

《第一次做妈妈》

图书基本信息

书名：《第一次做妈妈》

13位ISBN编号：9787121237180

出版时间：2014-9

作者：王琪

页数：280

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《第一次做妈妈》

内容概要

第一次做妈妈，您将面临备孕时的惶恐、怀孕时的忐忑以及育儿时的迷茫，一系列的问题会不断出现，这就要求您去不断学习相关知识。本书从孕前准备入手，通过三篇共21个章节，一本书搞定备孕、怀孕、分娩、育儿全程。全书共分为三篇：怀得上篇——精心筹备优质的“种子”，为新生命预设健康、能力、幸福的起点；生得顺篇——详解妊娠期胎儿与母体变化，提供孕期安胎、养胎、胎教、保健方案，与新手父母携手一起走过，帮助胎儿顺利降生；养得棒篇——从宝宝呱呱落地到宝宝3岁前的慢慢育儿路，彻底消除新手父母走出初次养育宝宝的手足无措的困境，让您不再做菜鸟父母。书中每个章节涉及的细节问题及解决方法，会为您在迷茫期指明方向，通过阅读此书，相信您一定会找到自己最感兴趣的孕产和育儿知识。

《第一次做妈妈》

作者简介

王琪，首都医科大学附属北京妇产医院主任医师、教授。国家“十五”科研攻关项目负责人。中华医学会、北京医学会专家库成员。北京妇产医院、北京市孕产期保健技术专家指导组成员。从事围产医学临床、科研及教学工作，共发表科研论文10篇。擅长优生优育遗传咨询、孕期和产后系统保健，对各高危妊娠、妊娠合并症、并发症的诊断处理、各种产科危重急症的抢救具有丰富的临床经验。担任首都医科大学成人教育学院妇产科临床教学工作6年。积极参与健康教育工作，任北京人民广播电台教育台孕妇学校嘉宾主持。

