

# 《孕妈咪天天读》

## 图书基本信息

书名：《孕妈咪天天读》

13位ISBN编号：9787530433454

10位ISBN编号：7530433458

出版时间：2006-7

出版社：北京科学技术出版社

作者：张沙娃

页数：164

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)

# 《孕妈咪天天读》

## 内容概要

本书不仅可以给那些正在怀孕或打算怀孕的准妈妈们提供参考，而且每一个普通的读者都能从这里得到一种人生的启迪。

沙娃自写自画，记录孕期生活的点点滴滴。温情幽默的笔触，可爱生动的漫画，科学实用的贴示与孕期营养小课堂，融趣味性与知识性于一体。在压力大、节奏快的都市生活中，相信一定能引起广大白领的共鸣：八分努力工作，十分享受生活！

几乎每一位读过这本书的人，都感叹原来怀孕是这么甜蜜美好的事情！即使是丁客一族，也会心生向往。你会相信，这才是一个女人离幸福最近的时刻……

# 《孕妈咪天天读》

## 作者简介

沙娃，1978年生于湖南长沙，典型的水瓶座。大学里学的工业设计。现在经营SU素SILVER STUDIO，做自己的原创手工银饰。努力以爱好为事业，并立志当个好妈妈。最希望的事：八分努力工作，十分享受生活。

# 《孕妈咪天天读》

## 书籍目录

沙娃有了娃 1.美丽的错误 2.惨淡人生 3.孕期综合征 4.做妈妈的人 5.第一次产检 6.自恋大肚婆  
7.顺产VS剖宫产 8.生男生女 9.好名难起 10.神奇的胎动 11.教育大计 12.我爱孕中期 13.公婆  
大人 14.痛 15.七个月喽 16.肚子的困扰 17.我家准耙耙 18.还有82天 19.大胃王 20.阳阳小帅哥  
21.谗呐 22.2005年了 23.肥婆1个 24.超重没商量 25.妈妈的梦 26.坚持就是胜利 27.控制才是  
硬道理 28.你也怀1个 29.生日 30.胎位不正 31.好想知道 32.过年了 33.情人节 34.回家歇着吧  
35.倒计时第十天 36.回见了各位生产倒计时 产后营养小课堂：月子里的饮食 产后恢复操家有小  
蛮 看她 喂奶 乖 男人带孩子 把戏 和书有关 有钱便是爹 睡 自然就好 吃饭饭 超级女  
声 好吃 关于现在和将来后记

## 章节摘录

吃酸要讲科学 女性怀孕后，胎盘分泌的某些物质有抑制胃酸分泌的作用，能使胃酸显著减少，消化酶活性降低，并会影响胃肠的消化吸收功能，从而使孕妇产生 恶心欲呕、食欲下降、肢软乏力等症状。由于酸味能刺激胃分泌胃液，有利于食物的消化与吸收，所以多数孕妇都爱吃酸性食物。一般怀孕2-3个月后，胎儿骨骼开始形成。构成骨骼的主要成分是钙，但是要使游离钙形成钙盐在骨骼中沉积下来，必须有酸性物质参加。此外，孕妈咪多吃酸性食物有利于铁的吸收。促进血红蛋白的生成。维生素C也是孕妇和胎儿所必需的营养物质，对胎儿形成细胞基质、生成结缔组织、心血管的生长发育、造血系统的健全都有着重要的作用，维生素C还可增强母体的抵抗力，促进孕妇对铁质的吸收，而富含维生素C的食物大多数呈酸性。因此，孕妇吃些酸性食物可以为自身和胎儿提供较多的维生素C。然而，孕妈咪食酸应讲究科学。人工腌制的酸菜，醋制品虽然有一定的酸味，但维生素、蛋白质、矿物质、糖分等多种营养几乎丧失殆尽，而且腌菜中的致癌物质亚硝酸盐含量较高，过多地食用对母体，胎儿健康无益。所以，喜吃酸食的准妈妈，最好选择既有酸味又营养丰富的西红柿、樱桃、杨梅、石榴、橘子、酸枣、葡萄、青苹果等新鲜水果，这样既能改善胃肠道不适症状，也可增进食欲、加强营养，有利于宝宝的生长，一举多得。

