

<<准妈妈“优生”>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈“优生”>>

13位ISBN编号：9787806518939

10位ISBN编号：7806518932

出版时间：2011-1

出版时间：羊城晚报出版社

作者：乔淑珍

页数：240

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>

<<准妈妈“优等生”>>

内容概要

《准妈妈“优、等、生”》由乔淑珍编著，将告诉女性读者在怀孕期间如何制订属于自己的健康方案，怀孕期间的自己又该注意什么问题，本书讲解的孕前知识将让你成为最优秀的准妈妈。

<<准妈妈“优生”>>

书籍目录

- 1 计划妊娠
- 2 妊娠前的饮食准备
- 3 孕前优生准备
- 4 孕前心理准备
- 5 孕前物质准备
- 6 调节夫妇孕前的心绪
- 7 创造和谐的孕前心理环境
- 8 喜庆妊娠“节日”
- 9 妊娠在爱情生活中的理想位置
- 10 调适孕前生理机能
- 11 调养孕前身体素质
- 12 孕前衣食住行
- 13 孕前锻炼
- 14 怀孕的精神准备
- 15 孕前丈夫的禁忌
- 16 孕前妻子的禁忌
- 17 停止避孕
- 18 选择最佳生育年龄
-

<<准妈妈“优生”>>

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>