第一图书网, tushu007.com

<<快乐孕程>>

图书基本信息

书名：<<快乐孕程>>

13位ISBN编号：9787535648686

10位ISBN编号：7535648681

出版时间：2011-12

出版时间：湖南美术出版社

作者：犀文图书

页数：200

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

内容概要

《快乐孕程》是一本成功孕妈妈诠释孕前准备、孕期保健、孕期胎教、快乐分娩等多方面经历的书，同时也特别为正在上班的孕妇朋友提供了建议。
有了这本书，孕妇朋友可以在此找到孕程任何阶段任何时候自己的身影，也能和准爸爸一同体验孕期的快乐和感动。

作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。
公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。
公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易150余种。

犀文出品的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。
犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。
犀文图书策划制作的图书贴近市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。

犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。
犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。
正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

第一图书网, tushu007.com

<<快乐孕程>>

书籍目录

Part 1　怀孕准备
1.1 该要个小天使了吧？

1.2　开始怀孕计划
1.3　孕前检查
1.4　规律作息，健康怀孕
1.5　均衡饮食 营养好
1.6　孕期知识要充足
1.7　备孕进行时
1.8　排卵期受孕须知
1.9　调整心态，平静等待
Part 2 小天使降临了！

2.1　小天使回家了！

2.2　妊娠反应
2.3　孕期感冒
2.4　孕期服饰和防辐射服
2.5　孕期口味改变
2.6　胎教
2.7　产期运动1
2.8　产期运动2
2.9　选择选择生产医院
2.10 孕早期食物营养
2.11 为什么要产检
2.12 血型不合，会导致流产？

2.13 孕妇睡眠调节
2.14 孕妇瑜伽基础知识
2.15 亲子阅读
2.16 关于遗传
2.17 第一次胎动
2.18 男孩、女孩
2.19 新生儿用品
2.20 孕妇瑜伽练习 1
2.21 孕妇皮肤变化
2.22 唐氏综合症筛查
2.23 避免妊娠纹的小窍门
2.24 胎儿营养摄入衡量标准
2.25 孕妇糖尿病筛查
2.26 彩色B超
2.27 孕期抽筋
2.28 抚摸胎教
2.29 孕妇瑜伽练习 2
2.30 妊娠糖尿病

2.31 分娩前的心理准备和生理征兆
2.32 分娩技巧
2.33 健康的节假日
2.34 孕期水肿
2.35 胎盘前置
2.36 为母乳喂养做准备！

2.37 准备待产包
2.38 小天使，你在打嗝吗？

2.39 清胎毒
2.40 拉玛泽呼吸法
2.41 当宫缩出现
2.42 小天使降生记
Part 3 月子里的生活
3.1 坐月子≠坐牢
3.2 新生儿喂养及产妇保健
3.3 月子饮食调养规则
3.4 宝宝按摩操
3.5 产后瘦身
3.6 产后保健检查

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