

<<完美怀孕40周全书>>

图书基本信息

书名：<<完美怀孕40周全书>>

13位ISBN编号：9787506457736

10位ISBN编号：7506457733

出版时间：2009-8

出版时间：康佳 中国纺织出版社 (2009-08出版)

作者：康佳

页数：239

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>

## <<完美怀孕40周全书>>

### 内容概要

《完美怀孕40周全书》内容主要包括：孕1月：恭喜你怀孕了，第1周：你准备好孕育宝宝了吗，胎教方案：孕育健康、聪明宝宝的两个方案，孕期禁忌：婚后不宜马上怀孕，准爸爸爱妻行动：戒掉影响孕妈妈健康的坏习惯，本周妊娠大事记1：早孕试纸——验孕好帮手等等。

## <<完美怀孕40周全书>>

### 作者简介

康佳，国家“十一五”攻关科研项目专家；北京市东城区妇幼保健院院长、主任医师北京预防医学会妇女保健学会副主任委员；北京市医疗事故鉴定委员会专家委员；国内大型权威母婴类杂志《妈咪宝贝》特邀专家；医学学术杂志《武警医学》编审。

自1982年大学毕业后一直从事妇产科临床及妇幼保健工作。

26年的职业生涯，专攻妇产科，擅长围孕期、围产期保健及不孕症、妇科肿瘤、子宫内膜异位症诊治。

国家“十一五”攻关科研项目、首都发展基金科研项目主要负责人之一，参与多项各级科研项目，先后发表文章十余篇，主编了《中医妇科临床与实践》、《健康孕产500问》等图书。

## &lt;&lt;完美怀孕40周全书&gt;&gt;

## 书籍目录

孕1月：恭喜你怀孕了第1周：你准备好孕育宝宝了吗胎教方案：孕育健康、聪明宝宝的两个方案孕期禁忌：婚后不宜马上怀孕准妈妈爱妻行动：戒掉影响孕妈妈健康的坏习惯本周妊娠大事记1：早孕试纸——验孕好帮手本周妊娠大事记2：接受医学检查的必要性营养与饮食推荐食谱第2周：孕育优质宝宝胎教方案：将精神调整到最佳状态孕期禁忌：不宜人工流产后短时间内受孕准妈妈爱妻行动：做个合格丈夫和准妈妈本周妊娠大事记1：接种疫苗，为孕育做好准备本周妊娠大事记2：最佳受孕时机营养与饮食推荐食谱第3周：补充“好营养”，做健康孕妈妈胎教方案：记录孕期每一天孕期禁忌：不宜高龄怀孕准妈妈爱妻行动：帮助妻子缓解紧张的情绪本周妊娠大事记：预防哮喘营养与饮食推荐食谱第4周：生命在你体内孕育胎教方案：打造有益的家居环境孕期禁忌：不宜酗酒、吸烟准妈妈爱妻行动：第一次去医院要做好充分准备本周妊娠大事记：怀孕有征兆营养与饮食推荐食谱孕2月：勇敢地面对“害喜”吧第5周：孕育宝宝的苦与乐胎教方案：保持平和愉快的心态孕期禁忌：忌接触有毒物质和射线准妈妈爱妻行动：帮妻子减轻压力本周妊娠大事记1：预防流行性感冒本周妊娠大事记2：预防泌尿道感染营养与饮食推荐食谱第6周：“害喜”来了，孕妈妈要挺住胎教方案：走进大自然孕期禁忌：忌忽视早孕反应准妈妈爱妻行动：做孕妈妈的贴身护卫本周妊娠大事记1：孕早期用药须知本周妊娠大事记2：羊水过多不容忽视营养与饮食推荐食谱第7周：胎宝宝在快乐中长大了胎教方案：为胎儿创造良好的情绪环境孕期禁忌：不宜喝冷饮准妈妈爱妻行动：减轻妻子的心理压力本周妊娠大事记：孕妈妈穿衣有道营养与饮食推荐食谱第8周：你的体内正发生着巨大的变化胎教方案：联想胎教孕期禁忌：忌在受孕初期和分娩前用安定准妈妈爱妻行动：帮妻子缓解孕期工作压力本周妊娠大事记1：不要忽视腮腺炎本周妊娠大事记2：弓形虫感染的防范营养与饮食推荐食谱孕3月：生命已完成最基础的构建第9周：和胎宝宝一起聆听音乐胎教方案：选择适宜的胎教音乐孕期禁忌：冬天不宜用电热毯准妈妈爱妻行动：妻子孕吐时及时递上一杯水本周妊娠大事记1：警惕非正常妊娠本周妊娠大事记2：自我开导本周妊娠大事记3：避开电磁辐射营养与饮食推荐食谱第10周：别让不好的生活习惯伤害孕妈妈胎教方案：保持夫妻良性互动孕期禁忌：孕妈妈不宜喝咖啡准妈妈爱妻行动：为妻子挑选一位优秀的妇产医生本周妊娠大事记1：管理个人健康本周妊娠大事记2：下腹剧痛预示的严重问题营养与饮食推荐食谱第11周：胎宝宝长成花生大小了胎教方案：想象宝宝出生后的形象孕期禁忌：孕妈妈不宜打麻将准妈妈爱妻行动：帮孕妈妈做运动本周妊娠大事记1：阴道出血怎么办本周妊娠大事记2：改善腹胀营养与饮食推荐食谱第12周：轻松应对早孕反应胎教方案：培养胎宝宝的性格孕期禁忌：孕早期不宜多吃动物肝脏准妈妈爱妻行动：学会承认“错误”本周妊娠大事记1：以平常心看待早孕反应本周妊娠大事记2：6种早孕反应营养与饮食推荐食谱孕4月：满怀幸福地感受胎动第13周：孕妈妈，最美丽的人是你胎教方案：音乐胎教全接触孕期禁忌：忌随意摆放花草准妈妈爱妻行动：对孕妈妈说“你最美”本周妊娠大事记1：保持好心情本周妊娠大事记2：做好职场孕妈妈营养与饮食推荐食谱第14周：孕妈妈要适当忌口胎教方案：告诉宝宝“妈妈爱你”孕期禁忌：孕妈妈不宜吃火锅准妈妈爱妻行动：陪妻子看电影本周妊娠大事记1：流鼻血的原因及处理办法本周妊娠大事记2：应对小腿抽筋的妙计营养与饮食推荐食谱第15周：对过敏儿说“不”胎教方案：散步是种很好的胎教方式孕期禁忌：不宜拔牙准妈妈爱妻行动：为孕妈妈提供健康饮食本周妊娠大事记：预防过敏儿形成营养与饮食推荐食谱第16周：拒绝盲目安胎胎教方案：起个寓意祝福的中性乳名孕期禁忌：孕妈妈不要盲目安胎准妈妈爱妻行动：接受妻子的变化本周妊娠大事记：孕期眼睛保健营养与饮食推荐食谱孕5月：胎宝宝有了一定的感知力第17周：别让贫血找上你胎教方案：抚摸胎教孕期禁忌：忌铝摄入过多准妈妈爱妻行动：无微不至地照顾孕妈妈本周妊娠大事记1：预防孕期贫血本周妊娠大事记2：警惕习惯性流产营养与饮食推荐食谱……孕6月：最舒服的时刻来了孕7月：努力长成聪明宝宝孕8月：孕晚期不适又来了孕9月：坚持就是胜利孕10月：随时可能和宝宝见面

