

# 《怀孕坐月子保健餐》

## 图书基本信息

书名：《怀孕坐月子保健餐》

13位ISBN编号：9787509113271

10位ISBN编号：750911327X

出版时间：2008-1

出版社：人民军医出版社

作者：采薇

页数：107

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](http://www.tushu111.com)

# 《怀孕坐月子保健餐》

## 内容概要

《怀孕坐月子保健餐》主要内容简介：生一个健康、聪明的宝宝是每一个准妈妈的梦想。俗话说“母壮子肥”，母亲的健康决定着孩子的未来。所以，在怀孕和坐月子的特殊日子里，孕产妇的饮食是最受人们关注的。怀孕期间饮食该如何调理？月子里怎么吃才有利于母婴健康？一些传统的饮食禁忌有科学道理吗？这些问题对于第一次当妈妈的人来说都感到困惑。现代社会多以小家庭为主，年轻人结婚后一般会单独生活，较少与父母同住，这就造成新人类们既渴望有新生命的诞生，又苦于没有孕产护理经验；新女性希望生一个可爱的宝宝，又怕孕产改变自己的体型；老人们盼着抱孙子，又担心传统的孕产护理饮食不能适应现代新人类的生活需要。

# 《怀孕坐月子保健餐》

## 书籍目录

吃出好孕篇 怀孕早期（1-3个月） 怀孕中期（4-6个月） 怀孕晚期（7-10个月） 孕期不宜食用的食物  
增强体力 补叶酸 防贫血 缓解孕吐 补钙防抽筋 安胎 消水肿 防妊娠高血压综合征 远离高血糖 催生  
助产健康月子篇 坐月子期的常见问题与饮食要点 月子期的饮食不宜 滋补健身 补血止血 补虚损 排  
恶露 止腹痛 暖腰膝 催乳 去头痛 防产后抑郁 治便秘问答索引 好孕问答 豹子问答

# 《怀孕坐月子保健餐》

## 章节摘录

版权页：插图：由于胃部受到子宫的挤压，加上孕激素的作用，孕妇的消化功能比正常情况下减低，容易造成食物消化不良，从而引起便秘，常见为排便困难和痔疮发作。孕妇应多吃富含膳食纤维的食物，多喝水，并保证适量的、有规律地锻炼，积极预防便秘的发生。静脉曲张由于妊娠期血容量增加，加上子宫的重量影响下半身血液循环，容易引起腿部的静脉曲张。为避免这一情况的出现，孕妇应多做伸展运动，避免交叉双腿或穿紧身裤、袜，坐时抬高足部，避免长期坐或站立，多活动下肢，以保持血液循环的畅通。腿抽筋由于胎儿生长非常迅速，孕妇体内的钙、镁多被胎儿摄取，钙、镁的缺乏加上轻微的循环障碍，容易使孕妇发生肌肉痉挛，其中以腿抽筋最为常见。孕妇可多做伸展动作及通过按摩来缓解抽筋。当然更要增加饮食中奶制品、豆腐和深绿色蔬菜的摄入，多晒太阳，以补充钙质，缺钙严重的最好服用钙片。

# 《怀孕坐月子保健餐》

## 编辑推荐

《怀孕坐月子保健餐》为健康新食代丛书之一。

# 《怀孕坐月子保健餐》

## 精彩短评

- 1、办公室的阿姨们看了都说好，我也觉得不错。关键是对针对不同的情况有针对性的保健餐！
- 2、没有认真看，不过翻了一下，还可以！
- 3、书的质量不错，色彩也挺好的。就是页数不多，挺薄的。菜式也比较容易学着煮，还是挺满意的。
- 4、很薄的一本书。感觉不是很值。菜式也一般

# 《怀孕坐月子保健餐》

## 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](http://www.tushu111.com)