

<<爱的礼物>>

图书基本信息

书名：<<爱的礼物>>

13位ISBN编号：9787510110498

10位ISBN编号：7510110491

出版时间：2012-1

出版时间：中国人口出版社

作者：张秀丽 编著

页数：540

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<爱的礼物>>

### 内容概要

《80后孕产新经》和《80后育儿新经》，涵盖最详细的孕前准备方案，最权威的孕期生活指导，最科学的先进育儿理念，最可行的实用育儿方法，由专家为您的孕产育儿全程保驾护航。

让这些节奏舒缓、轻松柔和、意境美丽的抒情音乐陪伴您的整个孕期，使准妈妈和胎宝宝沉浸在宁静温馨的梦幻世界。

和准爸爸一起用笔和相机记录孕期生活点滴，分享孕期生活趣事，也让准爸爸释放对宝宝满满的爱意，这是送给宝宝的一份特殊礼物，也是你们和宝宝共同的回忆录。

看着挂图上小baby无邪的眼神，可爱的表情，天真的面孔，让您在闲暇时刻想象自己宝宝的样子，用心勾勒腹中胎儿的轮廓，让准妈妈的爱，洋溢在心间、在肺腑，对着挂图上的小baby说出你心中的爱吧，腹中的胎儿知道，这是妈妈最真心的悄悄话，最甜美的母爱之音。

## <<爱的礼物>>

### 书籍目录

#### 80后孕产新经

有备而孕，迎接宝宝到来

孕1月专家指导方案

孕2月专家指导方案

孕3月专家指导方案

孕4月专家指导方案

孕5月专家指导方案

孕6月专家指导方案

孕7月专家指导方案

孕8月专家指导方案

孕9月专家指导方案

孕10月专家指导方案

产后恢复，步步为营

#### 80后育儿新经

第一章 养育0-1个月宝宝

第二章 养育1-2个月宝宝

第三章 养育2-3个月宝宝

第四章 养育3-4个月宝宝

第五章 养育4-5个月宝宝

第六章 养育5-6个月宝宝

第七章 养育6-7个月宝宝

第八章 养育7-8个月宝宝

第九章 养育8-9个月宝宝

第十章 养育9-10个月宝宝

第十一章 养育10-11个月宝宝

第十二章 养育11-12个月宝宝

## &lt;&lt;爱的礼物&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：如果你的身体在孕前就调理得当，这个月的饮食就不需要太花费心思了，仍旧按照以前的饮食习惯，保证自己的食品选择是多样的、充足的就可以了。

如果你以前经常采用控制饮食的办法减肥，或者本身体重较轻、长期素食，甚至有贫血、营养不良等症状，那么，就要及时调整自己的饮食习惯，尽快使自己的身体状况恢复到最佳状态，然后再进行受孕。

养成良好的饮食习惯如果你的身体在孕前就调理得当，这个月的饮食就不需要太花费心思了，仍旧按照以前的饮食习惯，保证自己的食品选择是多样的、充足的就可以了。

如果你以前经常采用控制饮食的办法减肥，或者本身体重较轻、长期素食，甚至有贫血、营养不良等症状，那么，就要及时调整自己的饮食习惯，尽快使自己的身体状况恢复到最佳状态，然后再进行受孕。

养成良好的饮食习惯营养学家们从临床的个案研究发现，如果母亲怀孕时的饮食习惯不好的话，宝宝出生后易经常表现出没有胃口、不喜欢吃东西、常吐奶、消化吸收不良、偏食等现象。

如果你希望日后宝宝能有良好的饮食习惯，一定要注意自己先养成良好的饮食习惯。

食物种类要丰富营养要丰富全面，保证每天的饮食结构合理，配餐表中要尽量包括主食（米、面或其他杂粮），有色蔬菜（红、黄、绿色）与水果，鱼、肉、禽、蛋、奶及豆制品，食用油，调味品，坚果类食品等。

这样才能均衡膳食，保证营养。

营养学家们从临床的个案研究发现，如果母亲怀孕时的饮食习惯不好的话，宝宝出生后易经常表现出没有胃口、不喜欢吃东西、常吐奶、消化吸收不良、偏食等现象。

如果你希望日后宝宝能有良好的饮食习惯，一定要注意自己先养成良好的饮食习惯。

食物种类要丰富营养要丰富全面，保证每天的饮食结构合理，配餐表中要尽量包括主食（米、面或其他杂粮），有色蔬菜（红、黄、绿色）与水果，鱼、肉、禽、蛋、奶及豆制品，食用油，调味品，坚果类食品等。

这样才能均衡膳食，保证营养。

<<爱的礼物>>

编辑推荐

<<爱的礼物>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>