

# 《孕40周全程指导方案》

## 图书基本信息

书名：《孕40周全程指导方案》

出版时间：2012-1

作者：王琪

页数：203

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)

# 《孕40周全程指导方案》

## 内容概要

《孕40周全程指导方案》将情绪调适、胎教方法、营养宜忌、孕期保健囊括其中，绝对称得上是一本轻松怀孕的必备宝典。当你有意无意间翻完全书，就会发现自己处理事情时不再手忙脚乱，已经从容镇静了许多。《孕40周全程指导方案》为怀孕的每一步提供实用可靠的支持，是值得信赖的孕期手册。

## 书籍目录

- 你的实用周历（参考《40周怀孕全程指导》）2P
- 学会推算预产期（参考《40周怀孕全程指导》P26，1P）
- 产前检查时间表（参考《40周怀孕全程指导》P58，1P）
- 目录（6P）
- 孕前准备 小宝贝诞生之前（6P）
- 心理准备：当个好妈妈
- 什么时候要宝宝最合适
- 和你的另一半做个商量
- 身体准备：掌握必备的优生常识
- 孕前检查有哪些
- 物质准备：创造最佳的孕育条件
- 有足够的钱吗
- 认真考虑你的事业
- 以最好的状态迎接TA
- 孕前宜忌：预约一个优质宝宝
- 怀孕第1个月 期待幸福的那一刻（18P）
- 第1周 一切才刚刚开始（4P）
- 胎教：了解胎教知识
- 宜：孕初期饮食宜清淡
- 忌：孕妇忌偏食
- 不宜食用刺激性食物
- 1.生活要有规律
- 2.及时料理家务
- 3.远离宠物
- 本周细节备忘
- 第2周 抓住好时机（4P）
- 胎教：胎教无处不在
- 宜：及时补充维生素
- 忌：不宜吃煎炸食物
- 不宜只吃精白米和精白面
- 1.用药要谨慎
- 2.远离“二手”危害
- 3.居室宜舒适
- 本周细节备忘
- 第3周 悄然发生的变化（4P）
- 胎教：好心情，好胎教
- 宜：叶酸补充要跟进
- 忌：不宜饮用浓咖啡和浓茶
- 不宜吃各种“污染”食品
- 不宜吃腌制食品
- 1.孕期卫生三要三不要
- 2.清洁到牙齿
- 3.不要在厨房久留
- 本周细节备忘
- 第4周 宝贝，你来了吗（4P）
- 胎教：爱心是最好的胎教
- 宜：保证营养均衡

# 《孕40周全程指导方案》

忌：不宜吃油条

不宜过多食用滋补食物

- 1.预防病毒感染
- 2.远离有害的工作岗位
- 3.保持良好的生活方式

本周细节备忘

怀孕第2个月 分享怀孕的喜悦（18P）

第5周 确定怀孕了（4P）

第6周 开始有点恶心（4P）

第7周 小心呵护着（4P）

第8周 情绪有点波动（4P）

怀孕第3个月 关键期的特别保护（18P）

第9周 要努力吃喝了（4P）

第10周 保护好你自己（4P）

第11周 腰好像粗了（4P）

第12周 安全度过危险期（4P）

怀孕第4个月 快乐孕中期（18P）

第13周 终于可以轻松些了（4P）

第14周 更真实地感受到胎宝宝（4P）

第15周 万千宠爱集一身（4P）

第16周 第二次蜜月（4P）

怀孕第5个月（18P）

怀孕第6个月（18P）

怀孕第7个月（18P）

怀孕第8个月（18P）

怀孕第9个月（18P）

怀孕第10个月（18P）

# 《孕40周全程指导方案》

## 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)