第一图书网, tushu007.com

<<婚育指南>>

图书基本信息

书名：<<婚育指南>>

13位ISBN编号：9787807652557

10位ISBN编号：7807652551

出版时间：2010-4

出版时间：鲁献启、崔万立、 陈若黎 河南文艺出版社 (2010-04出版)

作者：鲁献启 等 著

页数：554

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

以专家的视角，通俗的语言，介绍了孕妈咪每一周的生理和心理变化，胎宝宝的成长，孕妈咪保健，饮食与爱心胎教，孕期食谱以及相关生育政策等知识。
是父母共同学习孕育知识，生育聪明、健康的优质宝宝的必读之书。
星本：可以一日一记，也可以一周一记。
请记下您的美好心情吧！
请把您的喜悦记下来吧！
记下胎宝宝在您肚子里成长的点点滴滴吧！
把您给胎宝宝的贴心话记下来，将来送给宝宝吧！
星档案：当您的宝宝为人父母时……当您晚年需要子女赡养时……请您和子女共同打开这本尘封数十年的亲情档案……《婚育指南（套装共2册）》为套装书，分别包括《孕妈咪40周日记》、《百年好合红喜书》。

作者简介

鲁献启，河南兰考人，参加工作以来，历任人民公社党委书记，县委宣传部长，县委副书记，县（区）长，县（区）委书记，郑州市市委组织部常务副部长，漯河市市委常委组织部部长、市委副书记，河南省民政厅党组副书记、副厅长、巡视员等职务。
多年来，笔耕不辍，曾出版《沙河文集》、《百忍文集》、《民声文集》等书。
崔万立，河南襄城人，郑州日月文化社社长、总编辑。
曾编著《保险营销语录》、《医道》、《珍爱生命》、《警察心理健康与自我防范》、《职业病案例与防治》、《大学生指南》系。
列读本等书。

<<婚育指南>>

书籍目录

《孕妈咪40周日记》目录：第1周“ 孕妈咪 ”你准备好做妈妈了吗第2周“ 孕妈咪 ”缔造你的希望第3周 孕妈咪你怀孕了第4周 孕妈咪不平凡的学期生活开始了第5周 孕妈咪早孕反响开始了第6周 孕妈咪补充微量元素很重要第7周 孕妈眯照顾好自己的情绪第8周 孕妈咪好好照顾自己第9周 孕妈咪要注意补充能量啪第10周 孕妈咪你的腰变粗了第11周 孕妈咪需要孙钙了第12周 孕妈咪该建卡并做第一次产检了第13周 孕妈咪开始进入孕中期了第14周 孕妈咪可以孕妇装啦……《百年好合红喜书》目录：引子第一章 婚姻史话第一节 爱情、婚姻、家庭一、爱情!究竟是什么相关链接：戏说爱情二、从爱情走向婚姻相关链接：漫谈中美征婚差异三、家!一个多维空间第二节 婚姻的发展史一、不知父亲的年代二、血脉延续的时期三、爱情主导的时代延伸阅读一夫一妻制，自然形成的习惯?第三节 新婚姻现象解读一、80后婚姻现象二、试婚·试离婚三、闪婚·闪离四、“ 隐婚 ”一族相关链接：刘德华隐婚为了谁五、“ 丁克 ”家族第二章 新婚之前的准备第三章 法律·道德·婚内经济第四章 两性：婚姻的动力元素第五章 先“ 计划 ”后生育第六章“ 围城 ”怎样才能不“ 围 ”第七章 在婚姻的最深处附录

章节摘录

插图：身体太臃肿、灵活度不够者；医师告知需要卧床休息者；正在有活动性出血或出现破水者；做简单家务，也会诱发子宫收缩者；做家务时出现呼吸急促（每分钟超过30次）、心跳加快（每分钟超过100次）者，表明这项活动对孕妈咪的心肺造成过度负荷，因而产生生理上的不适。
温馨提示：孕妈咪在做家务方面，不能以未怀孕前的标准来要求自己，做家务时尽量要缓慢，目标不要太大，不要规定自己一天非要做多少家务，可以适当降低家务清洁方面的要求，鼓励全家人一起动手，创造一个完美和谐的居住环境。
孕妈咪孕期补铁要多吃含铁丰富的食物，动物肝脏是首选，像鸡肝、猪肝等，动物血、瘦肉也很不错。
但是动物肝脏含有维生素A，过量摄入可能中毒，要适量食用。
蔬菜、水果等含“三价铁”的食物，可以在维生素C的帮助下还原成“二价铁”，变成易于人体吸收的形式。
只有还原型维C，才能很好提高铁的吸收利用率。
还原型维C广泛存在于新鲜蔬菜、水果中，但它非常娇嫩，常温下食物每存放24小时，其含量就衰减一半，促进铁吸收的作用会大打折扣。
所以，新鲜的蔬菜水果要随买随吃。
此外，烹饪方法也能影响还原型维C的吸收。
炒菜加热，水果榨汁，接触铁、铜容器等。

编辑推荐

《婚育指南(套装共2册)》：构建和谐家庭 婚姻生活指南子女成龙成凤 优生优育备用

第一图书网, tushu007.com

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