

<<怀孕育儿宜忌百科>>

图书基本信息

书名：<<怀孕育儿宜忌百科>>

13位ISBN编号：9787537552714

10位ISBN编号：7537552711

出版时间：2012-7

出版时间：河北科技出版社

作者：郑国权

页数：345

字数：360000

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>

<<怀孕育儿宜忌百科>>

内容概要

孕育生命，无论是对女性来说，还是对一个家庭来说，都是一件人生大事。怎样让自己顺利度过这一特殊时期，保证母子平安，就必须了解孕育过程中的一些宜与忌。

本书对孕前准备、孕期日常保健及个人护理、孕期饮食调养、安胎保胎、科学胎教、孕期不适与用药、分娩产后、产后个人护理、新生儿的照料、婴儿的养育等方面的宜忌进行了科学全面的阐述，让女性朋友在整个孕育期都能做到心中有数，知道什么可以做、什么不能做，什么可以吃、什么不能吃，从而孕育出一个健康聪明的宝宝。

<<怀孕育儿宜忌百科>>

作者简介

郑国权，毕业于白求恩医科大学临床医学系，曾任吉林省三甲医院临床主任，著育儿、孕产方面科普书籍多部，发表《妊娠合并黑斑息肉病分析》等多篇论文，并获奖。

现任北京玛丽妇婴医院妇产科主任，东方乳腺病研究所所长、东方不孕不育研究所所长，擅长妇产科疾病诊治，尤擅长围产期保健及不孕不育疾病。

从医20余年，对孕前、孕期、产后、育儿各阶段维养积累了丰富的经验。

<<怀孕育儿宜忌百科>>

书籍目录

第一篇 孕前准备，有些宜忌要留意

从“心”开始，做好优生准备

婚后夫妻宜计划妊娠

孕前宜做好心理准备

孕前宜做好经济准备

宜了解受孕的基本条件

女性忌拒绝生育

女性的最佳受孕年龄

男性的最佳生育年龄

女性忌高龄生育

宜在最佳季节受孕

遗传病基因携带者生育宜选择胎儿性别

忌忽视孕前检查

忌忽视遗传咨询

宜将体重调整到最佳状态

宜预防口腔疾病

忌丈夫不做孕育准备

忌婚后马上怀孕

忌蜜月旅行中怀孕

忌X线照射后立即怀孕

剖宫产不满2年忌怀孕

宜停避孕药6个月后再怀孕

忌取出节育器后立即怀孕

忌忽视痛经对怀孕的影响

忌盲目用药物促排卵

计划怀孕宜准确预测排卵期

排卵期前过频或过少性生活都不宜

宜在最佳时刻同房受孕

受孕时夫妻双方宜温柔同房

忌在男性疲劳时同房受孕

优生准备要从细节做起

孕前家庭不宜装修

忌室内多养花草

孕前忌养宠物

孕前女性忌穿丁字裤

孕前女性宜讲究内衣穿着

孕前女性忌穿露脐装

孕前女性忌穿紧身裤

孕前女性忌频繁逛街

孕前宜调离不良工作环境

忌和电脑太过亲密

孕前女性宜呵护子宫

孕前女性宜补充叶酸

准爸爸忌不补叶酸

抽烟喝酒是怀孕一大忌

<<怀孕育儿宜忌百科>>

孕前忌过量食辛辣食物

孕前忌过量食用高糖食物

含咖啡因的饮料宜少喝

第二篇 孕期保健，注重细节保平安

孕期日常起居要谨慎

孕期宜营造舒适的居室环境

孕期宜多呼吸新鲜空气

忌处于被动吸烟环境

孕期居室避暑三忌

居家忌沉迷于看电视

准妈妈宜劳逸结合

准妈妈忌睡软床

孕期宜多左侧卧

准妈妈忌长期仰卧位

改善孕期睡眠宜讲究方法

准妈妈起床宜放慢动作

准妈妈忌熬夜

准妈妈忌不午睡或坐着午睡

