

《好孕十个月》

图书基本信息

书名：《好孕十个月》

13位ISBN编号：9787533731847

10位ISBN编号：7533731840

出版时间：2005-3-1

出版社：安徽科学技术出版社

作者：李宁

页数：156

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

《好孕十个月》

内容概要

就像一本《葵花宝典》可以助人练成绝世神功，同样一本怀孕宝典，也能令孕妈妈轻松克服一切困难，保持最佳状态，生出一个健康宝宝。

你也许要问，真的这么有用吗？是的！本书从孕妈妈的衣、食、住、行、情感等方面详细介绍了孕妈妈最实用的养生方法，帮助年轻的父母消除焦虑、紧张，以更加自信的态度去迎接新生命的到来。

想想看，与其坐在房间的角落，听婆婆奶奶口传心授，学习一大堆古板的产孕经，为什么不来翻阅我们这本最新最科学的图书呢？从你的孕期身体变化、情感护理，一直到生产过程，疾病的养护，都给出了清晰明了的解答，可以令你十分清楚将发生的变化和所有应注意的事项。整整十个月，我们都可以陪伴你的左右，成为你真正的良医益友。

希望本书能伴随每一个孕妈妈更加安心，舒心，快乐地度过孕期，迎接自己健康可爱的小宝贝。

书籍目录

第一章 做妈妈了，你准备好了吗？

第一节 我是妈妈，我爱宝宝

第二节 让心情来一次调适

第三节 温馨快乐的家庭氛围

第二章 妈妈和宝宝一起生长

第一节 你的营养足够吗？

第二节 走出保健的误区

第三节 特别的爱给特别的孕妈妈

第三章 孕妈妈的营养美味大餐

.....

第四章 孕妈妈的养生保健

.....

第五章 遭遇疾病不要怕

.....

《好孕十个月》

媒体关注与评论

书评权威科学的优生优育知识 时尚健康的营养美味大餐 丰富实用的养生保健方法 趣味简易的阳光孕动

《好孕十个月》

编辑推荐

权威科学的优生优育知识
易的阳光孕动

时尚健康的营养美味大餐

丰富实用的养生保健方法

趣味简

《好孕十个月》

精彩短评

- 1、非常实用的书，推荐孕妈妈去看哦。毕竟是特殊时期，也是非常宝贵的时期。孕妈咪养好了身子，也就是肚子里的小宝宝的幸福啊。
- 2、薄薄的一本书，把妊娠的许多重要注意点都提到了，而且不是长篇大论，而是行文轻松，配以不少实例。尽管图片太少，但由于该书估计是原创的，没有说教的味道，对于真正有心看的读者来说，还是很有用的

《好孕十个月》

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