

<<健康新婚怀孕>>

图书基本信息

书名：<<健康新婚怀孕>>

13位ISBN编号：9787802085183

10位ISBN编号：7802085187

出版时间：2007-5

出版时间：人民日报

作者：张家林

页数：407

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>

<<健康新婚怀孕>>

内容概要

您知道吗？

孩子的聪明与否同您的怀孕时机有关!您知道吗？

孩子的健康与否同您的情绪息息相关！

你相信吗？

胎儿可在您的体内接受早期的胎教知识！

您会相信，本书是健康新家庭生活书系之《健康十月怀胎》，全面打造幸福工程，我们将告诉你怎样优生、怎样生活、怎样营养、怎样教育胎儿等，还将提供给你最新、最科学的孕产信息，将指导您孕育一个健康聪明可爱的小宝宝。

这套丛书，旨在为广大的新手爸爸、新手妈妈们提供全方位的科学孕育指导，以便在孕育过程中运用全新的理念，科学的方法，孕育出更加聪明健康的宝宝来，帮助您成为出色的好爸爸、好妈妈，使您的家庭更加和谐完美。

<<健康新婚怀孕>>

书籍目录

第一章 新手父母孕前营养早知必读 树立科学的营养理念 注意营养摄取的均衡 特殊人群应注意营养平衡摄取 注重孕前营养的重要性 孕前营养的补充 孕前应适量补充叶酸 新手父母孕前营养的贮备 新手父母孕前饮食问题 男性应忌的饮食 夫妻做爱饮食的建议 新婚不容忽视的食补 丈夫孕前要注意补锌 孕前要改掉不良的生活习惯 新手妈咪体质虚弱的饮食调养 怀孕的最佳年龄、季节 各类体质的新手妈咪饮食调养 各类型人都适宜的食谱 新手父母的药膳助孕法 调适心绪,适时怀孕

第二章 新手父母孕期营养必读 孕期营养指导总方针 孕期营养新理念 重视孕期营养 告诉您,孕期营养的原则 新手妈咪孕期的营养要求 新手妈咪孕期营养指南 常见食物中营养素的含量(附表) 孕早期营养必读 新手父母孕早期营养原则 新手父母孕早期对营养的要求 注重孕早期的饮食安排 孕早期每天必需食物品种列表 孕早期要保持水、电解质平衡 新手妈咪宜吃的益智健脑食品 孕早期及时补充叶酸 孕早期及时补充B族维生素 孕早期怎稍减轻不适反应 新手妈咪营养问题早发现 孕早期新手妈咪蛋白质的需要量 新手妈咪直吃的酸味食品 丈夫应多关心妻子 孕早期一日食谱 新手妈咪孕早期营养食谱 有利于新手妈咪安胎养胎的食谱 新手父母孕中期营养必读 新手父母孕中期营养原则 新手父母孕中期对营养的要求 新手妈咪孕中期的饮食安排 新手妈咪补充营养的最佳时期 注意补充适量的矿物质 注意摄取优质蛋白质 注意增加脂类食物 注意维生素的补充 新手妈咪宜吃芝麻酱 不容忽视的妊娠合并症 新手妈咪孕中期膳食安排 新手妈咪孕中期宜多吃的食品 新手妈咪孕中期不宜多吃的刺激性食物 妊娠浮肿的饮食疗法 新手父母孕晚期营养必读 新手父母孕晚期营养原则 新手父母孕晚期对营养的要求 新手妈咪应少吃菠菜为好 新手妈咪应少吃油条为好 新手妈咪孕晚期宜多吃的食品 新手妈咪孕晚期营养食谱 新手妈咪妊高症的食疗法 孕期缺铁性贫血的食疗法

第三章 新手父母分娩与产褥期营养必读

第四章 哺乳期营养必读

第五章 0-6月龄宝宝养护

<<健康新婚怀孕>>

编辑推荐

《健康新婚怀孕(钻石版)》由人民日报出版社出版。

<<健康新婚怀孕>>

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>