

《完美56周备孕孕产坐月子同步全书》

图书基本信息

书名：《完美56周备孕孕产坐月子同步全书》

13位ISBN编号：9787501981694

10位ISBN编号：7501981698

出版时间：2011-6

出版社：中国轻工业出版社

作者：赵天卫 编

页数：382

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

《完美56周备孕孕产坐月子同步全书》

内容概要

《完美56周备孕孕产坐月子同步全书》

作者简介

赵天卫，妇产科主任医师，北京玛丽妇婴医院业务院长，原北京海淀妇幼保健院业务院长，中华医学会围产学会北京分会委员，中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员，新浪网特聘医学专家，《孕味》杂志特聘专家。

书籍目录

产检时间速查

几种特殊的孕期检查

测试：作好为人父母的准备好了吗

备孕男女最想知道的Q&A

第一篇 备孕从孕前3个月开始

备孕从孕前3个月开始

备孕第1周

全面准备拉开序幕

孕前储备充足的营养

开始补充叶酸

备孕第2周

坚持完成各项任务

执行健康饮食计划

注重碘的补充

防止病从口入

少吃辛辣食物

少吃高糖食物

备孕女性一定要拒绝烟酒

不要长期饮用矿泉水

别让化学美容品坏了“孕事”

长期服药者需谨慎

备孕第3周

建立科学的生活方式和习惯

体重管理很重要

孕前接种疫苗防疾病

备孕第4周

准爸爸健康与否也是优生优孕的关键

改变避孕方式

戒除有害精子健康的习惯

了解其他影响精子质量的因素

备孕第5周

剔除一切对孕育有害的因素

提前与牙医“约会”

创造良好的备孕环境

谨1真使用清洁用品

告别性感紧身衣

男性不当“胡须爸爸”

备孕男性提前做好

前列腺炎和腹腔疾病的防治

备孕第6周

准备工作，有条不紊

多吃有排毒作用的食物

多吃有利于胎宝宝大脑发育的食物

防辐射服不是万能的

孕前作好充分的心理准备

男女都要做的疾病预防工作

备孕第7周

《完美56周备孕孕产坐月子同步全书》

目标正在一步步接近

给不同备孕女性的孕前饮食建议

饮食健康对精子意义重大

第二篇 恭喜你，荣升为孕妈妈

第三篇 特别重要的产后第1个月

章节摘录

版权页：插图：虽然为了孕育而进行性生活让人感到有些严肃，但是对于夫妻双方来说同样是一件非常美妙的事情。为了使这一时刻更加美好更让人回忆，还是制造一些浪漫吧。当确认并准备在排卵期怀孕的时候，夫妻双方要提前做好各种准备，保持好心情，保持夫妻间的和谐，平时共同操持家务，增加生活情趣。注意休息，加强营养，多进食优质蛋白质，如鱼、肉、鸡、蛋、奶等，以保持体力充沛。每晚最好能一起甜蜜地进餐；饭后，夫妻双方边听音乐边交流感情，连续几天进行性生活，不采用避孕措施。进行性生活时，要保持情绪愉悦，情感分外投入，并怀着美好的憧憬，极大限度地发挥各自的潜能，并尽量都能达到性高潮，获得性快感。在这种情况下受孕，拥有高质量的胎宝宝的概率很高。需要注意的是，不要为了考虑姿势而使性爱变得不自然。因为说任何一种姿势“易受孕”都是相对的。如果他不喜欢所谓的“易受孕”姿势，那就别让他为难了，毕竟要宝宝的过程也应该是快乐的。另外，宝宝的到来很可能会使你的生活状态发生翻天覆地的变化，所以如果你喜欢激烈、刺激的游戏，现在再去最后疯狂一次吧！

