

<<快乐孕程>>

图书基本信息

书名：<<快乐孕程>>

13位ISBN编号：9787535648686

10位ISBN编号：7535648681

出版时间：2011-12

出版时间：湖南美术出版社

作者：犀文图书

页数：200

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：<http://www.tushu007.com>

## <<快乐孕程>>

### 内容概要

《快乐孕程》是一本成功孕妈妈诠释孕前准备、孕期保健、孕期胎教、快乐分娩等多方面经历的书，同时也特别为正在上班的孕妇朋友提供了建议。

有了这本书，孕妇朋友可以在此找到孕程任何阶段任何时候自己的身影，也能和准爸爸一同体验孕期的快乐和感动。

## 作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。

公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。

公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易150余种。

犀文出品的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。

犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。

犀文图书策划制作的图书贴近市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。

犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。

犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。

正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

## <<快乐孕程>>

### 书籍目录

#### Part 1 怀孕准备

- 1.1 该要个小天使了吧？
- 1.2 开始怀孕计划
- 1.3 孕前检查
- 1.4 规律作息，健康怀孕
- 1.5 均衡饮食 营养好
- 1.6 孕期知识要充足
- 1.7 备孕进行时
- 1.8 排卵期受孕须知
- 1.9 调整心态，平静等待

#### Part 2 小天使降临了！

- 2.1 小天使回家了！
- 2.2 妊娠反应
- 2.3 孕期感冒
- 2.4 孕期服饰和防辐射服
- 2.5 孕期口味改变
- 2.6 胎教
- 2.7 产期运动1
- 2.8 产期运动2
- 2.9 选择选择生产医院
- 2.10 孕早期食物营养
- 2.11 为什么要产检
- 2.12 血型不合，会导致流产？
- 2.13 孕妇睡眠调节
- 2.14 孕妇瑜伽基础知识
- 2.15 亲子阅读
- 2.16 关于遗传
- 2.17 第一次胎动
- 2.18 男孩、女孩
- 2.19 新生儿用品
- 2.20 孕妇瑜伽练习 1
- 2.21 孕妇皮肤变化
- 2.22 唐氏综合症筛查
- 2.23 避免妊娠纹的小窍门
- 2.24 胎儿营养摄入衡量标准
- 2.25 孕妇糖尿病筛查
- 2.26 彩色B超
- 2.27 孕期抽筋
- 2.28 抚摸胎教
- 2.29 孕妇瑜伽练习 2
- 2.30 妊娠糖尿病

## <<快乐孕程>>

2.31 分娩前的心理准备和生理征兆

2.32 分娩技巧

2.33 健康的节假日

2.34 孕期水肿

2.35 胎盘前置

2.36 为母乳喂养做准备！

2.37 准备待产包

2.38 小天使，你在打嗝吗？

2.39 清胎毒

2.40 拉玛泽呼吸法

2.41 当宫缩出现

2.42 小天使降生记

### Part 3 月子里的生活

3.1 坐月子 坐牢

3.2 新生儿喂养及产妇保健

3.3 月子饮食调养规则

3.4 宝宝按摩操

3.5 产后瘦身

3.6 产后保健检查

<<快乐孕程>>

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:<http://www.tushu007.com>