第一图书网, tushu007.com

<<40周怀孕同步指导>>

图书基本信息

书名：<<40周怀孕同步指导>>

13位ISBN编号：9787510109676

10位ISBN编号：7510109671

出版时间：2012-1

出版时间：中国人口出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：272

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

前言

孕育生命是一件甜蜜又繁琐的事，需要准爸妈做足准备功课。
准爸妈需要从哪些方面做准备、又该从何时开始做准备呢？
传统的经验都是对的吗？
怀孕仅仅是孕妈妈一个人的事情吗？
这是许多年轻父母都需要面临的难题。
那么，备孕夫妻如何从大孩子升级为准爸妈呢？
这就是本书要为你提供的丰富经验和建议。
　孕育，需要从准备怀孕时做起，而备孕是夫妻两个人的事；怀孕也是一样，少不了准爸爸的参与。孕妈妈在孕育的过程中，完成了由女人向母亲的转变；而准爸爸在孕育的过程中，也从一个男人变成了孩子的父亲，成为一个家庭的支柱。
在这一转变过程中，少不了来自旁人的经验和建议。
在怀孕前期了解一些关于孕育的知识，可以帮助准爸妈做好怀孕的心理准备，做足孕育的 功课；减少遇到异常问题时的慌乱不安，规避孕期的风险，生育一个聪明健康的宝宝。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

当生命的种子在孕妈妈的肚子里慢慢成长时，准父母该以什么方式来保护它？
在这个女性一生中最重要的时期，准父母们是不是经常被一些新的课题弄得手足无措？

从专业角度介绍了胎儿发育、妊娠饮食营养、运动保健、生活指南、医疗预防、胎教方案等方面的内容，帮您解决等待过程中的各种疑惑，从而让您轻松分享人生的喜悦与幸福。
本书内容全面，科学实用，是奉献给广大准父母的一本保健指导书。

作者简介

陈宝英
女，主任医师，教授。
北京市政府专家顾问团顾问，国务院政府特殊津贴享受者。
历任北京积水潭医院副院长，北京急救中心第一任主任，北京妇产医院及北京妇幼保健院院长，北京女医师协会会长，世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任，陈宝英孕产育儿研究中心主任等职，主编过多部专业著作和科普读物，并长期致力于在基层普及和推广妇幼保健知识。

陈宝英孕产育儿研究中心
2010年，为顺应国际妇幼保健新概念的发展趋势，为更好推动妇产科学及母婴保健方面的普及工作，陈宝英主任邀请北京、上海、广州等地的相关专家在北京成立了陈宝英孕产育儿研究中心，中心拥有国内顶级妇科专家、产科专家、儿科专家、早教专家，中心将定期开展妇幼保健及儿童早教领域的系统性、前瞻性研究，探讨适合我国国情的妇幼保健和儿童早教的方法及推广普及，并为相关部门制定战略规划、政策法规等提供决策支持，同时也为社会机构开展研究提供咨询服务。

书籍目录

part 1 孕早期
怀孕第1周：幸福地做好孕育准备
孕前必知的营养法则
孕前跟这些习惯说拜拜
这些生活细节助你好“孕”
孕育优质宝宝，孕前检查不可少
怀孕第2周：这样做让受孕更容易
选择制造宝宝的最佳条件
准爸爸打响精子保卫战
慢生活助你成功受孕
促排卵药来助孕
怀孕第3周：生命的种子诞生了
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
孕期全程监护与检查
怀孕第4周：早孕反应初显
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第5周：开始关注饮食和起居
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第6周：胎儿长成“小豆芽”了
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第7周：小尾巴还没有消失
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第8周：我在动，妈妈知道吗
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育

营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第9周：请叫我“胎宝宝”
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第10周：“豌豆荚”快快长大
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第11周：头重脚轻的大头娃娃
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第12周：伸伸腿来动动手
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
孕期全程监护与检查
part 2 孕中期
怀孕第13周：脐带是我的“玩具”
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第14周：他会给你做鬼脸了
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第15周：我打嗝妈妈能听到吗
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结

怀孕第16周：我还会翻跟头呢
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
孕期全程监护与检查
怀孕第17周：“ 小鱼 ”在肚子里游
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第18周：看看是公主还是王子
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第19周：妈妈已经能感觉到我了
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第20周：胎宝宝开始尿尿了
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
孕期全程监护与检查
怀孕第21周：宝宝称得上运动健将了
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第22周：像个皱巴巴的小老头儿
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第23周：
真的像一个婴儿了
孕妈妈的改变与子宫的状况

胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第24周：外面的声音好吵啊
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
孕期全程监护与检查
怀孕第25周：胎宝宝第一次睁开双眼
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第26周：咦，我看到光亮了
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第27周：胎宝宝开始长头发了
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第28周：妈妈我在睡觉呢
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
孕期全程监护与检查
Part 3 孕晚期
怀孕第29周：胎宝宝已经开始做梦了
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第30周：我的“家”是这样的呀
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案

孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
孕期全程监护与检查
怀孕第31周：我已经会辨别颜色啦
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第32周：
唉，“家”不够大了
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
孕期全程监护与检查
怀孕第33周：我的头发好黑啊
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第34周：我的皮肤变得润滑了
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
孕期全程监护与检查
怀孕第35周：哎呀不能拳打脚踢了
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第36周：戳戳妈妈的肚皮
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
孕期全程监护与检查
怀孕第37周：我马上就是足月儿了
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌

本周妊娠小结
孕期全程监护与检查
怀孕第38周：我可能跟爸爸一样是“卷毛”
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第39周：我很想跟妈妈见面
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
怀孕第40周：总算要见到这个世界了
孕妈妈的改变与子宫的状况
胎宝宝的发育
营养与饮食方案
孕妈妈日常生活宜忌
本周妊娠小结
孕期全程监护与检查

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《40周怀孕同步指导（80后父母一站式孕育手册）》讲述了怀孕40周全程直击，详解孕妈妈每周孕事，告诉孕妈妈你想知道的、该知道的、不知道的那些事，国内知名妇幼孕产专家多年的实践经验总结，为孕妈妈提供饮食、运动、起居等多方面的生活指南。

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