

《孕妈妈10月生活全书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年10月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538014624

内容简介

本书具有以下特点。

内容详实、阐述科学：本书内涵盖孕前准备，孕期10个月孕妈妈与胎儿的变化、保健、营养、胎教及必要的产后知识。对孕妈妈孕前孕后的生活和应注意的事项做了多角度、全方位体贴入微的指导，集科学性、指导性、实用性于一体，文字通俗易懂，内容全面详尽。

条理清晰、图文并茂：每一个孕月都依次以“孕妈妈的变化”、“胎宝宝的发育”、“孕妈妈保健宜与忌”、“孕妈妈营养宜与忌”、“胎教宜与忌”五大板块为顺序安排内容，结构严谨、条理分明。书中精心绘制的插图，活泼可爱、亲切生动，即增加了趣味性，又能提高阅读效率。

段落精短、方便查阅：本书在编写的过程中力求做到板块设置合理、小栏目穿插适时、标题醒目、段落精短。在避免出现长篇大段的同时，又尽量使每段的第一句能够概括本段内容，形成看似文段、实如卡片的方便易查式风格，使读者很容易就能找到自己所需要的内容，而且一眼就可能看出每月发生的变化。

目录

第一篇 孕前

孕前准备

孕育知识

优生常识

孕前保健宜与忌

怀孕时机宜与忌

第二篇 孕期保健

怀孕第一个月（0-4周）

孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

孕妈妈保健与忌

孕妈妈营养宜与忌

孕妈妈胎教宜与忌

怀孕第二个月（5-8周）

孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

孕妈妈保健宜与忌

孕妈妈营养宜与忌

孕妈妈胎教宜与忌

怀孕第三个月（9-12周）

孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

孕妈妈保健宜与忌

孕妈妈营养宜与忌

孕妈妈胎教宜与忌

怀孕第四个月（13-16周）

孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

孕妈妈保健宜与忌

孕妈妈营养宜与忌

孕妈妈胎教宜与忌

怀孕第五个月（17-20周）

孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

孕妈妈保健宜与忌

.....

怀孕第六个月（21-24周）

怀孕第七个月（25-28周）

怀孕第八个月（29-32周）

怀孕第九个月（33-36周）

怀孕第十个月（37-40周）

孕妇瑜伽运动

第三篇 产后护理

产后保健与护理

附录

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)