# 《孕妈咪天天读》

## 编辑推荐

本书有图有字，记录了作者孕期生活的点滴。笔触温情幽默，漫画可爱生动，贴士与孕期营养小课堂科学实用，真可谓是融趣味性与知识性于一体。本书不仅可以给那些正在怀孕或打算怀孕的准妈妈们提供参考，而且每一个普通的读者都能从这里得到一种人生的启迪。

### 精彩短评

- 1、买来觉得有点浪费资源，这种书借来看还可以，但不值得买回来。就是一本怀孕的日记，怀孕寂寞的话不妨一读，没特别的感觉，用来打发时间还可以吧
- 2、沙娃的文字写得很幽默，看了让人捧腹大笑，读完感觉很是轻松，原来怀孕并没有想象中的那么枯燥
- 3、还不错的。图片和语言结合。比较喜欢
- 4、图文并茂，读起来轻松~
- 5、看了以后给我一种很幸福的感觉，怀孕的那种难受减轻了许多，看了好几遍，很喜欢里面的那些插图！
- 6、一口气看完，确实能减少很多对怀孕的恐惧，觉得温馨幸福。里面的插图也很可爱。适合作为礼品送给准妈妈。
- 7、很不错的一本书，
- 8、以风趣幽默的语言吸引了，我一口气读完读完之后有马上要生一个宝宝的冲动，非常不错，值得一读
- 9、没什么实际意义，打发时间玩的东西
- 10、买来送人的,不错
- 11、图画和文字都轻松可喜，还有一些很实用的注意事项。一口气读完，心情愉快，突然觉得怀孕好像不是那么可怕的一件事。
- 12、感觉就跟看论坛上的姐妹们写的帖子一样！一口气看完，但是估计也就看这一回。
- 13、沙娃的文笔和画风都很吸引人，只是薄薄的一本书，很快就读完了。消遣着读一读是可以的，如果想获取更大的信息量和阅读快乐，不如就到孕妈咪专门的网站上去看看了。
- 14、内容生动有趣~~推荐~希望发货再快点~~
- 15、总体还不错，半天的时间就看完了，孕期日记记下来真是一个纪念，不过本人太懒，断断续续的记了那么一点。有点遗憾。
- 16、印刷精美，文字图画都很美丽，字里行间都是身为母亲的温馨感受，各种孕期小知识也都很实用，很喜欢
- 17、能让人在会心一笑中，学到很多的知识。真的很不错
- 18、因为太快看完了,所以觉得有点可惜~~~哈哈!!!
- 19、沙娃的故事，看起来就不愿放下，很喜欢这样的温暖的书。我自己也刚有了女儿，看沙娃的故事就不由自主的想微笑。总之是超级喜欢，谢谢你陪我度过孕期的日子。
- 20、不错，图文并茂，很温馨的小书
- 21、感觉很好,读了很温馨!
- 22、我很喜欢这本书，在我生完女儿之后，又传递给了我的好朋友，不光能学到好多知识，文字也很有趣，比其它母婴类书生动。
- 23、非常喜欢沙娃的文章及其自创的手工银饰，棒！
- 24、一口气看完，非常不错！
- 25、一本个性化的孕期小记，很温馨，很有人情味，整体设计也很美观。
- 26、这本书写的非常好，文笔清晰，风趣生动，图文并茂！
- 27、日记形式的小册子，记录了作者怀孕的点点滴滴，休闲读物。
- 28、很漂亮的书,比我想象中的要厚,纸质很好,漫画很美.读起来温暖,贴心,准妈妈看了会自豪感备增,我是一口气看完的,呵呵推荐啊~~

# 《孕妈咪天天读》

## 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)