

<<怀孕分娩育儿宝典>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩育儿宝典>>

13位ISBN编号：9787550609198

10位ISBN编号：7550609195

出版时间：2012-1

出版时间：凤凰出版社

作者：华夏科学育婴研究中心

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>

<<怀孕分娩育儿宝典>>

内容概要

本书主要内容是妊娠、分娩、育儿知识。
分为健康怀孕手册、分娩及产后须知、育儿生活百科等三部分。
每部分都以月份为单位进行编排。
书中详细介绍了怀孕时各个月份的不同状况，分娩及产后须知、新生儿生活百科等知识。

<<怀孕分娩育儿宝典>>

作者简介

华夏科学育婴研究中心主编

<<怀孕分娩育儿宝典>>

书籍目录

第一章 怀孕第一个月

第一节 你怀孕了吗？

- 1、哪些征兆告诉你“有喜”了
- 2、正确计算预产期的方法
- 3、轻松应对早孕反应的四大策略
- 4、缓解孕吐的好办法

第二节 孕一月胎儿发育状况

- 1、第一周胎儿发育状况
- 2、第二周胎儿发育状况
- 3、第三周胎儿发育状况
- 4、第四周胎儿发育状况

第三节 孕一月妈妈身体变化

- 1、第一周身体在准备
- 2、第二周润物细无声
- 3、第三周给你一个惊喜
- 4、第四周“痛”并快乐着

第四节 孕一月妈妈生活指南

- 1、合理调节营养与饮食
- 2、准妈妈饮食有讲究
- 3、准妈妈不可多吃的水果汇总
- 4、准妈妈的爽口开胃菜
- 5、准妈妈的自我减压法
- 6、准妈妈的日常生活须知

第五节 准妈妈胎教必读

- 1、胎教的概念和意义
- 2、胎教包含哪些内容
- 3、孕一月宝宝胎教方案

.....

<<怀孕分娩育儿宝典>>

章节摘录

版权页:在怀孕的开始几周,你的身体会连续工作24个小时来支持怀孕,而疲劳就是身体的反应。

怀孕后产生的黄体酮会使你的基础体温升高,因此你会缺乏体力。

而且你的心跳频率会加快来提供更多的氧气到子宫,因此你会觉得很疲劳。

你可能会觉得这个征兆不会来得那么早,应该在宝宝能够挤压到膀胱时才会出现,但是其实这个征兆可能会在怀孕的早期就出现。

不但膨胀的子宫会对膀胱造成压力,血流量的增多也会对肾脏造成压力,因此尿液也会增加。

<<怀孕分娩育儿宝典>>

编辑推荐

权威专家的育儿经金牌月嫂的护理经成功父母的养育经

<<怀孕分娩育儿宝典>>

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>