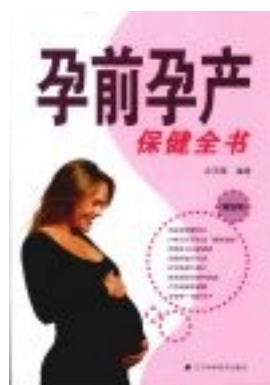


孕前孕产保健全书



作者：余茂基编著

出版社：沈阳：辽宁科学技术出版社

出版日期：2008.07

总页数：345

介绍：本书分四部分内容，第一章为孕前准备，分别介绍了准爸爸、准妈妈日常生活应该注意的事项以及各种疾病对怀孕的影响等，包括能“智优宝宝”的方法，优生的受孕时间、地点等。第二章为孕期，分专题介绍了孕期生活宜忌、妊娠并发症的防治及临产准备等，介绍了准妈妈十月怀胎中应注意和要做到的事情，按怀孕的月份了胎儿情况、孕妈妈身体变化、日常生活注意事项、胎教方法和营养指导等。第三章为产后保健，介绍了应对产后各种不适的方产后快速恢复体力的运动疗法以及产后健美方法。第四章为与宝起坐月子，介绍了宝宝身体各部位情况及生理指标、母乳喂养方宝宝护理方法等。全书内容实用，语言通俗，图文并茂，附有精孕期、产后保健体操图。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12207131.html>）查找全本阅读方式

孕前孕产保健全书 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12207131.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12207131.html>

书名：孕前孕产保健全书