

# 《孕妈咪280天完全指南》

## 图书基本信息

书名：《孕妈咪280天完全指南》

13位ISBN编号：9787222048164

10位ISBN编号：7222048162

出版时间：2007-1

出版社：云南人民

作者：李宁

页数：229

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](http://www.tushu111.com)

# 《孕妈咪280天完全指南》

## 内容概要

本书从怀孕妈妈的衣、食、住、行、情绪、生活保健等方面，详细介绍了最实用的养生方法。不论是衣食住行、情绪、生活保健等方面，本书都有详细且实用的养生方法介绍给你，陪伴你安稳度过280天的妊娠期，圆满生下一个健康的宝宝。

# 《孕妈咪280天完全指南》

## 书籍目录

TIP 1 做妈妈了，你准备好了吗？ Chapter A 我是妈妈，我爱宝宝 怀孕并不可怕 母爱，从抚摸开始 控制不良情绪 Chapter B 让心情来一次调适 免疫力和情绪有关吗？ 享受最美好的时刻 “孕”味十足的漂亮妈妈 Chapter C 温馨快乐的家庭氛围 爸爸也要加入进来 补充音乐给生素 宝宝有肚里，也在心理 TIP 2 妈妈和宝宝一起生长 Chapter A 你的营养够吗？ 能量食品大聚会 孕期变化带来的需求 神奇的卵磷脂 维生素的奇妙功效 Chapter B 走出保健的误区 吃得越多，就越健康吗？ 药补不如食补 珍珠粉与要休息 Chapter C 特别的爱给特别的怀孕妈妈 让孕吐妈妈开心的美食 高龄妈妈的轻松生活 怀孕妈妈从今天开始强壮 TIP 3 怀孕妈妈的营养味大餐 TIP 4 怀孕妈妈的养生保健 TIP 5 遭遇疾病 不要怕

# 《孕妈咪280天完全指南》

## 编辑推荐

本书从怀孕妈妈的衣、食、住、行、情绪、生活保健等方面，详细介绍了最实用的养生方法。不论是衣食住行、情绪、生活保健等方面，本书都有详细且实用的养生方法介绍给你，陪伴你安稳度过280天的妊娠期，圆满生下一个健康的宝宝。

# 《孕妈咪280天完全指南》

## 精彩短评

- 1、一般,不实用.建议不购买,就是将孕程出现的一些问题罗列起来.还不如自己上网查呢.不好
- 2、字非常大,内容比较空洞,感觉就是骗钱的。
- 3、物流太慢,不支持邮局
- 4、就是权当买多两本看看

# 《孕妈咪280天完全指南》

## 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](http://www.tushu111.com)