

<<怀孕前怎么准备>>

图书基本信息

书名：<<怀孕前怎么准备>>

13位ISBN编号：9787543952706

10位ISBN编号：754395270X

出版时间：2012-4

出版时间：上海科技文献

作者：易磊//林敬

页数：274

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>

## <<怀孕前怎么准备>>

### 内容概要

本书由易磊、林敬主编。

统计显示：我国每年新增先天畸形儿达80~100万。

畸形儿是如何产生的呢？

如何才能实现优生？

孕前准备不容忽视！

怀孕前如何吃？

怎么运动？

怎么保健？

本书旨在让年轻的夫妇对孕前如何调理身体，调整身心，做最科学的准备，不仅可以使孕期及产后的生活变得轻松快乐，还能在科学备孕的基础上，生一个健康、聪明的宝宝。

专业的事交给专业的指导，孕前准备，从现在开始，让我们和你在一起！

## <<怀孕前怎么准备>>

### 书籍目录

- 第一章 孕前必读：备孕常识宜先知
- 第二章 孕前6个月：吃喝调养开户备孕准备
- 第三章 孕前5个月：日常起居助力“好孕”
- 第四章 孕前4个月：备孕工作不可懈怠
- 第五章 孕前3个月：备孕进入关键时期
- 第六章 孕前2个月：备孕进入倒计时
- 第七章 孕前1个月：临受孕让身心状态最佳
- 第八章 了解孕期常识：做好孕期保健

## <<怀孕前怎么准备>>

### 编辑推荐

这本《怀孕前怎么准备》由易磊、林敬主编。

本书是一本孕前准备指导书，旨在让年轻的夫妇对孕前如何调理身体、调整身心、如何吃、怎么运动做最科学的准备，不仅可以使孕期及产后的生活变得轻松快乐，更重要的是让孕育更科学，家人更放心，宝宝更聪明。

<<怀孕前怎么准备>>

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>