

<<怀孕坐月子周周必读>>

图书基本信息

书名：<<怀孕坐月子周周必读>>

13位ISBN编号：9787122153500

10位ISBN编号：7122153509

出版时间：2013-1

出版时间：化学工业出版社

作者：翟建军

页数：306

字数：250000

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：<http://www.tushu007.com>

<<怀孕坐月子周周必读>>

内容概要

《怀孕坐月子周周必读》由翟建军主编。

《怀孕坐月子周周必读》贯穿于孕中、产后两个阶段，每个阶段都是不容忽视的。孕期40周，精心呵护少不了，按月记录胎宝宝和孕妈妈的变化，随时关注孕妈妈的运动、营养和保健，给胎宝宝安全可靠的孕育过程；产后4周，对新妈妈周到照顾，介绍产后饮食调养和运动锻炼、传授恢复苗条身材的秘诀，让新妈妈健康快乐。

<<怀孕坐月子周周必读>>

作者简介

翟建军

首都医科大学附属北京同仁医院妇产科主任、主任医师、教授、研究生导师

北京医学会妇产科学分会委员

首都医科大学妇产科学会委员

从事妇产科医疗、教学和科研工作二十余年，擅长无创伤性妇科手术操作，对于妇产科的疑难杂症有一定研究

<<怀孕坐月子周周必读>>

书籍目录

第一篇 孕产专家全程陪护，助你轻松度过40周孕期

孕早期

孕1周 爱情的种子已悄悄萌芽

关于怀孕时间的解读

正确计算预产期

提前了解怀孕征兆及症状

孕2周 孕妈妈最憧憬的日子

可能影响胎宝宝发育的因素

致畸因素与胚胎发育的关系

孕3周 胎宝宝已经安全落户了

本周胎宝宝变形记

本周孕妈妈变形记

让“孕”动无处不在——散步

准爸爸的爱妻连连看——怀孕过程的财力准备

孕产专家全程陪护——常见药物和化学物质对胎宝宝的影响

吃出健康胎宝宝——维持良好的饮食习惯

美丽孕期，科学胎教——优生胎教的参与者和原则

孕4周 小烦恼接踵而来，

本周胎宝宝变形记

本周孕妈妈变形记

让“孕”动无处不在——继续散步，并结合有氧运动

.....

第二篇 恢复、瘦身两不误，新妈妈如何坐月子

<<怀孕坐月子周周必读>>

章节摘录

插图：

<<怀孕坐月子周周必读>>

编辑推荐

孕期40周，按月记录胎宝宝和准妈妈的变化，随时关注准妈妈的运动、营养和保健，给胎宝宝安全可靠的孕育过程。

孕产专家全程陪护，助你轻松度过加周孕期。
恢复、瘦身两不误，新妈妈如何坐月子。

<<怀孕坐月子周周必读>>

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:<http://www.tushu007.com>