《怀孕当中宜与忌》

书籍信息

版 次：1
页 数：
字 数：
印刷时间：2006年03月01日
开 本：
纸 张：胶版纸
包 装：平装
是否套装：否
国际标准书号ISBN：9787801744098

内容简介

健康、聪明、美丽，一个都不能少。
怀孕了，一个人吃，两个人吸收！胎儿的生长发育完全依赖于母体共给营养，如何才能使每一位怀孕的准妈妈既能健康、美丽，又能孕育出健康、聪明的宝宝呢？
我们相信生命在于运动，但在孕育聪明宝宝的问题上，饮食扮演着重要角色，从准备怀孕、怀孕到宝宝出生，每个阶段的饮食调理都不能忽略，每一段人生经历都需要细心呵护！
本套丛书对孕妇的健康及产后肥胖等进行了全程护驾，针对孕期这一特殊时刻，原来准妈妈亲睐的很多食物或许需要回避，而原来回避食物有可能成为必须补充的营养品，对此，我们编辑了《怀孕当中宜与忌》及《孕期吃啥能优生》；针对家庭的希望与期待，我们编辑了《孕期吃啥能优生》；尽管年轻女性愿意为未来希望承载所有付出，但我们也没忘记为这份爱心奉献我们的关怀，为他们痴心不改的苗条身材，我们编辑了《产后肥胖怎么办》。可以说，本套丛书不仅是一分准妈妈呵护的手册，更是我们的一份诚挚祝福！

目 录

怀孕一月宜与忌
 孕妈妈护理
 孕妈妈运动
 孕妈妈营养
 孕妈妈禁忌
 孕期忌接触小动物
 孕妇忌室内环境不洁
 妊娠早期及晚期忌外出旅游或出差
 孕妇应避免过多吸入汽车尾气
 孕妈妈日记
 准爸爸须知
怀孕二月宜与忌
 孕妈妈护理
 孕妈妈运动
 孕妈妈营养
 孕妈妈禁忌
 孕妇衣着服饰的禁忌
 孕妇忌疏于保养皮肤
 孕妇应注意不要饮用被污染的水
 孕妇忌烟酒、浓茶和咖啡
 孕期尽量避免染发、烫发

孕妈妈日记
准爸爸须知
怀孕三月宜与忌
孕妈妈护理
孕妈妈运动
孕妈妈营养
孕妈妈禁忌
孕期应回避的工作环境
孕期应注意乳房卫生
孕妇如何顺利度过夏、冬两季
孕妇的色彩感觉与心理反应的禁忌
勿害怕孕期变“ 丑 ”
妊娠晚期孕妇忌仰卧位睡眠
妊娠期忌干重务劳动及过量体育运动
准爸爸须知
怀孕四月宜与忌
孕妈妈护理
孕期为什么要注意保护牙齿
孕期如何保护牙齿
孕期如何进行乳房保健
如何矫正扁平乳头和凹陷乳头
孕妇度暑如何预防卫生不洁
孕妇如何度过严冬
孕妈妈运动
孕妈妈营养
孕妈妈禁忌
孕妈妈日记
准爸爸须知
怀孕五月宜与忌
怀孕六月宜与忌
怀孕七月宜与忌
怀孕八月宜与忌
怀孕九月宜与忌
怀孕十月宜与忌

版权信息

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