

<<孕妇衣食住行200忌>>

图书基本信息

书名：<<孕妇衣食住行200忌>>

13位ISBN编号：9787508247274

10位ISBN编号：7508247272

出版时间：2012-3

出版时间：中国人民解放军总后勤部金盾出版社

作者：王增

页数：202

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>

<<孕妇衣食住行200忌>>

内容概要

本书是一本专门讲述孕妇日常生活禁忌问题的大众科普读物。

书中根据现代医学科学的基本原理，紧密结合孕妇的生活实际，从防病保健和优生优育的角度出发，全面而又详尽地介绍了孕妇衣食住行各方面必须注意的各种禁忌，同时传授了一些简便易学、行之有效的孕期保健方法。

本书内容丰富，资料新颖，科学实用，易懂好学，是广大孕妇的良师益友，现代家庭必备的生活参考书。

<<孕妇衣食住行200忌>>

书籍目录

第一编 孕妇穿着的禁忌 1. 孕妇忌随意选择孕妇服 2. 孕妇忌穿瘦、紧、小的衣服 3. 孕期忌穿化纤之类的内衣 4. 孕妇忌戴过小的胸罩 5. 孕妇忌使用裤带(布带)扎紧腹部 6. 孕妇忌穿三角内裤 7. 孕妇忌穿长筒紧袜 8. 孕妇忌穿高跟鞋 9. 孕妇忌穿着邋遢

第二编 孕妇饮食的禁忌 孕前的饮食禁忌 1. 妇女在孕前忌营养不足 2. 妇女孕前忌过多食用哪些食物 3. 妇女孕前忌多食用大豆制品 4. 准备怀孕的妇女忌缺锌 5. 准备怀孕的妇女忌缺钙 6. 准备怀孕的妇女忌缺碘 7. 孕前丈夫忌缺乏微量元素 8. 孕前妇女忌不饮茶 9. 准备怀孕的女性忌多吃肉 10. 准备怀孕的女性忌长期服用复合维生素 11. 妇女孕前忌食用黑棉子油 12. 育龄夫妇忌饮“可乐” 13. 妇女怀孕前忌饮酒 14. 妇女怀孕前忌吸烟

孕中的营养禁忌 1. 孕妇忌营养过剩 2. 孕妇忌所需热能供应不足 3. 孕妇忌蛋白质摄入不足 4. 孕妇忌维生素C摄入不足 5. 孕妇忌缺铁 6. 怀孕晚期忌缺乏维生素K 7. 孕妇忌补钙过多 8. 孕妇忌过量摄取维生素A 9. 孕妇忌维生素B1摄入不足 10. 孕妇忌维生素B2摄入不足 11. 孕妇忌维生素B6摄入不足 12. 孕妇忌维生素B12摄入不足

孕中的饮食禁忌第三编 孕妇居住的禁忌第四编 孕妇生活行为的禁忌第五编 孕妇胎教的禁忌第六编 孕妇用药的禁忌附录 孕期疾病治疗方

<<孕妇衣食住行200忌>>

编辑推荐

《孕妇衣食住行200忌》内容丰富，资料新颖，科学实用，易懂好学，是广大孕妇的良师益友，现代家庭必备的生活参考书。

<<孕妇衣食住行200忌>>

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>