《完美56周备孕孕产坐月子同步全书》

编辑推荐

精彩短评

- 1、送我嫂子的。在医院看过书，觉得不错，就在当当买了。按周末分很不错，内容也很详细
- 2、在超市看到的 还不错
- 3、很具体，很实用，慢慢学习
- 4、怀孕期间是不是对照一下，不错
- 5、我很喜欢这本书，拿到手就翻看了一点，写的内容很丰富、很详细，从备孕到宝宝出生以后准爸爸和准妈妈需要知道的注意的知识都罗列出来了，还有包括各种生产方式的注意事项，如何调理等等。真的是买对了，希望我能好孕！感谢当当网和快递大哥，发货和送货速度很快！
- 6、书的内容很好，值得学习。
- 7、孕前检查再细致点会更好。
- 8、很全的学习手册哟
- 9、书不错，写的很详细，也很厚实！
- 10、内容很丰富！但还没看完，希望孕前的准备工作写更详细就更好了！
- 11、宝贝妈妈的好选择，增强大家的常识
- 12、内容不错，性价比高，值得买，买了好多胎教书，没有怎么看
- 13、还没看，当床头读物，每天看一点。
- 14、书挺好的，上面还有食物什么的都不懂每天想吃什么了
- 15、天天都在看
- 16、正在品味这本书，感觉不错
- 17、书已收到，内容挺全面的，不错！
- 18、不错的，从备孕到生宝宝的都有指导的
- 19、当当网的图书一直很便宜
- 20、很快啊，三天到货。书的内容通俗易懂，非常好，想知道的内容一下子就找到了，没有什么没必要的废话。光盘很好有助于学习啦，不错吧！
- 21、看评论来买的，不错。只是看完赠送的光盘后说了好多的疾病，心情多少受了影响。
- 22、备孕时间慢慢学习，受益匪浅
- 23、很实用，备孕妈妈必备
- 24、刚收到，待日后慢慢看，感觉还是挺全面的~
- 25、书的页面坏了一个口子
- 26、准备怀孕的朋友买不错，更了解整个怀孕过程
- 27、送朋友的，她很喜欢，从备孕开始一步步的内容非常详细，还配有营养菜谱，顶一下！
- 28、到货速度相当的快啊
- 29、比同一笔订单买的另一本同题材的书要好很多，知识丰富，条理清晰，对可能遇到的疑惑问题几乎都能考虑到，让人看了之后，心里特别踏实！呵呵，好书！
- 30、看着还可以的说呵呵
- 31、书的内容很好，很实用。不过邮寄过来的书，有被翻阅的痕迹，不够干净，而且有折痕，着实有点郁闷！
- 32、比较通俗，看着不困，但是专业性和全面性略欠一点，但是已经够好了
- 33、刚收到货，大致翻了一下，不错。
- 34、还不错，学习过程中
- 35、很厚的书，但是很轻，为妈妈们想得很周到，有点如下哈：1从准备怀孕到做月子，全都齐了。2有什么时期做什么检查之类的，这样我们就不用被医生摆布还不知所措了3饮食部分看起来也很好吃哦4有音乐胎教啊，性格培养啊，做做小游戏呀，哈哈，可爱死了总之全部满分啦，只买一本就能搞定，太实惠了。唯一的缺憾是DVD读不出来，而且只是怀孕前知识的讲座，如果能使怀孕的一些事项就好了，小小的失望哦。
- 36、才刚开始看，知识很全面很实用
- 37、大体看了一下，还是比较实用的。但却是是书中提出很多问题，但是没有解决的方法。光盘还没有看。看了再和大家分享。

