

# 《怀孕坐月子周周必读》

## 图书基本信息

书名：《怀孕坐月子周周必读》

13位ISBN编号：9787122153500

10位ISBN编号：7122153509

出版时间：2013-1

出版社：化学工业出版社

作者：翟建军

页数：306

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《怀孕坐月子周周必读》

## 内容概要

《怀孕坐月子周周必读》贯穿于孕中、产后两个阶段，每个阶段都是不容忽视的。孕期40周，精心呵护少不了，按月记录胎宝宝和孕妈妈的变化，随时关注孕妈妈的运动、营养和保健，给胎宝宝安全可靠的孕育过程；产后4周，对新妈妈周到照顾，介绍产后饮食调养和运动锻炼、传授恢复苗条身材的秘诀，让新妈妈健康快乐。

# 《怀孕坐月子周周必读》

## 作者简介

翟建军

首都医科大学附属北京同仁医院妇产科主任、主任医师、教授、研究生导师

北京医学会妇产科学分会委员

首都医科大学妇产科学会委员

从事妇产科医疗、教学和科研工作二十余年，擅长无创伤性妇科手术操作，对于妇产科的疑难杂症有一定研究

# 《怀孕坐月子周周必读》

## 书籍目录

### 第一篇 孕产专家全程陪护，助你轻松度过40周孕期

#### 孕早期

孕1周 爱情的种子已悄悄萌芽

关于怀孕时间的解读

正确计算预产期

提前了解怀孕征兆及症状

孕2周 孕妈妈最憧憬的日子

可能影响胎宝宝发育的因素

致畸因素与胚胎发育的关系

孕3周 胎宝宝已经安全落户了

本周胎宝宝变形记

本周孕妈妈变形记

让“孕”动无处不在——散步

准爸爸的爱妻连连看——怀孕过程的财力准备

孕产专家全程陪护——常见药物和化学物质对胎宝宝的影响

吃出健康胎宝宝——维持良好的饮食习惯

美丽孕期，科学胎教——优生胎教的参与者和原则

孕4周 小烦恼接踵而来，

本周胎宝宝变形记

本周孕妈妈变形记

让“孕”动无处不在——继续散步，并结合有氧运动

.....

### 第二篇 恢复、瘦身两不误，新妈妈如何坐月子

# 《怀孕坐月子周周必读》

章节摘录

插图：

# 《怀孕坐月子周周必读》

## 编辑推荐

孕期40周，按月记录胎宝宝和准妈妈的变化，随时关注准妈妈的运动、营养和保健，给胎宝宝安全可靠的孕育过程。孕产专家全程陪护，助你轻松度过加周孕期。恢复、瘦身两不误，新妈妈如何坐月子。

# 《怀孕坐月子周周必读》

## 精彩短评

- 1、是在實體店讀過才買的
- 2、这本书挺好,能了解胎儿每周发育的程度在哪里,还写了一些注意事项.快递很给力下单的第二天就到货了.
- 3、这本书很不错,给了新妈妈很多指导,值得购买!
- 4、纸张好,文字清晰,好好好
- 5、在书城翻过这本书,特喜欢,所以来买了一本。对于孕妈来说,这本书真心讲的非常到位,强烈推荐所有孕妈。书里面有色彩分段鲜明,还配有孕妇运动的图,特别的好。好喜欢好喜欢哦。

# 《怀孕坐月子周周必读》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)