第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇日常护理>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇日常护理>>

13位ISBN编号：9787542721143

10位ISBN编号：7542721143

出版时间：2006-1

出版时间：上海科学普及

作者：高岭

页数：318

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

第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇日常护理>>

内容概要

怀孕生育是人类繁衍的重要途径，关系着人类未来和世界的发展，是人类的重要使命和神圣责任。
尽管随着现代科学技术的发展，产生了“试管婴儿”、“人工授精”等孕育方法，但人类赖以生存和发展的基础，主要还是依靠自身的怀孕与生育。

怀孕生育作为一门学科，在国内外受到广泛重视，取得了许多研究成果。
自古以来，人们都将怀孕、生育和成长视为自然而然的事情。
随着科学的发展和认识的提高，人们充分认识到了讲究科学方法，提高怀孕、生育、培养的质量的必要性。

科学的怀孕生育能够为婴幼儿身心成长奠定坚实的基础。
早期教育，特别是胎教，更是一门新兴的学科，希望我们每一位年轻的父母自觉学习和接受。

为了使我们每一位父母全面、准确、科学、系统地掌握怀孕、生产、育儿的有关知识，为了使广大父母顺利、如意地孕育出身心健康、活泼可爱的小宝宝，培养出高素质的人才，我们在有关专家的指导下，综合国内外最新研究成果，编辑了这套《新妈妈宝宝丛书》，为广大年轻父母奉献科学的孕产育儿“圣经”。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

高岭，深圳海关学会秘书。
1984年大学毕业入伍，先后任职空军地空导弹武器系统工程师、武警黄金部队宣传干事，1994年转业。
虽学工科出身，却偏爱文学。
因为有较丰富的阅历，对人对事能淡泊、超脱些，在部队里开始发表作品，转业到海关，创作热情不减，擅长以平实手法描写人和事，最大乐事是走遍万水千山，写出精彩人生事物。

第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇日常护理>>

书籍目录

第一章 妈妈与宝宝的营养第一节 孕妇天天要吃好孕妇要吃什么孕妇的膳食原则孕妈妈要“因时择食”根据季节选择饮食让太太轻松度过害喜期妈妈偏食对宝宝的影响早期孕妇的营养宝盒中期孕妇的营养宝盒晚期孕妇的营养宝盒第二节 太太的保健功课太太冬季保健要注意如何预防太太贫血孕妇千万不要乱吃药孕妇逐月养胎法第三节 什么东西碰不得哪些食物孕期太太不宜吃太太产后是否禁食凉菜冷饮产妇坐月子多吃鸡蛋好吗产妇月子中吃三七炖鸡应注意什么问题产妇月子中不可随意吃醪糟蛋产妇坐月子服用人参好吗产妇在月子里多吃巧克力好吗产妇产后不要多喝麦乳精产妇要不要忌食山楂产妇月子里要不要忌食盐不要在产妇的饮食里放过量味精为什么要节制产妇饮酒和浓花千万不要吸烟十类中药孕妇不宜用胖也是一种美--别让怀孕太太减肥第二章 让孕中的太太更美丽第一节 暖暖和和生宝宝怀孕太太的衣着应怎样选择太太穿鞋应注意什么……第二节 穿衣讲究科学好第三节 孕妇梳妆盒第三章 温馨妊娠空间--我的主张第一节 创造良好家居环境第二节 如何营造活动空间第三节 太太休息小秘方第四章 让孕妇行动起来第一节 孕妇工作要注意第二节 怎样选择旅游出行第三节 坚持适度运动助分娩第五章 胎儿的世界--开启宝宝成长之门第一节 胎教，宝宝一生成长的源泉第二节 定期医检好处多第三节 小心--宝宝的最怕第六章 爸爸篇--生宝宝是两个人的事第一节 一样的妻子，不一样的对待第二节 准爸爸全攻略第三节 太太，注意你的情绪第四节 孕期爱河--享受异样感觉第五节 紧急复习--产期爸爸需知道后记

第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇日常护理>>

编辑推荐

孕期时孕妇的膳食原则、孕妇化妆品选择、辅助睡眠的小贴士，一一告诉你；太太休息小秘方、胎教、定期医检，为你详细讲解。
本书为“新妈妈宝宝丛书”中的一本，科学系统地阐述了准妈妈的膳食调理，化妆打扮，劳逸结合的方法，准爸爸的护理知识等等，科学、全面，是广大年轻父母孕产育儿“圣经”。

第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇日常护理>>

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