

《怀孕前怎么准备》

图书基本信息

书名：《怀孕前怎么准备》

13位ISBN编号：9787543952706

10位ISBN编号：754395270X

出版时间：2012-4

出版社：上海科技文献

作者：易磊//林敬

页数：274

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.tushu000.com

《怀孕前怎么准备》

内容概要

这本《怀孕前怎么准备》由易磊、林敬主编。统计显示：我国每年新增先天畸形儿达80~100万。畸形儿是如何产生的呢？如何才能实现优生？孕前准备不容忽视！

怀孕前如何吃？怎么运动？怎么保健？《怀孕前怎么准备》旨在让年轻的夫妇对孕前如何调理身体，调整身心，做最科学的准备，不仅可以使孕期及产后的生活变得轻松快乐，还能在科学备孕的基础上，生一个健康、聪明的宝宝。

专业的事交给专业的指导，孕前准备，从现在开始，让我们和你在一起！

《怀孕前怎么准备》

书籍目录

第一章 孕前必读：备孕常识宜先知第二章 孕前6个月：吃喝调养开户备孕准备第三章 孕前5个月：日常起居助力“好孕”第四章 孕前4个月：备孕工作不可懈怠第五章 孕前3个月：备孕进入关键时期第六章 孕前2个月：备孕进入倒计时第七章 孕前1个月：临受孕让身心状态最佳第八章 了解孕期常识：做好孕期保健

《怀孕前怎么准备》

编辑推荐

这本《怀孕前怎么准备》由易磊、林敬主编。本书是一本孕前准备指导书，旨在让年轻的夫妇对孕前如何调理身体、调整身心、如何吃、怎么运动做最科学的准备，不仅可以使孕期及产后的生活变得轻松快乐，更重要的是让孕育更科学，家人更放心，宝宝更聪明。

《怀孕前怎么准备》

精彩短评

- 1、很适合准备怀孕又不知道怎么做，做些什么才好的朋友们阅读。不过书的纸张质量感觉一般
- 2、通过读这本书 让自己有了足够的心理准备 很好
- 3、对于怀孕文盲级的人来说，浏览看下心里有点底，知道哪些该吃该做哪些不该，作为工具说的话讲的有点简单。
- 4、书很不错，讲的很到位很细
- 5、书蛮厚的，其实内容并不多，值得想要孩子的女同志看看。
- 6、非常好的书哦&hellip;我学到了好多东西呢。内容很详细，通俗易懂。
- 7、还可以呢 比较全面
- 8、这本书写的挺详细的 还可以
- 9、还不错，没事看看
- 10、很实用，加油
- 11、经推荐这本书很不错，希望受益...
- 12、物美价廉，快递给力。
- 13、送朋友的，刚拿到手，质量还不错，主要给她缓解一下心里压力，希望能帮到她(*^__^*)
- 14、略翻阅了基本同类别的书，这本是最客观最科学的
- 15、物流给力，这本书说的比较仔细，特别是营养部分，看完之后心里踏实多了
- 16、书的纸质太差，老婆抱怨说它像小摊上10元一本的
- 17、中间差不多少了20多页.....
- 18、内容很丰富,这是一个系列中的一本
- 19、准备备孕，买来了解一下。书很好
- 20、有很多知识学到了不少
- 21、为什么没有塑封包装。其他的都还可以。先看着呗，留着以后用。
- 22、送货速度很快，讲得不错
- 23、涉及的孕前知识很多，也很全面
- 24、介绍的比较详细了，看了以后对备孕的事情更有准备了
- 25、这本书可以让我们年轻的夫妇怎样了解调理身体和心态，还能在科学的基础上生出一个健康和聪明的宝宝
- 26、很喜欢，纸质比较薄和书店看的一样，但是内容非常好，价格比书店便宜多了，强烈推荐
- 27、好书 受益匪浅 有用
- 28、整体说不错，挺好的，因为我是做印刷广告的，感觉纸张材料确实和折后价格一样，主要是内容是无价的，谢谢，下次需要还要买！
- 29、帮朋友买的
- 30、比较实用。解决了很多生活误区。
- 31、知识很丰富，指导性很强，也很实用。
- 32、都是些老声长谈吧
- 33、怀孕前，怎么准备

《怀孕前怎么准备》

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.tushu000.com