准妈妈忌开灯睡觉

孕期衣着宜宽松舒适

准妈妈忌穿化纤类内衣

准妈妈忌不戴乳罩

孕期穿鞋宜考虑安全

准妈妈忌戴隐形眼镜

孕期忌浓妆艳抹

孕期有些化妆品要忌用

孕期宜注意站立姿势

孕期宜注意行走姿势

准妈妈宜注意俯身弯腰动作

预防静脉曲张忌久坐久站

准妈妈宜注意坐姿

准妈妈宜少乘电梯

准妈妈开车忌不系安全带

孕中晚期宜选择的姿势

孕期宜适度进行运动

不同孕期宜选择适合的运动方式

孕期运动宜因人而异

准妈妈忌过量运动

孕期宜多散步

孕早期宜做的体操

孕早期运动宜缓慢

孕中期宜在条件满足的情况下游泳

怀孕5个月宜开始做骨盆体操

孕中、晚期宜做的体操

职场准妈妈宜适度运动

孕期有些准妈妈忌性生活

孕早期性生活宜节制

<<怀孕育儿宜忌百科>>

孕中期性生活宜注意安全

孕晚期应禁止性生活

孕期性生活宜带避孕套

孕期个人护理从细节着手

准妈妈宜经常洗头

孕期宜注意头发的养护

准妈妈忌常用电吹风

孕期忌烫发、染发

准妈妈宜用温水洗脸

准妈妈宜勤刷牙

忌不注意嘴唇清洁

乳房护理“三不要”

准妈妈洗澡3忌

按摩乳房和乳晕宜洗澡后进行

宜注意外阴清洁

孕期宜注意肌肤保养

准妈妈宜预防妊娠纹

准妈妈宜预防孕斑

保养肌肤宜分肤质进行护理

第三篇 孕期饮食，均衡营养有讲究

孕期饮食营养很重要

准妈妈宜合理摄取的营养

宜重视营养素缺乏带来的危害

补充营养忌挂一漏万

孕期宜合理搭配营养

孕期宜有针对性地补充矿物质

准妈妈宜补充维生素E

准妈妈宜补充维生素B12

准妈妈宜补充铁元素

孕早期宜补充维生素克服妊娠反应

孕中期膳食宜全面摄取充足的营养

孕晚期膳食宜讲究质量

孕晚期宜补充维生素K

不良饮食习惯要注意

准妈妈忌偏食

准妈妈忌节食

准妈妈忌长期素食

忌不吃早餐或晚餐过于丰盛

身体瘦弱的准妈妈宜补充营养

孕期忌营养过剩

准妈妈忌不吃粗粮

准妈妈忌只喝骨头汤补钙

忌忽视喝孕妇奶粉

准妈妈忌口渴才喝水

准妈妈忌多喝咖啡

准妈妈忌饮浓茶

孕期食物选择宜与忌

<<怀孕育儿宜忌百科>>

准妈妈吃酸宜讲究

准妈妈宜多吃嫩玉米

准妈妈宜多吃黄花菜

准妈妈宜吃莲藕

食用番茄有禁忌

准妈妈宜多吃芹菜

准妈妈忌多吃菠菜

准妈妈宜适量吃海带

准妈妈宜食用紫菜

准妈妈宜多吃鱼

准妈妈忌多吃甲鱼

准妈妈忌吃螃蟹

准妈妈忌食蛙肉

准妈妈吃鸡蛋宜适量

准妈妈忌吃火锅

准妈妈宜少吃熏烤食物

准妈妈忌多吃油炸食物

孕晚期忌吃黄芪炖鸡

准妈妈忌食用过多滋补食物

准妈妈宜适量吃大蒜

准妈妈忌多吃味精

准妈妈忌多吃热性食物

准妈妈忌食罐头食品

准妈妈忌吃糯米甜酒

孕期宜适量吃蔬菜、水果

准妈妈宜多吃香蕉

准妈妈宜适量吃樱桃

准妈妈宜多吃苹果

准妈妈宜多吃葡萄

准妈妈宜多吃枇杷

准妈妈宜多吃核桃

孕早期忌食山楂

准妈妈忌吃荔枝、桂圆

准妈妈忌多吃柑橘

准妈妈忌多吃柿子

准妈妈吃猕猴桃宜谨慎

孕期忌把水果当饭吃

吃水果宜掌握摄入量和时间

过敏体质的准妈妈忌吃芒果

第四篇 安胎保胎，劳逸结合有讲究

怀孕工作两不误

准妈妈劳动和工作宜量力而行

准妈妈宜避免的工作环境

准妈妈忌急于辞职

职场准妈妈宜远离“二手烟”