- 38、全彩页，内容挺丰富的，把每个阶段要做的事情都说得比较清楚，不错！就是书页边边脏了，有点像放了很久没有卖得出去的书。
- 39、很不错的一本书，内容很全面，应该会很受用的
- 40、很实用，从备孕到月子很全，内容还是比较详细的
- 41、就是介绍一些普通的知道：饮食、运动，个人觉得一般。
- 42、挺好的，可以从中学到一些实用的东西
- 43、好书呀，好好学习，
- 44、看了电子版挺全面的
- 45、已经收到货了，先翻看了一下，感觉很不错！
- 46、好厚一本，叙述也很详细。实用性还可以
- 47、朋友收到此书感觉不错，给好评
- 48、全面 还没看完
- 49、书很详细~讲解很到位~
- 50、内容丰富，就是送的光盘坏了，受潮。
- 51、很详细啊，适合新手妈妈学习
- 52、超级满意的一本书,受益匪浅
- 53、书很好，内容详细，很值得买
- 54、内容肯定是不错的，对于孕妈咪来说，有很好的了解作用
不过收到的书缺页了，还是退了
重要的是，只需要看最后一些部分，前面的，我已经不用再看了，哈，快要做妈妈了。
- 55、先在超市看到的，觉得很实用。
- 56、还没看完，但还是有些帮助的
- 57、备孕期间买了好多育儿的书，这本比较详细，按每一周的注意事项来写，简单仔细，相信怀孕之后会有大帮助~~
- 58、我是正打算怀宝宝，拿到以后第一时间看了前12周准备部分，我觉得很好，写得通俗易懂，至少是非常适合我的，在怀上之前我会反复看的，等真怀上了再看后面的，很实用的一本书，这两天老公正在看属于他的那部分
- 59、里面的图案纸张设计还可以，内容我觉得还是稍微比较肤浅一点的，没有想象中的详细，只是一个备孕到生产的过程，虽然有些是要注意的问题，但中间内容不是很详细。
- 60、应该挺不错，还涉及生育后坐月子的一些知识，但当时一下买了几本，一下都看不过来了。希望各位准爸爸妈妈们也要注意，别贪多，呵呵。
- 61、给朋友买的，她说很喜欢。
- 62、早就买了这本书，最近刚刚派上用处，描述的很详实。
- 63、纸张质量不错，内容是按时间排序，挺易查的，方便使用，但是内容里没有各种做法的理论的出处和说明，不知道是不是全都对，我觉得加上会更好
- 64、因为之前买了一本类似的，所以看起来没什么新意，光盘讲的都是怀孕前的，都已经怀上的就没啥用啦
- 65、很厚的一本书，看着觉得生孩子太不容易了
- 66、有用。非常管用。
- 67、看书名买的，备孕，孕产，坐月子，但是里面的内容不多，排版浪费了很多空间。内容也都是老生常谈了，没有什么新意，随便看看还行。
- 68、帮同事买的，对没有经验的准妈妈，很好帮助的，很有指导意义的
- 69、姐姐打算年底的时候要宝宝，正愁不知道送什么给她，朋友推荐了这本书，在书店看了之后觉得挺不错的，就在当当上买下了。姐姐和姐夫很喜欢这本书，我个人也很喜欢，觉得很实用。
这本书是由玛丽妇幼保健院的院长赵天卫主编的，权威性和科学性肯定没得说。更值得一提的是这本书的内容很丰富全面，孕前、孕期、产后的知识都有涉及到。其实我最喜欢的是这本书以“周”为单位，讲述备孕每一周需要补充哪些营养元素、应该注意哪些问题，怀孕每一周里胎儿的发育情况，让孕妈妈可以想象宝宝在肚子里的情形，怀孕每一周孕妈妈的身体变化和有可能出现的不良情况，让孕妈妈可以提前作好应对的准备，还有怀孕每一周的饮食营养和生活禁忌，书里还讲述了产后每一周的

《完美56周备孕孕产坐月子同步全书》

护理和饮食，还针对性地指出了很多孕期误区，对正陷入各种参考意见中的姐姐来说，蛮有指导意义的。姐姐说书里还有“准爸爸课堂”，姐夫看了之后，主动承担了很多东西，还按照书上推荐的食谱当起了大厨。这本书白白净净的，还有很多彩图，读起来一点儿不累，看着很舒服。还有一点儿值得推荐的是，这本书的性价比超高，知识那么全面的一本书才三十多块钱，还送一张光盘，是赵天卫院长主讲的，真的是超值。