书籍目录

孕前准备，怀上最棒的一胎

全营养备孕餐

早餐

午餐

晚餐

零食

贴心功能菜

排毒食谱

金针木耳猪肝汤/草莓燕麦粥/芝麻海带/豆芽肉丝

/清炒猪血/海带结萝卜排骨汤

补血食谱

红豆乌鸡汤/猪肝粥/猪血菠菜汤/鳊鱼粥/糯米阿胶粥

/乌贼骨炖鸡/米酒炒虾仁

助孕食谱

鹌鹑炖花胶/韭菜炒羊肝/当归金银花汤/黑豆糯米粥

/杞子二肚汤/送子茶

补充叶酸食谱

芹菜炒猪肝/什锦蛋羹/炒木须肉/核桃芝麻花生粥

/芦笋炒牛肉丝

肥胖型女性备孕食谱

黄花汤/蔬菜沙拉/白菜炖豆腐/莴笋拌竹笋

肠胃不好型女性备孕食谱

香菇木耳焖豆腐/莲子猪肚/苦瓜瘦肉煲/萝卜排骨汤

孕1月 培养良好的饮食习惯

孕早期营养重点

孕早期饮食原则

孕早期重点营养素

全营养好孕餐

早餐

午餐

晚餐

加餐

零食

贴心功能菜

补血食谱

糖醋莲藕/早晚养胃粥/党参菠菜面/鸡肝小米粥

/西红柿猪肝瘦肉汤/桂圆阿胶红枣粥/红枣枸杞木耳汤

缓解紧张食谱

鸡蛋羹/香蕉薄饼/什锦豆腐/虾仁豆腐/洋葱蒸排骨

/小米香菇粥

补充叶酸食谱

香蕉薯泥/菠菜鸡煲

/香菇炒西蓝花

/香菇油菜/凉拌莴笋

/清炒芦笋虾仁

/三花汤

孕2月 早孕反应悄悄来袭

《第一次做妈妈》

全营养好孕餐

早餐

午餐

晚餐

加餐

零食

贴心功能菜

缓解孕吐食谱

砂仁藿香粥/生姜韭菜生菜汁/竹菇止呕粥/姜丝炒蛋
/健脾萝卜汤/香菜萝卜/柠檬菠萝汁/陈皮卤牛肉

补充蛋白质食谱

千张鸡丝/西蓝花鹌鹑蛋汤/清炖鹌鹑/乳鸽银耳汤
/栗子黄鳝煲/清炒虾仁

补铁食谱

猪血豆腐汤/腐竹猪肝玉米粥/木耳拌黄瓜/咖喱牛肉土
豆丝/木耳枣豆羹/火爆腰花/胡萝卜牛腩饭

缓解消化不良食谱

三色蔬菜粥/萝卜炖羊肉/木瓜鲫鱼汤/萝卜汤/萝卜大米粥/四季豆粥
孕3月 营养丰富，妈妈宝宝都受益

全营养好孕餐

早餐

午餐

晚餐

加餐

零食

贴心功能菜

缓解孕吐食谱

大米姜粥/香菇肉粥/清蒸鲤鱼/青椒牛肉丝/五彩鸡丁
/玉米丸子/姜汁鸡腿/姜汁黄鳝饭

保胎食谱

黑豆糯米粥/艾叶鸡蛋汤/安胎鲤鱼粥/枸杞猪肚汤/冬瓜
羊肉汤/乌鸡糯米葱白粥/清蒸生姜砂仁鲈鱼/阿胶牛肉汤

增加胃口食谱

西红柿炒豆腐/菠萝鸡胗/酸黄瓜/炒山药/茄汁贝丁/鲜
虾豆腐/清炒素什锦/萝卜炖牛肉

缓解头疼、头晕食谱

生菜炖鳙鱼头/核桃鸡肉粥/冬笋雪菜黄花鱼汤/枸杞百
合糯米粥/清蒸枸杞虾/鲜美鱼头汤/黑芝麻花生粥

对抗疲倦食谱

山药香菇鸡/麦芽蜜枣瘦肉汤/金针菇拌黄瓜/洋葱炒鸡
蛋/牡蛎粥

怀孕坐月子每日三餐怎么吃

孕4月 食欲旺盛的孕妈妈

孕中期营养重点

孕中期饮食原则

孕中期重点营养素

全营养好孕餐

早餐

午餐

《第一次做妈妈》

晚餐

加餐

零食

贴心功能菜

缓解烧心食谱

香蕉百合银耳汤/红薯小米粥

对抗心烦失眠食谱

西芹百合/莲子猪心汤/牡蛎芹菜粥/金针木耳猪肝汤

预防贫血食谱

黑芝麻菠菜/排骨花生汤/菠菜鸭血汤/鲜滑猪肝粥

