国孩子吃得营养、吃得健康。

目录: 第一章 怀胎十月，营养第一怀孕给身体带来的改变 身体内部变化超乎想象  
身体外形变化显而易见认识必需的营养 蛋白质——生命的基础 脂肪——生命的马达  
碳水化合物——能量供应源 水——生命的运河 维生素，不可或缺  
矿物质，对抗有害物质反营养物质第二章  
怀孕前的营养储备奇妙的孕之旅准爸爸的身体准备 养精蓄锐，吃些什么  
准爸爸膳食举例“打理”母体环境 看清糖和咖啡 在美味的调味剂背后  
准妈妈的重点营养建设 准妈妈膳食举例第三章 孕早期(0~12周)第一个月(0—4周)  
胎宝宝从无到有，准妈妈不知不觉 胎宝宝喜欢准妈妈怎么吃 准妈妈的重点营养摄取  
准妈妈的一日食谱参考 本月菜单 本月食疗——孕期疲劳第二个月(5—8周)  
胎宝宝着床，准妈妈悄现妊娠反应 胎宝宝喜欢准妈妈做什么 准妈妈的重点营养摄取  
准妈妈的一日食谱参考 本月菜单 本月食疗——孕吐第三个月(9—12周)  
胎宝宝长五官了，准妈妈乳房见 膨胀 胎宝宝对准妈妈的要求 准妈妈的重点营养摄取  
准妈妈的一日食谱参考 本月菜单 本月食疗——先兆流产 保胎用中草药参考第四章  
孕中期《13—28周)第四个月(13—16周) 胎宝宝长出胎毛，准妈妈早孕症状减轻  
准妈妈的重点营养摄取 准妈妈的一日食谱参考 本月菜单 本月食疗——便秘  
本月食疗——痔疮 本月食疗——多屁与胃胀气对付妊娠纹 孕期养颜第五个月(17—20周)  
胎宝宝能听声音了，准妈妈感受到胎动 准妈妈的重点营养摄取 准妈妈的一日食谱参考  
本月菜单 本月食疗——妊娠贫血第六个月(21~24周) 胎宝宝长出眉毛，准妈妈出现妊  
娠纹 准妈妈的重点营养摄取 准妈妈的一日食谱参考 本月菜单 本月食疗——抽筋  
本月食疗——妊娠水肿第七个月(25~28周) 胎宝宝有了呼吸动作，准妈妈睡得不安稳  
准妈妈的重点营养摄取 准妈妈的一日食谱参考 本月菜单 本月食疗——孕期焦虑  
本月食疗——孕期糖尿病第五章 孕晚期(29~40周)第八个月(29~32周)  
胎宝宝能辨别明暗，准妈妈行动有些吃力 准妈妈的重点营养摄取  
准妈妈的一日食谱参考 本月菜单 本月食疗——妊娠中毒症  
孕期放松术第九个月(33~36周) 胎宝宝皱纹减少，准妈妈腰痛加重  
准妈妈的重点营养摄取 准妈妈的一日食谱参考 本月菜单 本月食疗——预防早产  
前置胎盘 重视妊娠晚期的保健第十个月(37~40周)  
胎宝宝各器官发育完成，准妈妈阴道分泌物增多 准妈妈的重点营养摄取  
准妈妈的一日食谱参考 本月菜单 分娩当天怎么吃  
坐月子吃什么附录有关新生宝宝的几个决定临产辨认临产前的心理调适注意过期妊娠分  
娩的三个产程孕期不适症状食疗解决办法  
• • • • • (收起)

[怀孕了吃什么\\_下载链接1](#)

标签

怀孕

吴光驰

评论

-----  
[怀孕了吃什么\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[怀孕了吃什么\\_下载链接1](#)