

<<完美胎教40周>>

图书基本信息

书名：<<完美胎教40周>>

13位ISBN编号：9787550609204

10位ISBN编号：7550609209

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 编

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>

<<完美胎教40周>>

内容概要

本书是孕产图书，内容十分丰富，实用性强。从怀孕的第一个月开始到宝宝的出生，涵盖了安胎、养胎、胎教的方方面面，是一本非常实用的家庭生活图书。

<<完美胎教40周>>

作者简介

华夏科学育婴研究中心主编

<<完美胎教40周>>

书籍目录

第一章 孕一月，开启孕期之门

第一节 孕期第1周

一、好孕妈妈常见问题回答

- 1、孕一周如何保证孕妈妈的营养？
- 2、孕一周哪些食品应该禁吃或少吃？
- 3、怀孕后还能经常吃零食吗？
- 4、怀孕后可以喝哪些饮料？
- 5、怀孕后可以控制饮食减肥吗？
- 6、怀孕一周照x光、B超或彩超对胎儿有没有影响？
- 7、怀孕一周通过什么方式能检测出来？
- 8、怀孕一周后阴道流血或咖啡色液体正常吗？
- 9、怀孕一周后经常肚子疼正常吗？
- 10、哪些药物或医疗会对胎儿产生影响？
- 11、怀孕一周可以做流产手术么？
- 12、怀孕第一周可以进行胎教吗？
- 13、怀孕初期夫妻可以做爱么？

二、好孕妈妈经验分享

营养饮食

转变心态的历程

三、胎教每周一例

调整心情胎教示例

什么是胎教

四、营养专家推荐每周一菜

清炒芦笋虾仁

五、孕一周大事记表

.....

<<完美胎教40周>>

章节摘录

版权页:妊娠要求饮食上的高质量,但是这并不意味着孕妈妈们都要去吃那些昂贵而又复杂的东西,或是吃从不爱吃的食物。

高质量的饮食是指各种各样吸引你的美食,吃这样的食物既有利于胎儿的发育,又能够给你提供充足的能量。

各位孕妈妈要尽可能多吃新鲜的、生的食物,在这些食物中含有丰富的维生素及无机盐,可以为你和你的宝宝提供足够的营养素,并且尽量选择全麦的碳水化合物食物,如糙米、燕麦、通心粉及全麦面包等。

至于那些全是脂肪的人造食品以及不含一点能量却全是人工香料及色素的食物是各位孕妈妈的大敌,切记这些是绝对禁止吃的。

在生吃食物时要注意洗净蔬菜及水果上的残余农药。

如果你还是不放心,想要更加个性化的建议,请去挂一个产前门诊的饮食专家号吧,这样做虽然显得冗余,但是如果想要一个极其健康的孩子,还是值得的。

<<完美胎教40周>>

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

<<完美胎教40周>>

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>