/猪肝绿豆粥/鸡丝菠菜粥/腰果西芹/木耳红枣汤

防治感冒食谱

韭菜炒虾仁/香菇鸡汤/姜丝炒肉/生姜红糖茶/生姜

羊肉粥/葱白神仙粥/苦瓜莲肉汤/冬瓜莲叶扁豆汤

孕5月 需要摄入足量营养

全营养好孕餐

早餐

午餐

晚餐

加餐

零食

贴心功能菜

偏瘦妈妈补充营养食谱

羊肉炖萝卜/豉油童子鸡/五彩豆腐/排骨粥/炖黄豆猪

蹄汤/鸡子粥/鳗鱼饭

补钙食谱

虾皮汤/白萝卜蛭子汤/排骨汤面/芋头排骨汤/清炖鲫

鱼/肉片粉丝汤/鲈鱼豆腐汤/牛骨西红柿菜花汤/红枣

排骨炖乌鸡/鸡蛋豆腐/奶味蛋花汤

预防视力下降食谱

菊花胡萝卜汤/羊肝胡萝卜粥/菠菜绿豆芽/菠菜豆腐汤

/素炒胡萝卜/胡萝卜炒鳝鱼

防治腹胀食谱

炒米生姜粥/青椒肚片/卤鲜口蘑/糯米甜藕/芝麻肉蛋

卷/白术卤鸡胗/姜丝枸杞炒山药

防治腹泻食谱

豌豆莲子瘦肉汤/止泻猪肚汤/葱姜豆腐汤/芋头排骨粥

/栗子炖羊肉/鸡片莲子汤/芡实粥

孕6月 为胎宝宝储备营养

全营养好孕餐

早餐

午餐

晚餐

加餐

零食

贴心功能菜

预防早产食谱

阿胶粥/黄酒蛋黄羹/安胎养血汤/砂仁鲫鱼/苕麻根

鸡肉汤/鲤鱼阿胶粥/葡萄干莲子汤

《第一次做妈妈》

预防妊娠糖尿病食谱

虾皮冬瓜汤/木耳炒白菜/莴笋炒肉片
/清蒸鲈鱼/苦瓜瘦肉煲/南瓜腐皮花生
香菇汤/芹菜拌海米/丝瓜鸡蛋汤

预防妊娠高血压食谱

菊苣鸡片/木瓜花生排骨汤/清蒸山药鸭/酸甜
三文鱼/玉米粥/冬瓜银耳羹/芹菜香干炒肉丝

缓解失眠食谱

枸杞叶芹菜粥/枣竹灯心粥/四神汤/木瓜牛奶露
/百麦安神饮/绿豆百合粥/黄花猪心汤/人参红枣汤

补充维生素食谱

白菜瘦肉粥/菠菜鱼片汤/糖水西红柿汁/什锦沙拉
/素炒三鲜/椒盐菜花

预防妊娠斑食谱

松仁海带/黄豆排骨汤/黄豆猪蹄煲/西红柿蒸蛋/木
瓜玉米大豆汤/西红柿生菜沙拉/桃仁牛奶芝麻糊

孕7月 别让体重失去控制

全营养好孕餐

早餐

午餐

晚餐

加餐

零食

贴心功能菜

预防水肿食谱

香菇冬瓜球/凉拌西芹/冬瓜鲤鱼汤/木耳银芽炒肉丝
/黄瓜炒鸡蛋/芡实炖鸭/冬瓜红豆鲤鱼汤/鲫鱼枸杞汤

预防贫血食谱

牛肉胡萝卜汤/木耳炒黄花菜/凉拌菠菜/菠菜猪肝汤
/菠菜海米肉丝面/香酥鸽子/爆鱿鱼卷/胡萝卜炒猪肝

缓解腰酸背痛食谱

羊骨小米粥/牛奶花蛤汤/荷叶莲子粥/米酒海虾/杜仲
炒腰花/花生核桃猪尾汤

缓解下肢痉挛食谱

牛肉焖黄豆/牛奶红枣粥/鱼头豆腐汤/孜然鱿鱼/虾皮
烧莴笋/什锦豆腐

预防妊娠纹食谱

西红柿汁/猕猴桃酸奶/炒西蓝花/烤三文鱼/猪蹄粥/五
香酿西红柿

孕8月 一日多餐，保证充足营养

孕晚期营养重点

孕晚期饮食原则

孕晚期重点营养素

全营养好孕餐

早餐

午餐

晚餐

加餐

零食

《第一次做妈妈》

贴心功能菜

缓解便秘食谱

豆芽烧鲫鱼/彩椒炒玉米/银耳南瓜/海带莴笋鸡丝/蒜香空心菜/玉米燕麦粥/胡萝卜鲜橙饮/瘦肉卷心菜粥/香菇卷心菜/蜜汁山药条/卷心菜洋葱汁/黑豆莲藕鸡汤/苋菜炒肉丝/清炒油菜/姜汁猪血菠菜

