

<<准妈妈枕边书>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈枕边书>>

13位ISBN编号：9787538435504

10位ISBN编号：7538435506

出版时间：2007-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李崇高 编

页数：344

字数：378000

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>

<<准妈妈枕边书>>

内容概要

怀孕，是每个女人一生中最期待、最渴望的幸福时光，同时在这奇妙的280天，无论身体或是心情，都会经历各种前所未有的变化。

妊娠期内孕妇的身心会发生很大的变化，作为孕妇就要正视这些变化。

本收将为你介绍准妈妈怀孕期间的各种健康和护理知识。

本书能帮助所有准妈妈，从预约一位超级宝宝，到照顾自己与胎儿的身心健康、快乐，乃至增长智慧、爱心与EQ能力都给了您切实的建议。

这不只是准妈妈可以参阅的书籍，而且所有准备孕育小宝贝的人，都可以从本书中，得到孕育小宝贝更大的力量与更深刻的观点。

<<准妈妈枕边书>>

作者简介

李崇高：教授，中国优生科学协会副会长，中国优生科学协会学术部主任。
1955年毕业于兰州大学医学院，原兰州大学医学院遗传教研室主任。
担任中国优生科学协会副会长、学术部主任、专家组主任委员。

<<准妈妈枕边书>>

书籍目录

第一章 我和宝宝有个约会 是时候做妈妈了 从心理上准备好宝宝的到来 给宝宝准备一个温暖的“窝” 小宝贝需要些什么 种下一粒小小的种子 妈妈的子宫——宝宝最初的摇篮 如何抓住幸“孕”的尾巴 受孕避开10个黑色时间 5个恶魔让你做不成妈妈 准妈妈的必修课：优生优育知识 什么年龄做妈妈最好 30岁以后准妈妈须知 父母的血型和宝宝的健康 生男生女就掌握在自己手中 遗传因素影响宝宝的IQ 生下来就近视的宝宝 宝宝长大了会像谁 怀孕，不打无准备之仗 孕前检查：潮流or必须 提前半年为宝宝准备营养 准妈妈的药品“黑名单” 适合孕前做的运动 准妈妈，离宠物远一点 绕开遗传病的雷池 伤害宝宝的危险职业 上班族准妈妈应警惕危险源 孕前建好感染的“隔离墙” 开始怀孕了 如何判断自己是否怀孕 怀孕后的早期反应 准妈妈的第一次产前检查 预期宝宝将在哪一天降临

第二章 美味孕期完全指南 每个月的饮食都有点不同 “逐月养胎”大法 怀孕早期的营养食谱 怀孕中期的营养食谱 怀孕晚期的营养食谱 准妈妈组要的营养 蛋白质 碳水化合物 维生素，小宝宝的守护神 脂肪：宝宝大脑必需的营养 影响Baby的叶酸 微量元素，一个都不能少 准妈妈需要这些能干的食物 燕麦 脱脂牛奶 酸奶 瘦肉 水果 全麦食物 绿叶蔬菜 坚果 豆制品 准妈妈的饮食雷区 咸味食物 油腻、刺激性食物 过敏性食物 方便食品 霉变食物 油炸食品 罐头食品 咖啡、茶、可乐 与这些饮食习惯“Say Bye” 贪吃冷饮 省略早饭 过食补品 偏食挑食 节食 素食 暴饮暴食 特殊准妈妈的饮食攻略 超重的妈妈 患糖尿病的准妈妈 贫血的准妈妈 得了妊高征的准妈妈

第三章 巧运动给宝宝真健康第四章 怀孕第一月：种子在慢慢发芽第五章 怀孕第二月：慢慢适应了宝宝的存在第六章 怀孕第三月：艰难的早孕期终于过去了第七章 怀孕第四月：一只粉红的小桃子第八章 怀孕第五月：逐渐稳定了下来第九章 怀孕第六月：终于可以暂时松口气了第十章 怀孕第七月：他正在慢慢变化着第十一章 怀孕第八月：既幸福，又焦虑的时光第十二章 怀孕第九月：迎接随时可能的见面第十三章 怀孕第十月：宝宝诞生记第十四章 准妈妈的四季生活第十五章 减轻压力，做个轻松愉快的准妈妈

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>