

<<准妈妈“优生”>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈“优生”>>

13位ISBN编号：9787806518939

10位ISBN编号：7806518932

出版时间：2011-1

出版时间：羊城晚报出版社

作者：乔淑珍

页数：240

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“优等生”>>

内容概要

《准妈妈“优、等、生”》由乔淑珍编著，将告诉女性读者在怀孕期间如何制订属于自己的健康方案，怀孕期间的自己又该注意什么问题，本书讲解的孕前知识将让你成为最优秀的准妈妈。

<<准妈妈“优生”>>

书籍目录

- 1 计划妊娠
  - 2 妊娠前的饮食准备
  - 3 孕前优生准备
  - 4 孕前心理准备
  - 5 孕前物质准备
  - 6 调节夫妇孕前的心绪
  - 7 创造和谐的孕前心理环境
  - 8 喜庆妊娠“节日”
  - 9 妊娠在爱情生活中的理想位置
  - 10 调适孕前生理机能
  - 11 调养孕前身体素质
  - 12 孕前衣食住行
  - 13 孕前锻炼
  - 14 怀孕的精神准备
  - 15 孕前丈夫的禁忌
  - 16 孕前妻子的禁忌
  - 17 停止避孕
  - 18 选择最佳生育年龄
- .....

<<准妈妈“优生”>>

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>