

《孕妇衣食住行200忌》

图书基本信息

书名：《孕妇衣食住行200忌》

13位ISBN编号：9787508247274

10位ISBN编号：7508247272

出版时间：2012-3

出版社：中国人民解放军总后勤部金盾出版社

作者：王增

页数：202

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《孕妇衣食住行200忌》

内容概要

王增编写的《孕妇衣食住行200忌》是一本专门讲述孕妇日常生活禁忌问题的大众科普读物。书中根据现代医学科学的基本原理，紧密结合孕妇的生活实际，从防病保健和优生优育的角度出发，全面而又详尽地介绍了孕妇衣食住行各方面必须注意的各种禁忌，同时传授了一些简便易学、行之有效的孕期保健方法。《孕妇衣食住行200忌》内容丰富，资料新颖，科学实用，易懂好学，是广大孕妇的良师益友，现代家庭必备的生活参考书。

《孕妇衣食住行200忌》

书籍目录

第一编 孕妇穿着的禁忌 1. 孕妇忌随意选择孕妇服 2. 孕妇忌穿瘦、紧、小的衣服 3. 孕期忌穿化纤之类的内衣 4. 孕妇忌戴过小的胸罩 5. 孕妇忌使用裤带(布带)扎紧腹部 6. 孕妇忌穿三角内裤 7. 孕妇忌穿长筒紧袜 8. 孕妇忌穿高跟鞋 9. 孕妇忌穿着邋遢

第二编 孕妇饮食的禁忌 孕前的饮食禁忌 1. 妇女在孕前忌营养不足 2. 妇女孕前忌过多食用哪些食物 3. 妇女孕前忌多食用大豆制品 4. 准备怀孕的妇女忌缺锌 5. 准备怀孕的妇女忌缺钙 6. 准备怀孕的妇女忌缺碘 7. 孕前丈夫忌缺乏微量元素 8. 孕前妇女忌不饮茶 9. 准备怀孕的女性忌多吃肉 10. 准备怀孕的女性忌长期服用复合维生素 11. 妇女孕前忌食用黑棉子油 12. 育龄夫妇忌饮“可乐” 13. 妇女怀孕前忌饮酒 14. 妇女怀孕前忌吸烟

孕中的营养禁忌 1. 孕妇忌营养过剩 2. 孕妇忌所需热能供应不足 3. 孕妇忌蛋白质摄入不足 4. 孕妇忌维生素C摄入不足 5. 孕妇忌缺铁 6. 怀孕晚期忌缺乏维生素K 7. 孕妇忌补钙过多 8. 孕妇忌过量摄取维生素A 9. 孕妇忌维生素B1摄入不足 10. 孕妇忌维生素B2摄入不足 11. 孕妇忌维生素B6摄入不足 12. 孕妇忌维生素B12摄入不足

孕中的饮食禁忌第三编 孕妇居住的禁忌

第四编 孕妇生活行为的禁忌

第五编 孕妇胎教的禁忌

第六编 孕妇用药的禁忌

附录 孕期疾病治疗方

《孕妇衣食住行200忌》

编辑推荐

《孕妇衣食住行200忌》内容丰富，资料新颖，科学实用，易懂好学，是广大孕妇的良师益友，现代家庭必备的生活参考书。

《孕妇衣食住行200忌》

精彩短评

- 1、看了这本书基本上什么都不能要了，前后也很多矛盾，不推荐。
- 2、东西已收到，谢谢！
- 3、印刷质量很一般，里面的内容泛泛而谈，没有什么借鉴之处~
- 4、这样可以给刚开始准备当妈妈的人一些帮助
- 5、讲了有200多个能做的 不能做的
- 6、数还算可以，比地摊上好得多跟书店一样
- 7、送货很快,但是书实用性不强!
- 8、买给准老婆的。
- 9、建议大家不要买，里面的内容很多都自相矛盾
- 10、帮人买的,大致看了下,不错
- 11、书是老黄页
- 12、黑白的也就算了，写的东西也很宽泛。
- 13、感觉帮助不是很大
- 14、好实用的书哟
- 15、孕妈必看，但是不要完全模仿
- 16、保健方法简单易学，可操作性强。
- 17、书的本身质量一般，不过价格也很便宜，内容倒是有那么全面。赞一个。
- 18、昨天刚买回来，还没顾得上看呢，看快递挺给力的，所以给个好评吧
- 19、价格便宜，是正品图书。
- 20、纸张差劲的很，阅读很伤眼
- 21、感觉像是随便为了出书硬凑一些陈旧的知识一点不能满足我的需求
- 22、内容涵盖衣食住行，但全部以文字概述，比较枯燥，有些内容有前后矛盾，版本看着比较旧。物流直接把书交给邻居签收了，太自说自话了吧。
- 23、里面好多篇文章都和现实很不符，特别是那个不要太勤洗澡，南方人一天不洗澡都晕的慌。还有好多看着都觉的好笑。
- 24、不建议买，不是很好，跟想象不太一样
- 25、很粗糙的质感，主要是看里面的内容。
- 26、内容比较少，比较空洞，总之不是很实用。
- 27、还不错的一本书，挺详细的
- 28、这个书呢 文字还是比较详细的 讲的
- 29、看完了后觉得孕妇基本什么都应该忌了！
- 30、10天就收到货了，速度比卓越快多了。但书的内容有点老
- 31、内容全是黑白的。
- 32、吃饭很重要
- 33、用处很大，很适合孕妈妈看
- 34、书本看着像旧的，旁边都磨平了
- 35、买给大嫂的，大嫂说内容很详细，有一定的帮助啊
- 36、东西还不错！物流有点慢!不太给力！
- 37、还不错，但内容有些相互矛盾的地方，而且大部分都是“不宜过量”的说法，总感觉起到的指导作用不够，另外纸张确实比较薄，感觉有点劣质，影响阅读感受。
- 38、这本书整体内容没什么用处，基本上就是表达“适可而止”的意思啦。
- 39、买了就翻了翻，没用，一堆废话

《孕妇衣食住行200忌》

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:www.tushu111.com