

《孕妈妈全面保健每日指导百科》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2016年01月01日

开本：20开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：

国际标准书号ISBN：9787109204263

内容简介

妇产科知名专家、北京市海淀区妇幼保健院前业务副院长赵天卫伴你谱写人生精彩华章。
《孕妈妈全面保健每日指导百科》一书，给予你从怀孕到分娩，每一天居家、外出、工作、饮食、运动、产检等360度无死角贴心的保健指导。

目录

Part 01 孕1月 让生命的种子茁壮成长

本月孕期指导

怀孕001天 补锌宜早不宜晚

怀孕002天 补充叶酸，预防宝宝畸形

怀孕003天 不要盲目服用维生素

怀孕004天 孕1月饮食要挑剔

怀孕005天 巧吃水果更健康

怀孕006天 忌烟酒，清除烟毒、酒毒

怀孕007天 远离有害的花花草草

怀孕008天 给孕期一个舒适的环境

怀孕009天 让卧室变得更温馨

怀孕010天 消除家中安全隐患

怀孕011天 别再长时间用电脑了

怀孕012天 要远离可爱的萌宠啦 Part 01 孕1月 让生命的种子茁壮成长

本月孕期指导 怀孕001天 补锌宜早不宜晚 怀孕002天 补充叶酸，预防宝宝畸形

怀孕003天 不要盲目服用维生素 怀孕004天 孕1月饮食要挑剔 怀孕005天

巧吃水果更健康 怀孕006天 忌烟酒，清除烟毒、酒毒 怀孕007天

远离有害的花花草草 怀孕008天 给孕期一个舒适的环境 怀孕009天

让卧室变得更温馨 怀孕010天 消除家中安全隐患 怀孕011天

别再长时间用电脑了 怀孕012天 要远离可爱的萌宠啦 怀孕013天

别让逛街惹麻烦 怀孕014天 受孕：精卵浪漫的合体 怀孕015天

孕期使用化妆品需谨慎 怀孕016天 有些工作要远离 怀孕017天

做好孕期口腔保健 怀孕018天 保持私处的清洁 怀孕019天

洗澡、泡脚，水温不宜过高 怀孕020天 面部按摩让你美美滴 怀孕021天

做个运动型准妈妈 怀孕022天 大龄怀孕不可怕 怀孕023天 孕期忌用中西药盘点

怀孕024天 准妈妈服药也有安全期 怀孕025天 提高免疫力，减少感冒

怀孕026天 这些疫苗孕期忌接种 怀孕027天 早期腹痛，原因大不同哦

怀孕028天 在心理上进入母亲的角色 Part 02 孕2月 调整饮食，让孕吐消停点
本月孕期指导 怀孕029天 和危险食物说by 怀孕030天 适当地补充热量
怀孕031天 准妈妈偏食的补救攻略 怀孕032天 留心白带的变化 怀孕033天
留心怀孕的征兆 怀孕034天 早孕试纸，你会用吗 怀孕035天 早孕反应来报到
.....Part 03 孕3月 平安度过关键期 Part 04 孕4月 感受胎动的喜悦 Part 05
孕5月 学会做好自我监护 Part 06 孕6月 做个“孕”味十足的准妈妈 Part 07
孕7月 继续适度的运动 Part 08 孕8月 准妈妈需预防早产 Part 09 孕9月
进行心理调适，情绪稳定Part 10 孕10月 瓜熟蒂落，天使降临人间

[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)