## <<完美怀孕40周全书>>

### 章节摘录

插图：孕1月：恭喜你怀孕了第3周：补充“好营养”，做健康孕妈妈胎方案：记录孕期每一天写孕期日记不但可以作为一种医学参考，还可以使孕妈妈的不良情绪得到缓解，同时也是一种不错的胎教形式。

怀孕的时候，是孕妈妈与宝宝最亲近的时候，任何人也不可能介入这种母子关系。

所以，有专家建议，孕妈妈可以动笔写下怀孕期间发生的事情，比如，写下最后一次月经的日期，以便判断子宫增大是否与停经月数符合，了解胎儿宫内发育情况；记录产前检查次数、时间、结果、医院、医嘱，若孕妈妈在孕期患病则记下病情诊断、用药时间、药名、药量及服后有无反应；记录工作情况，如加班、休息、出差以及令人精神愉快和烦恼的事等；记录下每一次胎动时自己的感受。

这样，既可以借着对孩子的爱和对未来的期望缓解紧张压抑的情绪，也可以在写的过程中自我开导。

当宝宝出生以后，孕妈妈写的这些东西，就是给宝宝的第一份礼物了。

相信，这份礼物会在未来成为母子之间情感的最佳见证。

## <<完美怀孕40周全书>>

### 编辑推荐

《完美怀孕40周全书》编辑推荐：伴随40周的怀孕历程，体验与胎宝宝互动的快乐，享受幸福的孕期生活，做最完美的孕妈妈。

孕1月：恭喜你怀孕了孕2月：勇敢地面对“害喜”吧孕3月：生命已完成最基础的构建孕4月：满怀幸福地感受胎动孕5月：胎宝宝有了一定的感知力孕6月：最舒服的时刻来了孕7月：努力长成聪明宝宝孕8月：孕晚期不适又来了孕9月：坚持就是胜利孕10月：随时可能和宝宝见面

<<完美怀孕40周全书>>

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>