

<<怀孕知识百科>>

图书基本信息

书名：<<怀孕知识百科>>

13位ISBN编号：9787510102813

10位ISBN编号：7510102812

出版时间：2010-1

出版时间：中国人口出版社

作者：付娟娟，胡巧艳 编著

页数：430

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>

## <<怀孕知识百科>>

### 内容概要

本书由权威专家全程指导，以给新手爸妈提供全面而详尽的生活指导为原则编著而成的。

这是一本关于新生命孕育以及成长的书，其亮点就在于“百科”二字。

书中的内容涵盖孕期小家庭生活的各个方面，为新手爸妈悉心介绍了孕产期间的衣、食、住、行、娱乐乃至心理调适等全方位的难题解决方案，让新手爸妈不再做无谓的担忧和迷茫，能全身心地享受孕育带给小家庭的幸福滋味。

除了内容全面外，本书还有一个特别的地方，在每个知识点下面都有“省时阅读”，帮助读者节省时间，抓住要点。

选择本书，就等于选择了一个你的私人孕育专家。

书籍目录

PART 1 准备怀孕 优生指南, 孕育最棒一胎 女性最佳受孕年龄 7-9月是一年中的最佳受孕月份 晚上9-10时是一天中的最佳受孕时间 提高受孕概率的性爱姿势 怎样准确计算出自己的排卵期 测量基础体温时需要注意什么 年龄太大怀孕有什么危害 哪些夫妻不宜生育 怎样提高精子的质量 怎样提高卵子的质量 饮食营养, 全面均衡 哪些食物可以提高生育能力 孕前补多少叶酸较合适 吃哪些食物可以补充叶酸 准妈妈该选择哪种叶酸增补剂 如何判断自己是否缺乏营养 孕前排毒怎么吃 服用维生素E会更容易怀孕吗 备孕期间应少吃哪些食物 不同体质的准妈妈该如何调养 准爸爸孕前该如何调理身体 停用避孕药后需补充哪些营养素 日常护理, 细心到位 孕前采取什么避孕方式最好 怎样安全使用避孕套 穿丁字裤对怀孕有影响吗 孕前运动应该怎样安排 准妈妈做有氧运动要注意什么 孕前做运动要注意哪些问题 准爸爸在孕前需要改变哪些习惯 孕前怎样进行口腔保健 准妈妈孕前用药要注意什么 准爸爸用药要注意什么 孕前体重保持在什么范围内最佳 .....PART 2 怀孕第1月PART 3 怀孕第2月PART 4 怀孕第3月PART 5 怀孕第4月PART 6 怀孕第5月PART 7 怀孕第6月PART 8 怀孕第7月PART 9 怀孕第8月PART 10 怀孕第9月PART 11 怀孕第10月PART 12 特别篇一: 分娩PART 13 产后第1月PART 14 宝宝新生儿附录

#### 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>