

<<孕前调养一日一指导>>

图书基本信息

书名：<<孕前调养一日一指导>>

13位ISBN编号：9787537550000

10位ISBN编号：753755000X

出版时间：2011-11

出版单位：河北科技

作者：丁海红

页数：299

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>

## <<孕前调养一日一指导>>

### 内容概要

每个爸爸妈妈都希望自己的宝宝聪明健康。

那么，如何备孕才能孕育出既聪明又健康的宝宝呢？

由权威专家丁海红倾力打造的这部最完美备孕手册《孕前调养一日一指导(最新版)》将为广大准父母解决难题。

本书是权威专家送给欲孕夫妇的最好礼物。

## <<孕前调养一日一指导>>

### 书籍目录

- 孕前6个月 备孕开始，夫妻齐动员
- 第180天 做好孕前准备很重要
  - 第179天 要孩子前要有心理准备
  - 第178天 夫妻备孕的基本“硬件”
  - 第177天 精打细算，为怀孕算一笔账
  - 第176天 生命的约会：了解受孕过程
  - 第175天 掌握自己的排卵时间
  - 第174天 看看你有没有这些排卵信号
  - 第173天 不要错过怀孕的最佳年龄
  - 第172天 选择什么季节怀孕最理想
  - 第171天 优生与受孕时机有关
  - 第170天 孕前半年须停用避孕药
  - 第169天 人工流产后半年再怀孕
  - 第168天 剖宫产再怀孕的身体准备
  - 第167天 避开不利于优生的因素
  - 第166天 避免接触病毒、细菌的感染
  - 第165天 铅污染对优生有影响
  - 第164天 妇科专家不建议高龄生育
  - 第163天 女性孕前将体重调整至最佳状态
  - 第162天 孕前过度减肥“使不得”
  - 第161天 不要和宠物再腻在一起
  - 第160天 孕前养鸟小心患“鹦鹉热”
  - 第159天 改掉抽烟酗酒的“恶习”
  - 第158天 根据体质选择饮食调养方案
  - 第157天 职业女性要远离电离辐射
  - 第156天 家庭装修对优生有影响
  - 第155天 警惕家中的隐形杀手
  - 第154天 这些食物是不孕的“元凶”
  - 第153天 提前做好孕前防疫
  - 第152天 提前半年与牙医“约会”
  - 第151天 孕前哪些药物会影响优生
- 孕前5个月 相互商量，优孕计划细斟酌
- .....
- 孕前4个月 身心调整，进入备孕最佳状态
  - 孕前3个月 孕前关键期，准备要从细节入手
  - 孕前2个月 怀孕道计时，一切为优孕让路
  - 孕前1个月 准备好了吗，幸“孕”就要降临了

<<孕前调养一日一指导>>

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>