

孕产妇生活保健细节-细节决定健康



[孕产妇生活保健细节-细节决定健康_下载链接1](#)

著者:于悦欣

出版者:

出版时间:2008-6

装帧:

isbn:9787543648067

《细节决定健康:孕产妇生活保健细节(孕产版)》主要内容：生育宝宝是女性一生中的大事，每一位准妈妈都期望孕育一个聪明健康的宝宝。伴随着小生命出现的惊喜、对三口之家幸福生活的憧憬，面对妊娠反应的不适、日渐沉重的身体负担以及宝宝出世后的忙乱，准妈妈一定要注意孕产期各种生活细节，远离各种危险不利因素，保证宝宝健康发育成长。

在孕育宝宝的过程中，准妈妈需要掌握科学的孕产保健知识，注意自我调节，及时发现自身的异常情况，按时就医检查，正确护理，平安度过孕产期这一特殊时期。

在《细节决定健康:孕产妇生活保健细节(孕产版)》中，编者以丰富的妇产科临床治疗经验为基础，从准妈妈最容易忽视的健康细节入手，用简练易懂的文字讲解了准妈妈需要知道的各种孕产健康问题，每个问题均附有温馨提示，以提醒准妈妈随时注意孕产期的各种生活细节，均衡饮食，科学保健，适当运动，合理安排工作和休息，科学实施胎教，注重情绪调养，积极防病，谨慎用药，远离一切不利因素，从而平安顺利地度过孕产期，最终孕育出聪明健康的宝宝。

作者介绍:

目录:

[孕产妇生活保健细节-细节决定健康_下载链接1](#)

标签

怀孕

评论

[孕产妇生活保健细节-细节决定健康_下载链接1](#)

书评

[孕产妇生活保健细节-细节决定健康_下载链接1](#)