

<<妊娠方案>>

图书基本信息

书名：<<妊娠方案>>

13位ISBN编号：9787538454796

10位ISBN编号：7538454799

出版时间：2012-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张旭

页数：239

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>

<<妊娠方案>>

内容概要

一个充满活力的精子遇到健康的卵子，它们相遇的一瞬间，便决定了胚胎的强弱，也就是说，想要生一个健康聪明的宝宝，准妈妈和准爸爸都要提前将身体和情绪调整到最佳状态。

张旭编著的《妊娠方案》针对初次怀孕的准妈妈，量身定做了妊娠方案，告诉准妈妈各阶段需要准备什么，补充什么，什么阶段补充能达到最佳效果，日常生活中如何保护自己和胎儿，告诉准妈妈什么是临产征兆、分娩流程以及如何应对孕期所面临的并发症，让准妈妈做到信心百倍地去迎接自己未来的宝宝。

<<妊娠方案>>

书籍目录

- 第一章 提前一年做怀孕准备
- 第二章 准妈妈身体变化和胎宝宝成长发育
- 第三章 孕期营养与食谱
- 第四章 安排好生活细节帮你轻松度孕期
- 第五章 孕期胎教
- 第六章 孕期体重管理与运动
- 第七章 孕期远离疾病困扰
- 第八章 分娩进行时

<<妊娠方案>>

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>