职场准妈妈宜轻松工作

职场准妈妈宜注意日常保健

<<怀孕育儿宜忌百科>>

孕中期准妈妈行动宜注意安全
操作电脑的准妈妈宜注意防辐射
职场准妈妈忌常用复印机
职场准妈妈忌忽视胎儿精神需求
忌对公司隐瞒怀孕的事实
职场准妈妈宜少加班或不上夜班
应休的产假宜早了解
临产前宜适时休假待产
日常保胎防伤害
孕期宜宁静愉悦地生活
孕早期忌拔牙
孕期宜避免“烧心感”
孕早期忌热水浴
孕早期忌X线照射
准妈妈忌过多接触洗涤剂
准妈妈忌接触农药
忌忽视孕早期阴道出血
忌忽视孕期发热
忌忽视早早孕流产
习惯性流产者忌精神紧张
有流产信号宜卧床休息
忌盲目用黄体酮保胎
孕早期宜警惕葡萄胎
孕期旅行宜预防流产
孕晚期忌出门远行
孕晚期忌阴道出血
高龄准妈妈宜接受产前诊断
高龄准妈妈宜加强孕期保健
监护胎儿保平安
宜对胎儿进行自我监护
数胎动宜掌握正确的方法
忌胎儿宫内缺氧
忌忽视产前检查
准妈妈忌不做B超检查
孕中期宜做糖筛与糖耐试验
从孕8月开始宜2周做一次检查
妊高征准妈妈宜做眼底检查
双胎妊娠宜加倍呵护
宜科学预防早产
忌认为羊水越多越好
胎位不正宜及时矫正
宜警惕引起胎盘功能不全的因素
宜掌握骨盆测量的方法
宜清楚胎头何时入盆
忌忽视产前胎头浮动
警惕胎膜早破
临产前宜坚持产前检查

