

《孕期、月子饮食调养一本通》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年09月01日

开本：20开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787109172630

内容简介

《孕期月子饮食调养一本通》从孕前备孕，全程同步对怀胎十月、分娩坐月子及哺乳时的饮食进行了全面解读，准妈妈可以对各阶段的重点营养，迅速查找到各月甚至每周的相应食物及营养食谱，一目了然，轻松解决孕期各种饮食困惑。希望这本书能给准妈妈带来切实有效的指导，并带着胎宝宝一同养成良好的饮食习惯，让宝宝出生就能有个好体质，长大后更健康，更聪明!本书由陈咏玫主编。

作者简介

陈咏玫，北京市海淀区妇幼保健院产科副主任医师，从事妇产科临床工作20余年，对孕产妇的保健和分娩监护及产褥期指导经验丰富，特别擅长产前咨询、产前筛查、围生期保健及产科高危妊娠的诊治及处理。其优异的专业水平和良好的医德在孕产妇中有口皆碑。同时还参与多层次的研究工作，参与卫生部首发基金项目科研课题及国家十五公关课题，并在《中华妇产科杂志》上发表学术论文多篇。

目录

前附

孕前饮食原则

孕1月饮食原则

孕2月饮食原则

孕3月饮食原则

孕4月饮食原则

孕5月饮食原则

孕6月饮食原则

孕7月饮食原则

孕8月饮食原则

孕9月饮食原则

孕10月饮食原则

月子饮食原则

PART 1 孕前，保证优质精卵健康生成

[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)