

<<0岁成长方案>>

图书基本信息

书名：<<0岁成长方案>>

13位ISBN编号：9787510102783

10位ISBN编号：7510102782

出版时间：2010-1

出版时间：中国人口出版社

作者：付娟娟，胡巧艳 编著

页数：332

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>

## <<0岁成长方案>>

### 内容概要

孕育生命，对于每一个女性来说都是一件神圣而又幸福的事情。从获知身体里有个小生命孕育的那一刻起，孕妈妈心头便有了一份牵挂，生活中也有了一分希冀。当然，孕育的过程也让每一位妈妈体会到了种种的酸甜苦辣。

在充满期盼的10个月中，准爸爸孕妈妈最盼望的是什么呢？那就是孕育一个健康、聪明、漂亮的宝宝。

要怀上一个最棒的宝宝，计划怀孕的准爸爸孕妈妈不仅需要从孕前就开始早早地作好孕育计划，逐渐地调整好自己的身体，而且在孕期的10个月中准爸爸孕妈妈需要从心理、生理和物质等各个方面为宝宝提供良好的生活环境。

在这280个日日夜夜里，哪些该做，哪些不该做；哪些食物和营养是孕妈妈需要补充的，哪些食物又是孕妈妈不能多吃甚至是不能吃的；怎样预防和处理恼人的疾病；怎样对宝宝进行胎教，胎教的过程中需要注意哪些事项等，本书都会通过一个个方案一一详细地作出指导性介绍。

## <<0岁成长方案>>

### 书籍目录

PART 1 孕前方案：“好孕”青睐有准备的人 一、精子与卵子的自白 卵子的自白 精子的自白  
一场生命的奇妙之旅 二、孕前难题解决方案 从计划怀孕那天起，作好全身心的准备 怎  
样提高受孕概率，能够~次就“中奖” 如何提升精子和卵子的质量，怀上最棒的一胎 三、你应  
该了解的 基础体温测定方法 把握怀孕的天赐“良时” 计算排卵日的简易方法 孕前体重的  
标准范围 分娩没有想象中那么疼痛 四、孕前营养大讲堂 叶酸该怎么补 为什么孕前不宜喝咖  
啡与浓茶 吃维生素E容易怀孕，是真的吗 孕前为什么要补锌，怎么补 孕前要作什么检查 孕  
前需要注射哪些疫苗 孕前需远离哪些工作环境 穿丁字裤对怀孕有影响吗 哪些情况下不宜受孕  
哪些人不宜生育 8个习惯会影响怀孕 以前流产过，会影响生育能力吗 哪些准妈妈容易怀上  
畸形儿 太瘦会影响怀孕吗？  
如何增肥 .....PART 2 1月方案：播下一颗幸福的种子PART 3 2月方案：紧张而又惊喜的心情PART  
4 3月方案：逐渐适应度过孕早期PART 5 4月方案：令人激动的胎心音PART 6 5月方案：感受胎动的幸  
福PART 7 6月方案：亲情互动，感受彼此的爱PART 8 7月方案：宝宝睁开了眼睛PART 9 8月方案：亲爱  
的宝宝，好梦PART 10 9月方案：最后的“冲刺”关头PART 11 10月方案：瓜熟蒂落，准备迎接天使

## <<0岁成长方案>>

### 编辑推荐

《0岁成长方案》:博尔乐热线限量体验,《怀孕必读》附送私人医生!

专家随时指导可提高孕育质量,但跑医院、问医生却不甚方便,孕育图书权威博尔乐提供咨询,更提供个性化、突发事件指导。

您可咨询如下内容:孕育各阶段母子的各种问题女性健康保健,妇科病咨询建议婚姻、家庭生活、饮食营养、保健紧急病症、突发事件处理建议博尔乐孕育专家咨询热线自2004年成立以来在业内享有盛誉,是国内成立最早、服务用户最多、运营时间最长、专家队伍最强的孕育专科热线,年拨打约10万次!

经过不断地改进、升级,能够为孕育家庭及女性提供专业的健康指导。

<<0岁成长方案>>

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>