<<怀孕育儿宜忌百科>>

宜学会推算预产期

宜预防过期妊娠

第五篇 实施胎教，开发潜能宜与忌

做好胎教，宝宝更聪明

怀孕宜重视胎教

准妈妈宜当好胎教主角

准爸爸忌忽视胎教

宜正确地看待胎教

忌忽视胎儿的感知觉

宜重视生理信息的传递

宜重视情感信息的传递

宜重视行为信息的传递

忌不了解胎教的目的

方法正确，胎教效果好

宜重视情绪胎教

宜重视音乐胎教

宜重视环境胎教

宜重视联想胎教

宜重视抚摩胎教

宜重视语言胎教

宜重视美育胎教

准妈妈忌懒于学习和思考

宜重视运动胎教

宜重视呼唤胎教

宜重视游戏胎教

宜重视光照胎教

宜重视胎儿性格培养

宜重视胎儿行为培养

宜重视胎儿习惯培养

准妈妈忌忽视自身修养

准妈妈宜多看有益身心的书

孕早期准妈妈忌鲜艳的颜色

宜重视大自然的熏陶 182

第六篇 孕期不适，防治用药有宜忌

孕期不适巧应对

缓解孕期疲倦乏力宜讲究方法

宜正确地对待孕吐

宜早期发现宫外孕

宜正确地对待妊娠尿频

发现自觉症状宜及时就医

减缓孕早期胀气有禁忌

预防头晕目眩宜讲究技巧

预防孕期耳鸣宜讲究方法

孕期鼻塞宜正确处理

孕期鼻出血宜正确对待

孕期气喘宜正确应对

宜预防腿部抽筋

<<怀孕育儿宜忌百科>>

宜防治下肢水肿

孕期头痛忌过于紧张

宜防治坐骨神经痛

手足麻木疼痛忌过度紧张

宜警惕妊娠期肝内胆汁郁积症

准妈妈宜预防感冒

准妈妈宜警惕腮腺炎

准妈妈宜预防贫血

妊娠疱疹宜对症治疗

宜预防妊娠高血压综合征

妊娠糖尿病准妈妈宜注意自我保健

孕晚期忌忽视痉挛和意识障碍

准妈妈宜预防便秘

准妈妈宜防治痔疮

孕期腹泻宜及早应对和预防

准妈妈宜预防恶性打鼾

宜预防孕期阴道感染

孕期阴道炎忌久拖不治

孕晚期忌子宫内感染

早期破水宜及时去医院就诊

宜预防产前忧郁

谨慎用药防致畸

准妈妈宜合理用药

准妈妈用药宜讲究原则

妊娠初期用药宜特别谨慎

忌用药物压抑孕吐

忌过于迷信中药

忌盲目服用维生素类药物

忌盲目服用利尿剂

忌用镇静催眠药

忌用的胃肠类药物

准妈妈宜慎用的外用药

第七篇 分娩前后，入院生产宜与忌

产前准备要精细

产前宜做好物质准备

产前宜做好心理准备

高龄初产妇宜注意加强保健

待产妇忌精神紧张

临产前宜做好母乳喂养准备

丈夫宜提前做好交通工具

生产宜选择合适的医院

准妈妈宜适时入院待产

宜提前入院的产妇

不宜忽视的临产征兆

配合到位易顺产

初产妇临产6忌

第一产程吃不吃东西宜酌情决定

<<怀孕育儿宜忌百科>>

临产前忌憋大小便
临产产妇大便宜注意
正常产妇宜自然分娩
正常产妇宜竖位分娩
准妈妈宜了解无痛分娩
忌轻易要求剖宫产
宜剖宫产的情况
临产产妇宜卧床休息
自然分娩宜与医生配合好
宜掌握产程中减缓疼痛的秘诀
剖宫产准妈妈忌不配合医生
难产时，宜镇定配合医生
产妇宜掌握助产的动作
产妇忌拒绝会阴侧切
产妇临产忌宫缩乏力
分娩中忌大喊大叫
产程中宜听助产音乐
产后一周护理要点
产后第1天宜注意休息
产后忌马上熟睡
术后排气前绝对禁止饮食
产后4小时内宜及时排尿
产后半小时宜及早哺乳
忌忽视产后2小时阴道流血
忌轻视产后第1次大便
产后第1天宜做的产褥操
产后头几天宜吃流质食物
产后第2天宜开始进行乳房按摩
产后易正确地处理恶露
剖宫产新妈妈忌用止痛药物
产后第2天宜做的产褥操
新妈妈不宜多吃味精
防子宫倾斜，休息宜采正确姿势
产后3天内宜用指刷法刷牙
产后宜保持会阴部清洁
产后前3天不要急于淋浴
产后第3天宜做的产褥操
产后新妈妈宜适当增加餐次
产后新妈妈忌偏食肉类食物
产后第4~5天宜及时拆线
产后第4~5天宜继续安心休养
产后第4~5天宜做的产褥操
新妈妈忌吃辛辣、生冷、坚硬食物
产后第6~7天宜为出院做准备
回到家中，出现不适宜及时就医
产后第5天后宜开始每晚用热水泡脚
宜继续做产褥操

<<怀孕育儿宜忌百科>>

第八篇 产后恢复，健康美丽有讲究

产后坐月子要静养

月子里宜多休息

居室宜安静舒适卫生

室内温湿度宜适宜

新妈妈忌睡软床

宜选择舒适的被褥

忌和宝宝睡同一个被窝

产后宜采取正确的睡眠姿势

起床后忌马上叠被子

坐月子期间忌足不出户

坐月子期间忌完全卧床

忌长时间读书看报

高龄妈妈产后忌老躺着不动

产后两周内忌看电视

产后忌长时间抱小孩

新妈妈忌过早劳动

新妈妈宜预防手关节痛

产后忌过早性生活

新妈妈宜重视产后检查

生理恢复注意卫生保健

产褥期宜注意卫生

饭前、便前宜洗手

产后忌不洗脸、不梳头

产褥期忌依循旧习不洗头

饭后忌不刷牙、不漱口

新妈妈洗脸宜讲究方法

产后忌盆浴

产后洗浴宜小心

洗澡忌用力搓皮肤

产后忌忽视恶露的护理

产后忌束腰

忌穿紧身衣裤或牛仔裤

宜勤换洗衣物

忌把内衣、外衣放在一起洗

忌穿未洗的新内衣

内衣不宜翻晒或夜间晾晒

产后忌浓妆艳抹

适度运动身体恢复快

产后宜适度运动

不宜运动的新妈妈

产后宜进行简易运动

产后新妈妈宜做凯格尔练习

新妈妈忌做的运动

月子里运动宜注意的事项

新妈妈宜做美胸运动

新妈妈宜做腹部肌肉恢复运动

<<怀孕育儿宜忌百科>>

新妈妈宜做腰部运动
新妈妈宜做提臀运动
新妈妈宜做腿部运动
剖宫产妈妈宜做体形恢复运动
剖宫产者宜做呼吸运动和腿部运动
产后恢复宜做健美操
预防阴道松弛宜做的运动
产后宜练习普拉提

