

《新婚备孕10月怀胎全程指导方案》

图书基本信息

书名：《新婚备孕10月怀胎全程指导方案（赠别册）》

13位ISBN编号：9787506474764

10位ISBN编号：750647476X

出版时间：2011-6

出版社：中国纺织

作者：孕育专家大讲堂编委会

页数：223

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

《新婚备孕10月怀胎全程指导方案》

内容概要

《新婚备孕10月怀胎全程指导方案》

作者简介

赵天卫

妇产科主任医师

玛丽妇婴医院业务院长，妇产科首席专家。原北京海淀区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。从事妇产科临床工作几十年，擅长妇产科各种疑难病症、危重病人抢救、难产处理以及心理咨询等，现已完成各类手术近万例。近年来更致力于“音乐+营养”产科新模式的临床实践与推行，赢得学术界的普遍赞誉和宾客的一致好评。

《新婚备孕10月怀胎全程指导方案》

书籍目录

PART 1 新婚燕尔·和谐生活 第一节 解密性爱 “性”福生活男女有别 初“事”不利莫烦恼 新婚同房要防止哪些意外 和谐“性”事融洽感情 第二节 新婚蜜月 谨防“蜜月综合征” 蜜月膳食营养 蜜月旅行 第三节 新婚避孕 新婚为什么要避孕 常用的避孕方法 紧急避孕，筑起最后的防线 人工流产话题 第四节 理财家政 新婚夫妻早理财 消费与购物 家务管理PART 2 精心筹划·科学备孕PART 3 幸福十月·完美孕产

章节摘录

版权页：插图：避免破损用毛巾轻轻擦拭孕妈妈每天晚上临睡之前，用比较干的、柔软的清洁毛巾轻轻擦拭乳头和乳晕。这样做可以增加乳头皮肤表面的韧性，在保持乳房卫生的同时，还会使乳头逐渐变得结实耐磨，能经得起宝宝日后的吸吮。清洗后涂油脂孕妈妈清洗乳房后要先在乳头上涂上油脂，再用拇指和食指轻轻抚摩乳头及乳晕。这样不但可以增加乳头的弹性，还能使肌肤变得细嫩，宝宝会更喜欢。轻松去硬痂如果孕妈妈乳头上有硬痂样的东西，不要生硬去除。可以在入睡前在乳头上覆盖一块涂满油脂的小纱布，第二天起床后硬痂样的东西就可以轻松去掉。保证乳腺管畅通清除黄色黏液到了孕中期，孕妈妈的乳房会分泌稀薄的黄色黏液，这种黏液干涸后不易清除，容易将乳腺管口堵塞，影响母乳喂养。所以当乳房分泌出黄色黏液时孕妈妈应及时清除。排出初乳从孕7月起孕妈妈可以用手挤压乳晕周围，使乳腺管里的初乳流出。这样有利于乳腺管的开通，避免产后发生乳汁淤滞，也可以预防乳汁积聚排出不畅、乳头裂伤及乳汁分泌不足等。用毛巾热敷晚上睡觉时，孕妈妈可以把温热的毛巾敷在乳房上，然后把手放在毛巾上，把乳房夹在手掌和肋骨之间进行按摩，这样可促进乳腺发育。

《新婚备孕10月怀胎全程指导方案》

编辑推荐

《新婚备孕10月怀胎全程指导方案》

精彩短评

- 1、书质量不错，内容也很好，非常实用，建议收藏
- 2、讲的内容很详细，可以看看。
- 3、指导的很详细，书也很不错
- 4、彩色书页印刷，很美了，看着很精美，从新婚说起比较好，后面注重营养搭配，挺不错的书！新手上路很适合！
- 5、书中既介绍了科学备孕的方法，又介绍了孕期的营养指导方案，挺全面的。
- 6、已经怀孕4个月了，早孕反应刚走，才有心情多看一些书籍。尽管之前也看过，但感觉指导意义不强，看不下去，再加上头晕、呕吐的影响，那些书早被扔在一边，这才又买了这本年。书中对于早孕反应描写的非常精确，而且提供了可行性较高的方法，这些方法在没看书之前也用过一些，非常有效，要是之前能看到这本书该多好。
- 7、还行。相比之下更喜欢另一本。不过这本更专业一些
- 8、准备要宝宝了。全程指导一下。
- 9、无论是孕前还是产后，都对我很有帮助。
- 10、这本书总体来说，还是蛮不错的，挺详细的，适合大多数人看，打算要宝宝的可以看看的、、、
- 11、喜欢书中介绍的孕期运动指导方案，我还照着做了一些孕期体操，呵呵，挺实用的。而且书中还附带了一本妈妈和宝宝的健康饮食小册子，里面的菜谱看起来不错哦。
- 12、还好吧！备孕部分不是很多。其他都好！
- 13、进来老是听朋友说关于这本书的话题，大家正在准备要宝宝的，所以对这一类的话题讨论的比较热烈，毕竟关系到宝宝的健康问题。看他们讨论的这么热烈，我也偷偷的买了一本，想自己先研究一下，肯定用得着，还没来得急看，看他们的反应应该还不错。
- 14、和老公一起看的，很详细，学到很多我们不知道的东东。感觉新爸爸妈妈可以看看，真的很不错！
- 15、我和老公结婚好几年了，现在工作和家庭都稳定了，就想要一个自己的小宝宝了。但是我现在都过了三十了，属于大龄孕妇了，所以对于怀孕有很多担忧。听朋友介绍买了这本书，感觉书的内容挺实用的，我的宝宝现在也很健康，感谢。
- 16、很好的书，就是觉得买的晚了，早就该婚前就预备这本书，这样会让自己成为个智慧的已婚者！关于怀孕部分是分月份表述的，我觉得这样条例很清晰，能让我知道，在第几个月的时候宝宝处于什么状态，应该注意什么，总之很好啦~~彩页搭配的也很漂亮！
- 17、为准妈妈准备
- 18、这本书从新婚准备怀孕的注意事项到孕后的营养搭配、运动等方面做了详细介绍。本书循序渐进的描述手法，很权威，很实用，还介绍了孕期适合吃的营养菜，丰富了我的餐桌。很值得推荐给大家。
- 19、印刷不错，内容页很好，非常实用，好东东
- 20、书的内容很好，简单易懂，实用性强、价格又便宜，很适合准备要宝宝的家用。我现在天天在按照书里的知识锻炼身体，戒烟戒酒，希望宝宝能够长得健健康康的。非常感谢专家出了这样一本实用的书，向大家推荐一下，真的很科学。
- 21、价格和质量都很满意。
- 22、拿到书先大致阅读了一下，觉得挺不错的，非常的全面。从各个方面指导我们这些新婚夫妇如何从心理和物质方面要迎接新生命的到来，非常的喜欢。我已经也帮朋友买了一本。
- 23、每一句话都有科学的依据很让人信服。
从新婚准备怀孕的主意事项到孕后的营养搭配、运动等方面做了详细介绍。很全面，还配有彩图，容易理解。值得拥有！
- 24、开始看这本书了~感觉这本书是一本很好的给新婚夫妻共同阅读，学习的好书。文章不深奥，也不会大量运用超专业的外星文，用简单的文字来给我们说明了一些常识性的和需要注意的事情。继续学习~
- 25、内容很科学实用，涉及范围比较广，很不错！
- 26、个人觉得很不错，向大家推荐一下子。

