

《产前产后宜忌一本通》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年03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：9787510110955

编辑推荐

即将加入万千母亲队伍的准妈妈产前产后的速查宝典
了解孕期安胎、分娩、临产到产后坐月子的百宜百忌
化分娩前的不安为安心，迎接聪明又健康的宝宝诞生

内容简介

十月怀胎的艰辛和忐忑，即将转换成一个孩子的健康诞生，如何照顾自己的身体，如何关怀你的宝宝……千万别因宝宝的到来乱了生活的阵脚。

目录

产前篇

一般准妈妈产前准备宜与忌

产前饮食安排宜与忌

产前宜储备营养

临产前宜适当进食

产前宜适量吃些巧克力

宜掌握避免发胖的进食技巧

宜补充富含维生素K的食物

忌喝保温瓶中的隔夜水

产前宜注意药膳调理

宜服用调理脾肾的药膳

宜服用补气养血的药膳

药膳中宜避免出现的中草药

产前宜食的食疗药膳方

[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)