

《VIP——80后辣妈的快乐孕产手记(双色)》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年08月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787121173394

内容简介

80后的年轻妈妈们追求时尚，讲究品位，多为独生子女的她们却自主而有远见，对于下一代的要求“精益求精”，她们关注明星的育儿心经，了解*的孕育知识，努力培养出*秀的宝宝，且在孕育宝宝的同时，不忘自身的恢复和保养，人们叫她们“辣妈”。本书这位年轻的辣妈根据亲身经历从孕前准备、产前检查到孕前、孕中、产后各时期的营养饮食调理，再到生产方式的选择以及产后母婴的恢复等各方面，为年轻的80后妈妈们提供了全套的生育计划。新妈妈们可以在此学到最详细真实的孕育知识，做一个年轻称职的时尚妈妈。

目录

第一章 孕前3个月的时光

1. 详细的造人计划是必要的
2. 戒掉不良的生活习惯
3. 不化妆不代表不保养
4. 叶酸一定要吃
5. 锻炼，非一日之功
6. 美发店、美容院、牙科诊所，提前做好准备吧
7. 查体，了解自己和他的状况
8. 掌握最佳受孕时间
9. 加强皮肤护理，准备做最美的孕妇
10. 接种预防疫苗的注意事项
11. 心情很重要
12. 烟酒咖啡饮料，暂时放一放
13. 防辐射服的“是非”

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)