

《自然健康生育宝宝》

图书基本信息

书名：《自然健康生育宝宝》

13位ISBN编号：9787506276641

10位ISBN编号：750627664X

出版时间：2006-1

出版社：第1版 (2006年1月1日)

作者：崔建华

页数：254

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

《自然健康生育宝宝》

内容概要

作者多年致力于自然健康法教研工作，于40岁得次子。书中内容涵盖妊娠、分娩、育儿方面有关自然健康法的理论知识，是作者长期潜心研究的心血结晶。

本书汇集了初级妈妈、孕妇以及准妈妈们们的常见疑惑，并逐一予以全方位地解答。

《自然健康生育宝宝》

作者简介

崔敏姬，毕业于梨花女子大学，曾任月刊《说》杂志记者，1990年后，在民族生活医学会从事有关自然健康法的研究，成为一名在民族生活学校致力于妊娠、分娩、育儿教学工作的自然健康法专家。

她在年届不惑之年得次子尹绪，加上长子勇革，是两个孩子的母亲，正在经营共同分

《自然健康生育宝宝》

书籍目录

序前言 与您分享小豆馅高粱饼的智慧关于生儿育女的七点误区第一章 拥有健康结实的宝宝所必需的身心准备 孩子健康与否取决于受孕时的状态 怀孕之前，首先要拥有健康的身体 想生女儿，丈夫应当食用高营养食品 不孕症的病因及防治第二章 从受精到临盆，整整270天的怀孕历程 从受精到临床，神秘的7日旅程 怀孕前3个月——形成生命体所有器官的重要时期 怀孕中期的3个月——开始出现胎动，步入稳定期 最后4个月——需要安定身心，为分娩做准备 胎儿的附属物都发挥着什么作用第三章 给胎儿带来负担的胎教不是真正的胎教 胎教的重要性 保谓科学正确的胎教 妈妈的全部生活即为胎教 大自然的声音比莫扎特的音乐更可贵第四章 身体上的胎教：科学的饮食和正确的生活方式 妈妈饮食“正常”，胎儿才健康 饮用活水 缺盐会引发疾病 多食蔬菜，以增强抵抗力 穿宽松舒适的衣服，保持室内空气清新第五章 有助于顺产的运动和健康疗法 几种运动和健康疗法 令身体和精神健康的“六大法则” 只有足部和腿部健康，才会全身健康 冷热浴能够使孩子变得强壮 风浴可使孩子身体更健康，头脑更聪明第六章 孕期出现的异常症状第七章 分娩和新生儿健康疗法第八章 使身体快速恢复的产后调理第九章 婴儿的饮食和各阶段的断乳食品第十章 怎样照顾周岁前的孩子第十一章 孩子的小病洗礼和自然治愈力利用自然健康法生养孩子的妈妈们们的故事制作健康料理有助于顺产的运动自然健康疗法

《自然健康生育宝宝》

精彩短评

1、就是看重了“健康生育”这一点才买的。作者介绍了一种非常“时尚”的生育理念，并亲身实践，很有启发和指导作用，讲得有道理。当然由于作者是韩国人，很多具体方法是韩国的传统方法，但理念是可以借鉴的。我本人就准备依照实践。还要做些本土化的调整而已。推荐想经济、健康的有个宝宝的小家庭都看看。

《自然健康生育宝宝》

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