

<<准妈妈每周健康方案>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈每周健康方案>>

13位ISBN编号：9787538415797

10位ISBN编号：7538415793

出版时间：2007-7

出版时间：计划生育与卫生

作者：16开

页数：183

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>

## <<准妈妈每周健康方案>>

### 内容概要

孕产是生命中的奇迹，是爱和生命的延续，是每个家庭最期待、最渴盼的幸福时光。

孕育爱的结晶，需要按方案进行。

作为准妈妈准爸爸，不能盲目、被动的等待孕期的到来，而应该有计划、有准备地预约一个可爱宝宝。

只有按照具体的方案进行，才能在最佳的准备下，使准爸爸准妈妈调整到最佳状态，种植爱情的种子，走好优生的第一步，得到最好的结果。

而有计划的孕育更是一种智慧。

具有这种智慧的准父母懂得如何进行孕期保健，根据孕育中宝宝和准妈妈的需要进行科学饮食、起居，进行科学胎教，妥善安排一切有关宝宝健康发育的事项，用心呵护宝宝，关注宝宝每一天的成长。只有按照具体的方案，准妈妈在妊娠10个月中的每周都有一个合理性、科学性的指导，才不至于手忙脚乱，惊慌失措。

而我们精心准备的准爸爸每周学道菜，更是使准爸爸们积极参与进来，成为准妈妈坚定的依靠，一同感受小生命成长的喜悦。

分娩和月子计划更是必不可少。

产后虚弱的妈妈，娇嫩的新生儿，需要精心的调理和呵护。

本书中详细介绍了如何科学分娩，如何科学护理等内容，为科学孕育、正常分娩提供必要的知识和技能，肯定能带给年轻的父母最大的帮助。

本书在每个时期都安排了一个孕期检查记录卡，列出这一时期需要完成的事项。

相信在本书的方案安排下，使准爸爸准妈妈享受这一段奇妙的孕产之路，给幸福圆满的家庭留下一段人生中最美好的回忆。

本书是由中国优生科学协会组成的“中国优生科学协会倡导读物编委会”的专家执笔完成的，内容科学、健康，希望可以为准妈妈的孕期生活起到指导作用。

有不尽之处希望广大的读者提出宝贵的意见。

<<准妈妈每周健康方案>>

书籍目录

PATR 1 为好孕加油 了解营养要素 碳水化合物 脂肪 蛋白质 维生素 叶酸 矿物质 水 中国人营  
养素概况 不缺的营养素 严重缺乏的营养 比较缺乏的营养素 PATR 2 孕早期 怀孕第1周 怀孕第2  
周 怀孕第3周 怀孕第4周 怀孕第5周 怀孕第6周 怀孕第7周 怀孕第8周 怀孕第9周 怀孕第10  
周 怀孕第11周 怀孕第12周 PATR 3 孕中期 PATR 4 孕晚期

<<准妈妈每周健康方案>>

章节摘录

插图

<<准妈妈每周健康方案>>

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>