第九篇 新生儿养护，日常照料宜与忌

新生儿喂养，母乳喂养是首选
新生儿宜母乳喂养
宜正确抱持宝宝喂奶
忌初次喂奶过晚
忌开奶前喂糖水或牛奶
不宜母乳喂养的新妈妈
混合喂养宜掌握技巧
哺乳时宜让宝宝正确含接乳头
新生儿吐奶宜掌握对策
新生儿拒绝吸乳宜巧妙应对
母乳喂养宜重视精神交流
宜两侧乳房轮流哺乳
哺乳时忌拉动乳房
母乳喂养宜采取正确姿势
宜正确把握母乳喂养次数
喂奶后宜帮宝宝排气
哺乳后宜让宝宝保持正确卧姿
新妈妈夜间忌躺着喂奶
忌过早用米粉喂养宝宝
细心护理，新生宝宝适应快
新生儿居室温度宜恒定
新生儿居室忌烟雾缭绕
新生儿居室忌彻夜开灯
新生儿睡眠环境忌太静
忌给新生儿用枕头
新生儿忌包蜡烛包
纠正小儿夜哭宜讲究方法
新生儿脐带宜正确护理
忌擦拭新生儿的牙龈
新生儿的眼睛宜正确护理
女婴乳头凹陷忌手挤
新生儿胎脂宜正确清除
新生儿忌不洗澡
忌用乳汁给新生儿洗脸
新生儿忌不剪指甲
宝宝小屁屁宜正确清洗
男宝宝生殖器宜正确清洗
女宝宝外阴部宜正确清洗

<<怀孕育儿宜忌百科>>

清洗尿布宜掌握方法
早产儿宜加强护理
新生儿忌剃满月头
宜预防婴儿鹅口疮
忌忽略新生儿呕吐
宜预防新生儿感染
宜通过哭声辨疾病
宜通过大便辨疾病
早期培育，聪明伶俐好可爱
宜尽快建立亲子依恋关系
早教宜从抚触开始
抚触前宜做的准备工作
对新生儿抚触宜掌握方法
宜训练新生儿的视觉能力
宜训练新生儿的触觉能力
宜训练新生儿的听觉能力
宜训练新生儿的动作能力
第十篇 婴儿养护，日常照料宜与忌
宝宝喂养，合理安排是关键
宜按需给宝宝哺乳
哺乳时宜注意的问题
母乳不足忌盲目相信偏方
促进乳汁分泌宜掌握方法
宝宝腹泻时忌停喂母乳
配方奶粉宜正确冲调
宝宝喝牛奶忌过量
人工喂养宝宝宜补水
给宝宝补水有禁忌
忌突然中断母乳喂养
挤奶器挤奶宜掌握方法
挤乳宜注意的6大事项
给宝宝添加辅食宜选好时机
添加辅食宜遵循的原则
忌嘴对嘴喂食宝宝
添加辅食宜注意的事项
忌断奶时间不当
忌强行给宝宝断奶
全面护理，宝宝长得快
宜正确给宝宝穿衣
2个月内忌给宝宝戴手套
2个月的宝宝宜服用小儿麻痹糖丸
宝宝鹅口疮宜正确护理
宝宝鼻疖切忌挤压
宝宝脐疝忌增加腹压
宝宝颈部腋下糜烂宜正确护理
宝宝晚上不睡觉宜调节
宝宝流口水宜正确护理

<<怀孕育儿宜忌百科>>

忌强行制止宝宝哭
宝宝吮指忌强行制止
忌给宝宝挖耳朵
小儿止咳糖浆不宜多喝
宝宝不肯洗手、洗脸宜掌握方法
宝宝头部碰伤宜正确护理
忌单掌托高宝宝
家长忌抛、摇宝宝
宝宝乱叫爸妈忌责备
智力开发，能力见长智商高
宜进行无声的语言训练
宜教宝宝学说话
父母宜多给宝宝讲故事
宜用图片训练宝宝认识事物
宜训练宝宝翻身
宜训练宝宝的爬行动作
宜训练宝宝的动作能力
宜训练宝宝的直立能力
宜教宝宝学认五官
宜教宝宝练习独坐
宜对宝宝进行扶立训练
宜引导宝宝学走路

