第一图书网, tushu007.com

<<靓妈咪孕产养护手册>>

图书基本信息

书名：<<靓妈咪孕产养护手册>>

13位ISBN编号：9787806416419

10位ISBN编号：7806416412

出版时间：2004-2

出版时间：中原农民出版社

作者：安漪 编著

页数：391

字数：341000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

怀孕及生产是女性人生中的头等大事，如何安全、健康地度过这一特殊时期并保持女性自身的靓丽与青春活力，对每一位孕产妈咪都显得尤为重要。
　本书不同于一般的孕产类图书，而是以孕产妈咪为主角，从不孕那一天起紧紧跟踪直至生产的全过程，包括产后恢复与自我检查，全方位地给予指导与帮助，使您了解并学会孕产期生活的自我养护方法，使您轻松生产、健康美丽，拥有完整幸福的家庭。
不仅适合孕产妈咪自己读，也更是适合全家人一起读的好书。

<<靓妈咪孕产养护手册>>

书籍目录

第一部分　孕期生活　准备做妈妈　　怀孕的自我诊断　　初步自我诊断　　到医院检查　孕妈咪的心情与体感　　初次怀孕时的情绪变化　　怀孕使人改变了　　计划中的宝宝　　意外的宝宝　　享受怀孕的妈妈　　担书自己会变丑　　很难适应自己是母亲的感觉　　情绪不安时的负面作用　　孕妈咪自我减压小妙方　　孕以咪放松技巧　　怎么舒服怎么来　　像鱼儿一样地呼吸　　彻底释放人的心灵　　怀孕初期的体感反应　孕妈咪的营养与饮食　　孕妈咪所需的营养素　　令孕妈咪容光焕发的蛋白质　　不会让孕妈咪皮肤干燥的脂肪　　孕以咪的能量来源——碳水化合物　　能帮助顺产的神奇矿物质　　维持正确生命的要素——维生素　　水　孕妈咪不同时期的营养重点　　充足、均衡、完整的营养，会使妈妈更健康、更漂亮　　怀孕的初期（1-3个月）需补充的营养　　怀孕的中期（4-6个月）需补充的营养　　怀孕的晚期（7-9个月）需补充的营养　　害喜期孕妈咪的日常饮食　　避免恶的食物，吃自己喜欢的食物　　能吃时再吃，宜少量多餐　　补足水分，吃容易消化的食物　　不能空腹　　制造吃饭情趣　　可减轻孕吐的食物　　一般孕妇的饮食建议量　　孕妈咪不应吃的食物……第三部分　生产过程第四部分　产后期的养护要点第五部分　坐月子养护第六部分　产后全方位美貌复原第七部分　产后身体检查后记

媒体关注与评论

书评希望在每个孕妈咪身上都能看到这样的完美转变：做顺利健康生产的妈咪，更希望你如果怀孕前是辣妹，产后也能穿起短裙，当个窈窕迷人的妈咪。
别让生小孩改变你太多，如果改变，也应该是让你变得更美丽。

第一图书网, tushu007.com

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