

《孕妈妈护理专家指导》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年07月01日

开本：24开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510112522

编辑推荐

精选妈妈所关注的热点问题，提供专业可能的私人医生

我们有积累了十几年经验的妇产科专家和儿科专家为您提供全面的、系统的、权威的孕期、育儿指导，并以全新的视角解读、阐述育儿知识。从孕期知识到母乳喂养再到宝宝的日常护理、心里成长，无一不有，全方位像爸爸妈妈介绍孕产育儿知识，让您孕育一个健康聪明的宝宝。

目录

第一章 从孕前3个月开始作准备

营养准备

营养均衡，定时定点

提前3个月补充叶酸

叶酸制剂怎么选，每天补多少

健康准备

学会测试基础体温，确定排卵期

合适的体重更利于受孕

心理准备

作好为人父母的心理调整

专家连线

叶酸片必须天天吃吗，如果漏服了叶酸隔天补食可以吗

如果在备孕阶段，补了3个月叶酸还没有怀孕，还要一直补下去吗

宝宝长大会像谁

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

孕妈妈护理专家指导

每个准备做父母的人都希望自己的宝宝聪明、健康，更希望自己的宝宝有着超常的智力

，这些都是和孕期的科学营养、个人护理和胎教分不开的。重视孕期的营养、保健和胎教，未来宝宝的智商和体质就有了保证。

所以，作为现代人，应该告别过去那种顺其自然怀孕的观点，从怀孕之初就做好充分的心理准备、物质准备和营养准备。在长达十个月的孕期中，更应该树立科学的观念，遵循科学、可行的指导，做好每一个阶段的营养、保健、胎教以及各方面的护理。以良好的心态、健康的体质孕育出一个聪明、美丽、健康的宝宝。

本书根据怀孕分娩的历程，按照时间顺序分为怀孕准备、十月孕期、分娩、坐月子和产后护理三大部分，为读者朋友准备了大量详尽、可操作性强的知识、信息，文字精简、内容丰富，并配有精美、实用的图片，让读者免去大量文字阅读之苦，又获得美好的视觉体验。

在整个孕育过程中，如果你有什么疑问，都可以在本书中找到答案。相信这本书能成为每一个准妈妈的枕边书。

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)