<<怀孕育儿宜忌百科>>

章节摘录

版权页：插图：对于准爸爸来说，多摄入叶酸能降低染色体异常精子的比例，降低宝宝出现染色体缺陷的概率，还能使宝宝长大后患癌症的危险性降低。

不过，由于精子的形成周期长达3个月，所以想要优生优育，准爸爸也要提前补充叶酸。

当然，准爸爸补充叶酸不必像准妈妈那样按计划服用叶酸片，只需要在日常饮食中注意多吃一些富含叶酸的食物，如动物肝脏、豆类、深绿叶蔬菜（比如西兰花、菠菜、芦笋等）、坚果、葵花子、花生和花生酱、柑橘类水果和果汁、豆奶和牛奶。

抽烟喝酒是怀孕一大忌 香烟中的尼古丁有致血管收缩的作用，女性子宫血管和胎盘血管收缩，不利于精子着床。

香烟在燃烧过程中所产生的有害物质有致细胞突变的作用，对生殖细胞有损害，卵子和精子在遗传因子方面的突变会导致胎儿畸形和智力低下。

所以，夫妇俩怀孕前要戒烟。

准妈妈大量饮酒不仅能引起慢性酒精中毒性肝炎、肝硬化，还会造成子女智力低下。

酒精对生殖细胞有不良作用，使受精卵质量下降，发育畸形。

酗酒的女性所生宝宝畸形危险性，比不饮酒女性高2倍。

女性如果每天喝白酒100毫升或啤酒800毫升以上，生下的宝宝每100人当中有25~30人是心脏畸形。

即使不是每天喝，一周大喝一次，结果也一样。

<<怀孕育儿宜忌百科>>

媒体关注与评论

这本书内容丰富、文字简洁、版式优美，对孕育过程中的一些宜与忌都有科学的阐述，有非常强的可读性和实用性。

读了这本书以后，我在怀孕和育儿过程中不再提心吊胆、怕这怕那，心里更踏实了。

——快乐贝妈（新晋妈妈） 科学、全面，权威专家为我这样的准妈妈倾情奉献的一本百科全书。

书中提供了孕前、孕中期、产后、育儿等全方位的知识，一本书在手，宜忌心中记自然放心。

——白洁（怀孕5个月） 一本“宜忌”在手，细节关怀孕、育儿产全程！

我们最想知道的问题，最关心的问题尽在这本百科全书里。

准爸爸妈妈们都应该看一下，开启幸福、健康的生活的科学之书！

——高杉（公司职员）

<<怀孕育儿宜忌百科>>

编辑推荐

《怀孕育儿宜忌百科》编辑推荐：1、真正的可读实用。

现在市面上关于孕育类的保健书较多，但真正实用的不多。

《怀孕育儿宜忌百科》全方位、多视觉地介绍了女性在孕育过程中会遇到的一些问题，让女性知道自己哪些事情能做，哪些事情不能做。

2、真正的精美版式。

版式活泼、插图精美，较多的小贴士点缀其中，图文并茂，让女性朋友在获取孕育知识的同时又有一种美的享受。

3、真正的权威性。

《怀孕育儿宜忌百科》是由有着二十余年妇产科经验的妇产专家郑国权编著的。

她以全新的视觉解读畅述孕育知识，深入浅出，指导性极强。

<<怀孕育儿宜忌百科>>

名人推荐

这本书内容丰富、文字简洁、版式优美，对孕育过程中的一些宜与忌都有科学的阐述，有非常强的可读性和实用性。

读了这本书以后，我在怀孕和育儿过程中不再提心吊胆、怕这怕那，心里更踏实了。

——快乐贝妈（新晋妈妈）科学、全面，权威专家为我这样的准妈妈倾情奉献的一本百科全书。

书中提供了孕前、孕中期、产后、育儿等全方位的知识，一本书在手，宜忌心中记自然放心。

——白洁（怀孕5个月）一本“宜忌”在手，细节关怀孕、育儿产全程！

我们最想知道的问题，最关心的问题尽在这本百科全书里。

准爸爸妈妈们都应该看一下，开启幸福、健康的生活的科学之书！

——高杉（公司职员）

<<怀孕育儿宜忌百科>>

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>