

<<靓妈咪孕产养护手册>>

图书基本信息

书名：<<靓妈咪孕产养护手册>>

13位ISBN编号：9787806416419

10位ISBN编号：7806416412

出版时间：2004-2

出版时间：中原农民出版社

作者：安漪 编著

页数：391

字数：341000

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>

## <<靓妈咪孕产养护手册>>

### 内容概要

怀孕及生产是女性人生中的头等大事，如何安全、健康地度过这一特殊时期并保持女性自身的靓丽与青春活力，对每一位孕产妈咪都显得尤为重要。

本书不同于一般的孕产类图书，而是以孕产妈咪为主角，从不孕那一天起紧紧跟踪直至生产的全过程，包括产后恢复与自我检查，全方位地给予指导与帮助，使您了解并学会孕产期生活的自我养护方法，使您轻松生产、健康美丽，拥有完整幸福的家庭。

不仅适合孕产妈咪自己读，也更是适合全家人一起读的好书。

<<靓妈咪孕产养护手册>>

书籍目录

第一部分 孕期生活 准备做妈妈 怀孕的自我诊断 初步自我诊断 到医院检查 孕妈咪的心情与体感 初次怀孕时的情绪变化 怀孕使人改变了 计划中的宝宝 意外的宝宝 享受怀孕的妈妈 担书自己会变丑 很难适应自己是母亲的感觉 情绪不安时的负面作用 孕妈咪自我减压小妙方 孕妈咪放松技巧 怎么舒服怎么来 像鱼儿一样地呼吸 彻底释放人的心灵 怀孕初期的体感反应 孕妈咪的营养与饮食 孕妈咪所需的营养素 令孕妈咪容光焕发的蛋白质 不会让孕妈咪皮肤干燥的脂肪 孕妈咪的能量来源——碳水化合物 能帮助顺产的神奇矿物质 维持正确生命的要素——维生素 水 孕妈咪不同时期的营养重点 充足、均衡、完整的营养,会使妈妈更健康、更漂亮 怀孕的初期(1-3个月)需补充的营养 怀孕的中期(4-6个月)需补充的营养 怀孕的晚期(7-9个月)需补充的营养 害喜期孕妈咪的日常饮食 避免恶的食物,吃自己喜欢的食物 能吃时再吃,宜少量多餐 补足水分,吃容易消化的食物 不能空腹 制造吃饭情趣 可减轻孕吐的食物 一般孕妇的饮食建议量 孕妈咪不应吃的食物.....第三部分 生产过程第四部分 产后期的养护要点第五部分 坐月子养护第六部分 产后全方位美貌复原第七部分 产后身体检查后记

## <<靓妈咪孕产养护手册>>

### 媒体关注与评论

书评希望在每个孕妈咪身上都能看到这样的完美转变：做顺利健康生产的妈咪，更希望你如果怀孕前是辣妹，产后也能穿起短裙，当个窈窕迷人的妈咪。  
别让生小孩改变你太多，如果改变，也应该是让你变得更美丽。

<<靓妈咪孕产养护手册>>

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>