70、书中的东西基本上在网上都能找到，也不实用

71、很厚的一本，价格却很便宜，从孕前三个月一直写到产后，内容超多、面面俱到，8错8错。

72、刚收到~书比想象中的要大。一下午的时间就一直在阅读~~~不错的

73、孕前孕中坐月子都有，一本书全部搞定。买回来迫不及待地先大致看了一下，每一周都有介绍，很喜欢。

74、书还没看，看了后再继续评价吧。应该有个追加评论的功能啊！

75、看过之后再评价的，书讲很全面，又通俗易懂，实在是准备做家长所需要的一本书啊~~

76、实际是从怀孕才开始看的。文字内容说的挺好，但配的图片食谱有时与文字冲突。有的内容略有重复，有拼凑知识内容的嫌疑。现在怀孕24周，除了妊娠期甲功等问题没有提及，其他常见问题基本都有涉及到。有疑问的地方应寻求更权威的解释，自行权衡。看的时候要多看几周的，有的症状表现会提前，因人而异

77、还没好好看呢，回家好好钻研一下

78、很有帮助，很详尽

79、正如很多买了这本书的读者的评价一样，觉得买了这个书是物有所值的，读了之后觉得原来从怀孕到生孩子是一件如此美好的事情，如果当初我没有看到的话，可能我还不知如何处理呢！

看了之后真的收获很多，谢谢这本书给我带来这么多有用的信息

80、按周写比较实用，可惜送的光盘试关于备孕的，不如送胎教音乐或孕期体操的光盘。

81、送人的书 不错 快递服务不错

82、内容还不错，比较全面。印刷质量也还好，文号大小合适。只是我发现错字了，请问是何原因？

83、送给姐姐的，不知道她感觉怎么样。看了很多人的评价，觉得应该可以的

84、书很好，很实用，天天看书很好，很实用，天天看

85、对准备要宝宝的妈妈们有帮助，可以看看。正在学习中~~

86、翻了一下 看起来不错

87、哈哈，正在准备中，要一个程序一个程序按照书上的来哦，不错，可以推荐

88、我是先去书店看好了要买的书 然后记下书名 再来当当卖 因为当当的书便宜 而且质量好啊

89、通俗易懂，一般情况的内容都介绍了，光盘中还有些内容在书中没有，要看。

90、友人准备怀宝宝，来点指导，就选了一好友推荐的这书。翻看了下，像不错哦。

91、网络内容的堆积，很杂，越看越糊涂。虽然是彩色，但看时超级累。看不动啊。

92、介绍了怀孕到生产整个过程的注意事项，比较全面，指导孕期月子期，备此一本书足以。

93、文字比较生动，不错的说

94、全书共382页，附有教学光盘，由中国轻工业出版社出版。书本记载了从备孕、孕产到坐月子的营养饮食、生活细节、完美胎教的科学、全面、贴心指南（共56周）。图文并茂，详尽实用，易懂易做，是每位准妈妈的贴心宝贝。

95、非常棒的一本书！对整个孕期很有帮助！

96、这个后来退了，买重了。

97、这本书吧，说是56周其实写的内容只是怀孕的40周和产后的4周，加起来也不过44周，而且写的主要是孕产妇本身的情况，胎儿的发育以及新生儿护理方面的根本没有涉及，本来朋友推荐我买另一本，我看这本介绍也不错才买的，结果买来很失望，比那本贵好多，内容却简单空洞多了，很不满意

98、老婆说很实用，准备孕育下一代了，呵呵

99、期待我的宝宝健康

100、没有另外一本质感好，但是挺全面的

101、大概翻了翻，感觉比之前买的更好，内容更丰富。

《完美56周备孕孕产坐月子同步全书》

精彩书评

1、女人是个背负更多使命的特殊个体。除了工作，还得怀孕。无疑，自己需要给自己做好规划。备孕，需要在怀孕之前提前3个月，我觉得个人应该为半年。半年之前就可以加强锻炼等等。怀孕是世界上最辛苦的10个月。而且需要面对男人的忠诚。怀孕时上帝对女人的惩罚。

《完美56周备孕孕产坐月子同步全书》

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:www.tushu000.com