

# 《怀孕必读》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年12月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510108365

## 目录

1 孕前准备：预约一个健康宝贝

优生优育的前提

1最佳受孕年龄和季节

2警惕给妊娠带来风险的疾病

6在计划受孕前，采用什么避孕方法好

8避开黑色受孕期

衣食住行的准备

9调整自己的生活习惯

11让体重恢复到标准状态

12孕前适当运动，锻炼健康体魄

14为10月孕程储备营养

16制订完美的怀孕计划

孕前应该了解的知识

17 了解孕妈妈的生殖系统

[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)