

<<孕产妇优生保健百科>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇优生保健百科>>

13位ISBN编号：9787536952270

10位ISBN编号：7536952279

出版时间：2012-1

出版时间：陕西科学技术出版社

作者：邱宇清

页数：441

字数：450000

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>

<<孕产妇优生保健百科>>

内容概要

孕产期中的每个点滴细节都影响着孕产妇及宝宝的健康。

邱宇清编著的这本《孕产妇优生保健百科》在编排过程中力求做到内容丰富，讲究可读性、实用性。

《孕产妇优生保健百科》分别介绍了孕产过程中孕妈妈和新妈妈常见的问题和解决办法。

是一本优孕优生、科学育儿的理想参考读物。

<<孕产妇优生保健百科>>

书籍目录

第一篇 待孕准备时——破解优生的密码

第一章 设计优孕好方案

第二章 孕前准备让精卵的邂逅更美丽

第三章 龙子凤台中蕴含“大学问”

第二篇 孕期加油站——好运生活新主张

第一章 准妈妈生理保健提前看

第二章 孕期10月保健面面观

第三章 驾驭情绪，掌握优生之舵

第四章 胎教为宝宝插上腾飞的翅膀

第五章 孕期饮食营养的智慧

第六章 精致护身从细节做起

第七章 美容保健让孕美人更给力

第八章 运动是留住健康的灵丹妙药

第九章 孕期防病用药知多少

第十章 在分娩的阵痛中迎接生命的“礼物”

第三篇 产后备忘录——手把手教你打造漂亮妈妈

第一章 新妈妈产后身体保健

第二章 新妈妈产后心理保健

第三章 新妈妈产后饮食营养

第四章 新妈妈产后科学哺乳

第五章 新妈妈衣食住行起居录

第六章 从头到脚“速造”窈窕俏妈妈

第七章 新妈妈疾病防治保健

<<孕产妇优生保健百科>>

编辑推荐

邱宇清编著的这本《孕产妇优生保健百科》以崭新的视角，介绍了孕妇及产妇的生理变化以及各时期的保健知识，为年轻女性的心理健康、日常饮食、运动健身、疾病用药等方面都给予体贴入微的指导。

在产妇保健部分，详细介绍了新妈妈在产褥期的生理和心理保健，讲解了新妈妈的饮食营养及科学哺乳，同时指导新妈妈正常起居，恢复体形，并从疾病防治方面引导新妈妈永葆健康。

本书内容通俗易懂，系统详实，不失为每一位孕妇及产妇的枕边书。

<<孕产妇优生保健百科>>

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>