缓解气喘食谱

萝卜炖牛腩/党参老鸽汤/百合粥/砂锅莲子肚片汤/红枣炖南瓜/当归猪心汤

消除水肿食谱

鲤鱼粥/家常烧鲤鱼/鲫鱼炖豆腐/鲈鱼粥/冬瓜红豆汤/虾米烧菜心/红小豆鲤鱼粥/冬瓜炖乌鱼

缓解胃痛食谱

田园之美/西红柿豆腐/西红柿瘦肉汤/冰糖蒸木瓜/胡萝卜瘦肉粥/菠萝鸡片/砂仁粥

孕9月 控制饮食，别让宝宝成小胖

全营养好孕餐

早餐

午餐

晚餐

加餐

零食

贴心功能菜

缓解便秘食谱

虾仁韭菜/甜酸莴笋/凉拌木耳菜/红薯粥/山药南瓜粥/松子仁粥/清炒茼蒿/菠菜芹菜粥

开胃食谱

枣香山药羹/西红柿菠菜面/牛肉酸菜汤/糖醋萝卜条/胡萝卜甜粥/酸菜鲫鱼汤

补充蛋白质食谱

软炒鲜奶/豆腐馅饼/鱼粒虾仁/豉汁贵妃蚌/粉丝虾仁/清蒸河鳗/三丁豆腐羹

孕10月 吃饱睡好，迎接小宝宝

全营养好孕餐

早餐

午餐

晚餐

加餐

零食

贴心功能菜

放松心情食谱

鸭块白菜/菠菜豆腐汤/莴笋片炒肉/鸡茸玉米羹/蛋黄炒南瓜/红烧带鱼

储备体力食谱

煲仔黄牛肉/榨菜鸡丝汤/核桃酪小点心/鲜奶蒸蛋/山药排骨汤/羊肉红枣汤/蒸鳗鱼/羊肉红枣当归汤

补钙食谱

香菇豆腐/海米冬瓜汤/豆腐皮粥/黑豆奶/虾皮炒菠菜

《第一次做妈妈》

/虾皮炖豆腐/棒骨海带汤

补充维生素食谱

莴笋粥/熘猪肝/凉拌芹菜/海带粥/海米炒菠菜/香肠炒

油菜/黄鱼羹

产后坐月子最重要的是吃好

产后营养重点

产后饮食原则

产后进补原则

全营养月子餐

剖宫产妈妈住院食谱

顺产妈妈住院食谱

产后第一周——饮食要开胃易消化

产后第二周——吃出优质母乳

产后第三周——气血双补，恢复元气

产后第四周——增加营养，恢复体力

贴心功能菜

催乳食谱

红焖猪蹄/豌豆粥/木瓜米酒/奶汤鲫鱼/桂圆羊肉汤/当归生姜羊肉汤/花生炖猪蹄/黄花菜炖瘦肉/乌鱼通草汤/木瓜烧带鱼/鲫鱼豆腐汤/莴笋粥/清炖鲤鱼/醪糟蒸鸡蛋/猪蹄茭白汤

产后补血食谱

枸杞黑豆炖羊肉/何首乌粥/肉桂猪肝粥/田七乌鸡汤/花生米粥/红枣阿胶粥/党参当归猪腰汤/红枣兔肉/青椒墨鱼丝/五香鲤鱼/黑米肉丸/鸭血豆腐汤

产后抗抑郁食谱

西米火龙果/小炒虾仁/桃仁鸡丁/香蕉蛋羹/百合捞莲子/冰糖百合

排恶露食谱

鸡蛋羹/牛奶鸡蛋粥/山楂红糖粥/益母草红糖茶/益母木耳汤/藕汁饮/小米鸡蛋红糖粥/益母草红枣瘦肉汤

恢复伤口食谱

西红柿烩鸡丁/鲈鱼汤/萝卜汤/养肝汤/麻油猪肝/生化汤

恢复体力食谱

参归乌鸡汤/嫩炒牛肉片/熘炒黄花猪肝/素炒豆苗/麻油鸡/糯米鸡汤

产后瘦身食谱

火腿冬瓜汤/紫菜豆腐肉片汤/清蒸茄段/鲫鱼汤/牛奶木瓜西米露/脆鲜菜片/海带金针菇拌菜/橙味酸奶

产后防脱发食谱

枸杞炖羊肉/芪归芝麻炖乳鸽/黑芝麻枸杞粥/炙首乌煲鸡蛋/桂圆人参炖瘦肉/山药核桃炖猪脑

产后去火食谱

银耳雪梨/小白菜豆腐汤/百合绿豆粥/绿豆南瓜粥/芹菜炒百合/西红柿丝瓜汤/苦瓜黄豆百合排骨汤

附录

营养与器官系统发育

孕妈妈需忌吃少吃的食物

孕妈妈饮食习惯禁忌

《第一次做妈妈》

《第一次做妈妈》

精彩短评

1、先是在广图借来学习的，发现不错，妈妈也觉得不错，就叫我自己去买一本留着，书的纸张和装帧以及编辑、设计都不错。推荐麻麻们买来学习。

《第一次做妈妈》

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：www.tushu111.com