

《80后孕妈妈营养新经》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：大16开

纸张：铜版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510106200

内容简介

本系列图书的目的是，结合80后年轻人的实际特点和需求，帮助80后年轻父母了解孕产育儿过程中的营养问题，知道吃什么怎么吃，掌握孕育并喂养一个健康聪明宝宝的实用方法。

目录

沃土才能育壮苗，把握孕前营养储备关键期

孕前营养关键词

关键词一：避免胎儿神经管畸形的叶酸

关键词二：确保胎儿正常发育的锌

关键词三：可以提高宝宝智商的碘

精子与卵子的生命之吻

卵子的诞生

精子的诞生

新生命的诞生

孕前营养新知快递

准妈妈的使命：养育肥肥壮壮的卵子

准爸爸的任务：培育生命力超强的精子

孕前体重的标准范围

怀宝宝前体重有点超标，该怎么减

怎样判断自己是不是缺乏某种营养素

太瘦的人是否不容易怀孕，要怎样增肥

吃维生素E丸会更容易怀孕吗

孕前要少吃哪些食物

怎样选择叶酸补充剂

孕妇奶粉含有叶酸，可以跟叶酸片一起吃吗

叶酸片必须天天吃吗，漏一两天会影响效果吗

服药期间怀孕了，是不是必须终止妊娠

准妈妈不吸烟，准爸爸可以吸烟吗

喝酒的准爸爸准妈妈何时戒酒比较好

.....

三餐两点心，不错过胚胎成形关键期

营养勿过剩，规划好胎儿高速发育关键期

均衡营养代谢，顺利度过临产关键期

重在身体复原，轻松度过月子恢复关键期

哺乳与瘦身兼顾，抓住产后减重黄金期

会吃更健康，孕产期常见不良反应与疾病食疗方

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)