

家有孕妇咋调理 280天贴心呵护 生健康宝贝



作者：柏顺工作室编著

出版社：北京：北京理工大学出版社

出版日期：2005.01

总页数：121

介绍：内容简介:每个家庭都希望宝宝健康、聪明。胎儿的生长发育完全依赖于母体供给的营养，保证胎儿的营养不但关系到胎儿的生长发育，而且关系着孩子一生的健康。所以每一位怀孕的准妈妈，都必须懂得如何呵护自己。在生育健康的下一代时，饮食的所扮演的角色尤其重要。从准备怀孕、顺利受孕到生一个健康的小宝贝，每个阶段的饮食调理都不可忽略的。《家有孕妇咋调理：280天贴心呵护·生健康宝贝》对孕妇280天的饮食调理有了全程的呵护。为了生一个健美、聪明的孩子并保证母体的健康，孕妇生活习惯也是很重要的，平时忌挑食、偏食，食物最好多样化，忌过多地食用肉类、鱼类、蛋类和甜，忌烟、酒、咖啡、浓茶等，忌多吃罐头食品。总之，在饮食上要注意营养均衡，调理要注意适度，少了不利，每天都怀有一份健康、愉快的心情。相信自己会拥有一个活泼可爱的宝宝，这才是最有效的。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/11339417.html>) 查找全本阅读方式

家有孕妇咋调理 280天贴心呵护 生健康宝贝 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/11339417.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/11339417.html>

书名：家有孕妇咋调理 280天贴心呵护 生健康宝贝