

<<做好孕前准备怀上最棒一胎>>

图书基本信息

书名：<<做好孕前准备怀上最棒一胎>>

13位ISBN编号：9787537541053

10位ISBN编号：7537541051

出版时间：2010-10

出版时间：河北科技出版社

作者：吴锦霞

页数：249

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>

<<做好孕前准备怀上最棒一胎>>

内容概要

当命运的红线将彼此牵系，庆典的钟声敲响真爱之门，这一刻，一个幸福的家庭诞生了！新的家庭必将孕育新的生命。

而这个爱的结晶的到来需要准妈妈经历漫长而艰辛的旅程。

但这个旅程不单单是指怀胎十月，它还包括怀孕前几个月的准备时间。

孕前准备工作没做好，如正吃着药呢，结果意外怀孕了，让自己陷入是不是要保住孩子的烦恼中；又或者身子虚得很，却怀上了宝宝，让虚弱的身体更加担负了沉重的责任，母子的健康与安全都堪忧；即使身体上没什么大问题，但却在孕前没有储备好各类营养素，让宝宝的发育落后他人一截，也会让你在日后扼腕不已……

这一系列的问题都是在告诉计划怀孕的准爸爸和准妈妈们，怀孕不只是怀胎的10个月重要，孕前的准备工作，同样非常重要。

夫妻双方怀孕前应该给自己腾出几个月的时间来调养身体，做足准备，包括精神、心理、身体等方面的准备，直到准爸爸和准妈妈在身体和心理上都处于最佳状态时怀孕，这样孕育出的宝宝才是最聪明、最健康的。

本书是一本孕前准备指导书，主要包括以下3方面的内容：一是教会准爸爸和准妈妈培养高质量精子和卵子，以孕育出最棒的宝宝；二是提醒准爸爸和准妈妈排除一切不利受孕的因素，以提高成功受孕的概率；三是为孕期做足准备，使准妈妈平安度过10个月漫长而艰辛的路程。

至于如何实现，就需要准爸爸和准妈妈在饮食和生活细节上多加注意了，注意什么？本书将会给你一一详解。

<<做好孕前准备怀上最棒一胎>>

书籍目录

- PART 1 你应该了解的受孕常识
- PART 2 孕前6个月，身心进入准备期
- PART 3 孕前5个月，严格执行备孕计划
- PART 4 孕前4个月，坚持做好备孕工作
- PART 5 孕前3个月，进入备孕关键时期
- PART 6 孕前2个月，为怀孕做充足的准备
- PART 7 孕前1个月，即将迎来可爱的胎宝宝
- PART 8 9个月的孕期近在眼前，你做好准备了吗

<<做好孕前准备怀上最棒一胎>>

编辑推荐

重要的不只是怀胎十月 孕前准备工作 是你怀上最棒一胎的助推力 教会准爸准妈培育最优质的精子和卵子 提醒准爸准妈排除一切不利受孕的因素 为孕期做足准备，让你平安度过漫长而艰辛的十个月

<<做好孕前准备怀上最棒一胎>>

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>