第一图书网, tushu007.com

<<好妈妈孕期必读>>

图书基本信息

书名：<<好妈妈孕期必读>>

13位ISBN编号：9787121130403

10位ISBN编号：7121130408

出版时间：2011-4

出版时间：电子工业出版社

作者：武鹏程　等编著

页数：208

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

内容概要

怀孕，是女人一生中最重要的旅程，有许多知识需要了解和掌握。
准妈妈该吃什么、喝什么、注意些什么？
在《好妈妈孕期必读》这本书里，我们将以初期的“造人计划”为开端，从准备受孕开始介绍，直到生产为止，探讨怀胎十月里常见的各种问题，并提供一些实用的保健方法。
温馨手绘，双色印刷，全程图解孕期常识，让准父母打消孕期的所有疑虑，以轻松的心情迎接小宝宝的诞生。

第一图书网, tushu007.com

<<好妈妈孕期必读>>

书籍目录

孕前准备
随时准备好“孕”
第一个月
期待已久的线出现了
去医院确认是否怀孕
男宝宝pk女宝宝
可以不用考虑减肥了，狂吃中！

孕期反应
四季饮食宜忌
感冒了，不能随便吃药
不停咳嗽烦死人
第二个月
怀孕了，怎么用电脑？

眼睛这么不舒服
天气虽寒冷，不忘吃水果
保胎之战
孕妇不能吃火锅吗？

妊娠反应害苦我
偏偏喜欢你——酸梅
孕囊长或圆可辨性别？

自然分娩pk剖腹产
午间小睡
孕期膳食大调整
孕前食量如猫，孕后食量如牛
稳定情绪，生个健康宝宝
第三个月
可恶的便秘！

偏爱吃油炸食品，怎么办？

音乐教出聪明宝宝
我为宝宝做抚摸胎教
怎样补叶酸
为宝宝补脑
为自己准备的小零食
美味营养的腊八粥
脚部体操防抽筋
白带怎么越来越多？

第四个月
腰痛怎么办？

“酸儿辣女”是真的吗？

可以长途旅行吗？

加强修养，为漂亮宝宝努力
日常生活与胎教的关系
宝宝的第一次胎动
开始补血
怎样补充矿物质？

散步，最爱的运动
第五个月
生一次孩子，掉一颗牙?
我将来能在水中分娩吗？

第二次孕检
可恶的老公如此胎教
胎宝宝是否超重？

第六个月
有感于唐氏筛查
补钙大计划
营养胎教
保健操，必不可少的运动
做做运动操
使用托腹带
第七个月
出行旅游安全手册
准妈妈开车
巧喝水
口舌“之战”
是腹痛还是胎动？

运动能让宝宝更聪明
购买舒适的内衣裤
第八个月
学习孕期瑜伽
难闻的体味，尴尬！

“一人吃，两人补”可行吗？

睡不好对宝宝有何影响？

呼吸沉重
继续补血大计
第九个月

行动迟缓、头晕眼花
散步，怀孕时最适合的运动
与老公一起去孕检
臃肿的自己，面目全非
分娩心理课
骨盆大小会影响分娩吗？

妇产科居然是男大夫！

第十个月
我得了“尿频”
助产3式——产妇实用瑜伽
催产针的危害
妈妈到来！

肚子好疼！

如何缓解腰酸背疼？

吃“苦”败火
生产用品大采购
爬楼梯能帮宝宝入盆吗？

老公说我越来越爱唠叨
何时到医院待产？

是剖腹产还是自然分娩？

孕期喝水小门道
左侧睡or 右侧睡？

初秋防感冒
得空时做做“心理操”
怎样能减轻分娩时的痛？

产房里的尴尬事
阵痛，喝水能缓解吗?
胎盘早剥是咋回事？

近视不能顺产？

营养餐，助分娩
恶梦千万别影响胎儿
心慌气短的我
待产进行中
生了个大胖儿子

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《好妈妈孕期必读》：温馨手绘，全程图解。

第一图书网, tushu007.com

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