

<<怀孕280天全程指导>>

图书基本信息

书名：<<怀孕280天全程指导>>

13位ISBN编号：9787510109348

10位ISBN编号：7510109345

出版时间：2012-1

出版时间：中国人口

作者：张秀丽

页数：290

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280天全程指导>>

### 内容概要

张秀丽编著的《怀孕280天全程指导》内容介绍：第一个月，其实你还根本不知道自己是否怀孕了，你和你的爱人还在为孕育宝宝而准备和努力着，真正知道自己怀孕成功是从第二个月开始的。所以，这个月我们主要为你讲述一些备孕的基础知识。

## <<怀孕280天全程指导>>

### 书籍目录

- 第一个月 甜蜜的开始
- 第二个月 快乐怀孕预约幸福
- 第三个月 孕期反应等小麻烦开始出现
- 第四个月 真实地感受到宝宝的存在
- 第五个月 我看起来已经是标准的孕妈妈啦
- 第六个月 进补的最佳时机
- 第七个月 快速长大的宝宝和不断变形的身体
- 第八个月 进入孕晚期，保证营养，小心体重
- 第九个月 安全第一，坚持就是胜利
- 第十个月 静待宝宝降临

## <<怀孕280天全程指导>>

### 章节摘录

版权页：插图：孕妈妈在孕期对每一种营养的需求量都激增，身体里储备的营养都会被免疫系统用于对抗病毒，其中以蛋白质、维生素A和维生素C以及抗氧化剂最为重要。

多摄入优质蛋白我们自身产生的抗体实际上就是蛋白质，蛋白质能够和某些感染因子发生反应，杀灭病原菌并将其排出体外。

所以，孕妈妈要自己的免疫力处于良好状态，一定得多吃些鸡蛋、瘦肉、牛奶、豆制品等富含优质蛋白的食物。

多摄入维生素A和维生素C维生素A和维生素C可以防止病毒的繁殖和复制，提高机体的免疫力和抵抗力，帮助减轻症状并缩短病期。

因此，一定要在日常生活中多吃维生素A和维生素C含量高的天然食物。

<<怀孕280天全程指导>>

编辑推荐

《怀孕280天全程指导(彩色版)》：指导专家黄醒华，首都医科大学北京妇产医院主任医师，首都医科大学硕士生导师、教授，中华预防医学会妇女保健学会主任委员。  
内容实实在在，关怀点点滴滴。

<<怀孕280天全程指导>>

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>