

# 孕产妈妈好营养



[孕产妈妈好营养\\_下载链接1](#)

著者:丁辉

出版者:北京出版社

出版时间:2006-4

装帧:简装本

isbn:9787200064025

孕育新生命的过程，是人类繁衍生息的关键一步，也是打算做父母者应当高度重视的人生经历。在这个过程中，科学的饮食营养知识对于准妈妈来说是必需的。

怀孕是改善饮食习惯的最佳时期，作为准妈妈，你正启动着一项长达一生的工作——抚养孩子。在怀孕的40周及以后相当长的一段时间里，你都必须保持最健康的状态，而且还要帮助孩子打下一生的健康基础。本书为你提供妊娠、分娩、哺乳、恢复的最佳饮食方案，通过“饮食胎教”，宝宝将成为体格和心智健康的孩子，你将成为一个成熟、健康、美丽、骄傲的妈妈。

一个宝宝的到来，往往会开启一个家庭生活全新的一页。孕产妈妈该如何保持好的营养？那就看看顶级保健专家的经典之作吧！本书由北京市妇幼保健院副院长、北京妇产医

院母婴保健专家丁辉编著。

中央及北京210个大中型企事业单位约5万人聆听过她的讲座，她被邀请担任世界卫生组织母婴健康与妇女保健研究培训合作中心副主任。7次荣获国家、卫生部和北京市科技成果奖，致力于母婴安全、女性保健研究26年。妊娠、分娩、哺乳，是最能体现母性光辉的受害这三部曲。与之相随，妈妈们体内养分和精力不断损耗也是一个不争的事实，如何孕育一个健康的宝宝，如何保持你的风采依旧，全在这本书里！

作者介绍：

目录：

[孕产妈妈好营养](#) [下载链接1](#)

标签

baby

评论

[孕产妈妈好营养](#) [下载链接1](#)

书评

[孕产妈妈好营养](#) [下载链接1](#)