

<<好孕十个月>>

图书基本信息

书名：<<好孕十个月>>

13位ISBN编号：9787533731847

10位ISBN编号：7533731840

出版时间：2005-3-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：李宁

页数：145

字数：120000

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>

<<好孕十个月>>

内容概要

就像一本《葵花宝典》可以助人练成绝世神功，同样一本怀孕宝典，也能令孕妈妈轻松克服一切困难，保持最佳状态，生出一个健康宝宝。

你也许要问，真的这么有用吗？

是的！

本书从孕妈妈的衣、食、住、行、情感等方面详细介绍了孕妈妈最实用的养生方法，帮助年轻的父母消除焦虑、紧张，以更加自信的态度去迎接新生命的到业。

想想看，与其坐在房间的角落，听婆婆奶奶口传心授，学习一大堆古板的产孕经，为什么不来翻阅我们这本最新最科学的图书呢？

从你的孕期身体变化、情感护理，一直到生产过程，疾病的养护，都给出了清晰明了的解答，可以令你十分清楚将发生的变化和所有应注意的事项。

整整十个月，我们都可以陪伴你的左右，成为你真正的良医益友。

希望本书能伴随每一个孕妈妈更加安心，舒心，快乐地度过孕期，迎接自己健康可爱的小宝贝。

<<好孕十个月>>

书籍目录

第一章 做妈妈了，你准备好了吗？

第一节 我是妈妈，我爱宝宝 怀孕并不可怕 母爱，从抚摸开始 控制不良情绪 第二节 让心情来一次调适 免疫力和情绪有关吗 享受最美好的时刻 孕味十足的漂亮妈妈 第三节 温馨快乐的家庭氛围 爸爸也要加入进来 补充音乐维生素 宝宝在肚里，也在心里 第1个月 第2-3个月 第4个月 第5个月 第6个月 第7个月 第8个月 第9个月 第10个月

第二章 妈妈和宝宝一起生长 第一节 你的营养足够吗？

能量食品大聚会 孕期变化带来的需求 神奇的卵磷脂 维生素的奇妙功效 第二节 走出保健的误区 吃得越多，就越健康吗 药补不如食补 珍珠粉也要休息 第三节 特别的爱给特别的孕妈妈 让孕吐妈妈开心的美餐 高龄妈妈的轻松生活 孕妈妈从今天开始强壮

第三章 孕妈妈的营养美味大餐

第四章 孕妈妈的养生保健

第五章 遭遇疾病不要怕

<<好孕十个月>>

媒体关注与评论

书评权威科学的优生优育知识 时尚健康的营养美味大餐 丰富实用的养生保健方法 趣味简易的阳光孕动

<<好孕十个月>>

编辑推荐

权威科学的优生优育知识
易的阳光孕动

时尚健康的营养美味大餐

丰富实用的养生保健方法

趣味简

<<好孕十个月>>

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>