

《优生优育优教》

书籍信息

版次：1

页数：372

字数：

印刷时间：2008年05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：9787104027577

内容简介

为准父母们提供最科学的超前育儿法，为您指引胎教与养胎方法，让您的宝宝还未出世就胜人一等。就像贴身跟随的一个全方位育儿专家指导团队，一个全天候育儿家庭医生，帮你省去摸索学习的时间，快速建立正确观念，轻松当个快乐妈咪！

目录

第一章 如何生出聪明宝宝

你有完备的怀孕计划吗？

丈夫在妻子怀孕期间应当注意什么？

怎样保持孕前的乐观情绪？

孕前性生活应注意哪些事项？

孕前生理功能的调适包括哪几个方面？

怎样进行适宜的孕前锻炼？

孕前应当怎样对自身的营养进行调整？

增加蛋白质摄入

多吃含钙丰富的食物

多吃含铁丰富的食物

补充维生素

补充叶酸

补充锌

什么时间是最佳的受孕年龄和季节？

受孕的最佳年龄

选择最易度过的季节

主要应从以下几个方面加以注意

怎样计算排卵期？

受孕前如何调节自己的生物钟？

怎样科学预测宝宝的性别？

饮食控制法

掌握排卵期

改变阴道酸碱度

性高潮控制法

.....

第二章 如何抚育健康宝宝

第三章 如何教育优秀宝宝

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)