

《孕产无忧坊：孕产期科学保健百事通——现代家庭婚育金钥匙丛书》

书籍信息

版次：1
页数：351
字数：232000
印刷时间：2005年11月01日
开本：
纸张：胶版纸
包装：平装
是否套装：否
国际标准书号ISBN：9787543926738
丛书名：现代家庭婚育金钥匙丛书

内容简介

很多女性都深深地感觉到自己十月各月份的孕育知识十分匮乏，以致害怕自己不能更好的完成这次神圣的使命。本书便提供这方面的帮助，详细地介绍了怀孕十月各月份胎儿和母体的细微变化，透彻分析了孕期母体可能遇到的各种麻烦、各种疾病，科学指导了孕产期营养食谱的搭配，为孕期女性及其家属搭建了一座安全可靠的“孕产无忧坊”。

希望所有关心和爱护下一代的人们，所有将为人母的女性朋友都来做客无忧坊，希望通过无忧坊为您解决孕产中的各种困难。

目录

第一篇 孕前无忧

一、孕前准备

（一）孕前各项准备

（二）孕前的注意事项

二、怀孕须知

第二篇 孕期无忧

一、怀胎十月，月月有新变

（一）一月无忧处方

（二）二月无忧处方

（三）三月无忧处方

（四）四月无忧处方

（五）五月无忧处方

（六）六月无忧处方

（七）七月无忧处方

（八）八月无忧处方

（九）九月无忧处方

（十）十月无忧处方

二、孕期美食面面观

（一）孕早期

（二）孕中期

（三）孕晚期

三、一朝分娩

（一）产前准备

（二）分娩护理

第三篇 产后无忧

一、产后疾病防治

二、美食防治产后疾病

（一）美食防治体虚气亏

- (二) 美食防治贫血
- (三) 美食防治腰腹痛
- (四) 美食防治乳汁自溢
- (五) 美食防治水肿
- (六) 美食防治抽搐
- (七) 美食防治催乳

三、产后护理

四、照料宝宝

- (一) 日常护理
- (二) 疾病防治
- (三) 宝宝美食

五、产后塑身方法

六、产后美容塑身美食

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)