

<<280天全程好孕>>

图书基本信息

书名：<<280天全程好孕>>

13位ISBN编号：9787506447423

10位ISBN编号：7506447428

出版时间：2008-1

出版时间：中国纺织

作者：刘萍

页数：264

字数：267000

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>

<<280天全程好孕>>

内容概要

这是一本非常实用的优生优育大全，涵盖了处理妊娠反应、心理疏导、养胎保胎、胎教、备产、康复、营养均衡等孕期方方面面的内容。一书在手，让你的孕期280天更安全、顺利，让你的宝宝更加出色。

<<280天全程好孕>>

书籍目录

第一篇 准妈妈280天征程 第一个28天 惊喜与不安中的准妈妈 一、怀孕的征兆 二、基础体温 三、一颗受精卵的成长历程 四、第一个28天的注意事项 五、早期孕吐和出血 六、孕期维生素补充方案 七、为什么要补充叶酸 八、注意补钙 九、准妈妈如何补锌 十、准妈妈饮食营养要求 十一、准妈妈饮食禁忌 十二、孕期药品禁忌 十三、准妈妈吸烟危害大 十四、远离X射线 十五、孕期前三个月慎用手机 十六、驱除家庭环境中的污染因素 十七、避免噪声与振动 十八、如何申领生育保险 十九、职场准妈妈的产假规划 二十、如何推算宝宝的生日 第二个28天 感觉到了我的宝贝 一、胎儿的成长及母体变化 二、至关重要的第一次体检 三、准妈妈的情结保健 四、当心孕期危险信号 五、开始呵护乳房 六、影响胎儿体重的因素 七、准爸爸的哪些因素会影响胎儿 八、孕期贫血怎么办 九、怀孕和工作如何兼顾 十、当心职业中的有害因素 十一、准妈妈坐飞机的注意事项 第三个28天 反应最强烈的阶段 一、胎儿初具人形 二、怀孕初期的不良反应及对策 三、注意生活细节 四、给准妈妈来个舒服按摩 五、预防妊娠纹 六、准妈妈喝咖啡、饮茶要注意 第四个28天 宝宝发育特别快 一、这个时期的宝宝和妈妈 二、重点补充的营养 三、胎动——胎儿安危的信号 四、准妈妈宜选择侧睡 五、准妈妈沐浴须知 六、给牙齿来个全面检查 七、对母婴有益的运动第二篇 孕期胎教功课第三篇 孕期相宜食谱参考文献

<<280天全程好孕>>

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>