

# 《孕前夫妇90天健康指南：准备怀孕》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年01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：9787811005523

## 编辑推荐

[更多孕妈手册、专家指导，新书、热书、畅销书,点击进入：](#)

更容易怀孕  
孕育健康宝宝  
享受更健康的怀孕过程  
产后更易恢复  
降低胎儿患某些疾病的危险

## 内容简介

本书是一本夫妇准备怀孕前极富突破性的指南。本书由两位富有经验的妇产科专业人士撰写。书中不仅详述了孕育健康宝宝应注意的各种事项，还提供了卓有成效的指导。作者为每位准父母详细介绍了孕前90天要做的事情，包括：男性的健康状况女性的健康状况医生的选择 孕前营养 孕前健身计划 药物注意 环境条件 经济预备。

## 作者简介

埃米·奥格尔（Amy Ogle）营养学家，健康培训师。他指导过孕前学习班并制作相关录像带，用于医疗实践、大学授课以及相关健康计划。莉萨·马祖洛（Lisa Mazzullo，博士）美国西北大学医学院助理教授。

## 目录

自序准备怀孕  
怎样成为本书最大的受益者

确立优先地位

第一章 哦!你想要个小宝宝

激动或紧张?你准备好了吗?

情绪紧张与受孕

休息放松

这是重要的事情

旅游：冒险刚刚开始

第二章 生活习惯：抽烟、喝酒、吸毒咖啡?

吸烟：主动吸烟与被动吸烟

嗜酒

止痛和违禁药物

咖啡因

[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)