

<<孕妈咪280天完全指南>>

图书基本信息

书名：<<孕妈咪280天完全指南>>

13位ISBN编号：9787222048164

10位ISBN编号：7222048162

出版时间：2007-1

出版时间：云南人民

作者：李宁

页数：229

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>

<<孕妈咪280天完全指南>>

内容概要

怀孕、生产的确是一件大事，作为第一次经历这种体验和变化的年轻父母们来说，会不安是理所当然的。

要知道，身体中孕育了新生命的孕妈妈，其生理情况与平时完全不一样。

为了适应妊娠期的生理变化，如何合理安排和调节日常生活，对母亲的安全和婴儿的健康发育都是至关重要的。

人们都知道，怀孕后，只有怀孕妈妈的生命饮食符合医学健康的标准，才能为宝宝提供足够的营养和生命成长必需的维生素。

本书从怀孕妈妈的衣、食、住、行、情绪、生活保健等方面，详细介绍了最实用的养生方法。

除了细心的人文关爱，全书还针对怀孕时期遭遇的各种特别变化，进行简洁详尽的说明，帮助年轻的父母们消除焦虑、紧张，以更加自信的态度去迎接新生命的到来。

<<孕妈咪280天完全指南>>

书籍目录

TIP 1 做妈妈了，你准备好了吗？

Chapter A 我是妈妈，我爱宝宝 怀孕并不可怕 母爱，从抚摸开始 控制不良情绪 Chapter B 让心情来一次调适 免疫力和情绪有关吗？

享受最美好的时刻 “孕”味十足的漂亮妈妈 Chapter C 温馨快乐的家庭氛围 爸爸也要加入进来 补充音乐给生素 宝宝有肚里，也在心理TIP 2 妈妈和宝宝一起生长 Chapter A 你的营养够吗？

能量食品大聚会 孕期变化带来的需求 神奇的卵磷脂 维生素的奇妙功效 Chapter B 走出保健的误区 吃得越多，就越健康吗？

药补不如食补 珍珠粉与要休息 Chapter C 特别的爱给特别的怀孕妈妈 让孕吐妈妈开心的美食 高龄妈妈的轻松生活 怀孕妈妈从今天开始强壮TIP 3 怀孕妈妈的营养味大餐TIP 4 怀孕妈妈的养生保健TIP 5 遭遇疾病不要怕

<<孕妈咪280天完全指南>>

编辑推荐

本书从怀孕妈妈的衣、食、住、行、情绪、生活保健等方面，详细介绍了最实用的养生方法。不论是衣食住行、情绪、生活保健等方面，本书都有详细且实用的养生方法介绍给你，陪伴你安稳度过280天的妊娠期，圆满生下一个健康的宝宝。

<<孕妈咪280天完全指南>>

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>