《新婚备孕10月怀胎全程指导方案》

- 27、今年刚结婚，开始着手“造人计划”，因为什么经验都没有，所以在网上逛书店逛了很长时间，看到这本书时，眼前不由得一亮，很适合我，包括了从备孕到怀孕10月的整个时间段，看来我只要手中有这一本就足够了。我会好好学习的。将这本全面的书推荐给即将要或者已经怀孕的女性朋友们！
- 28、书先寄给老公看了，我还没有看到。他说前面部分还好，都是教我要怎么做，挺实用的。后面部分就是教我们调理饮食了！大概是这样！还行的，也便宜！但是要寄到陕西的书就慢慢死了，2个星期了还没有收到啊，我真是欲哭无泪。
- 29、两年以后的评价，还有意义吗？
- 30、暂时我只看了，孕前的，感觉还是比较适用的，讲的也算详细...
- 31、买给同事的,说蛮好的.适用
- 32、准备怀孕，希望能做正确指导，看上去内容比较全面。
- 33、从孕初期到产期，内容较完整，比较喜欢有介绍到孕期瑜伽，喜欢。
- 34、留着有了宝宝之后用
- 35、准备要孩子了，但是有很多注意事项不明白，这本书很好的解答了我。后边的还没看，正在学习中。
- 36、刚晚婚不久，婆家就催着要孩子，尽管我们小夫妻俩不着急，但老人家对着这事儿却非常上心。没办法，只能依了他们。只是缺乏一些经验，看了这本书才弥补了认知上的不足。书中对于新婚蜜月和孕育的描写非常到位，让我获益良多，非常喜欢。相信这本书的一路相随，孕育会是一件幸福的事。
- 37、该书内容简明、详尽、客观、科学，对于准爸爸准妈妈们来说，值得一读。
- 38、送同事的，说是很不错
- 39、这本书是买来送人的，昨天刚到货。对于这一方面的知识我不是很感兴趣，所以也就没有仔细的去研究它的内容什么的，反正挺其他人的反应很不错。不过可以看的出，书的编者是下了大工夫的，不说内容，就光包装和设计就让人觉得很舒服。
- 40、我个人觉得这本书对我的帮助真的很大。现在的上班族都讲究优生优育，就是在要宝宝之前要把身体的各方面都调节好，这样才能是宝宝健康。我觉得书的内容不错，很实用，准备要宝宝的朋友们可以买来学习一下哦！
- 41、内容很完整，知识也很全面。建议类似的书买一本就好了
- 42、内容还蛮丰富的，也蛮实用，价格也不贵，能学到不少东西，真心地喜欢！
- 43、物流速度很快，第一天买的，第二天就到了！浏览了一下书的内容，比较全面，系统，对于一个准妈妈来说是非常实用的。
- 44、了解一下有帮助
- 45、给准备怀孕的朋友看很合适，从多方面介绍了备孕期间的注意事项。专业实用的书，为基本知识的普及用书。
- 46、印刷很好，内容也非常全面，挺实用的
- 47、还不错 挺生动的
- 48、从中学到了很多不知道的东西，很实用
- 49、我觉得最好、最超值、最有指导意义的就是这本了，里面的内容一点儿都不水，全是干货。
- 50、新婚美眉很适用。看起来也不费劲。很容易接受。还有蜜月准备的指导。喜欢
- 51、都说备孕书有一本就可，收到了这本书还真就是这样！
- 52、老公买了这本书以后，我随意看了看，觉得这本书的科学性非常强，很适合准备怀孕和已经怀孕的女性阅读。我看这本书不用担心会有什么错误的地方和指导，可以放心地在书中寻找我想要的答案，为我的宝宝做好一切准备，让他健康地成长。
- 53、内容全面，为了即将开启的新生活，值得仔细阅读！
- 54、感觉不错，印刷质量很好，在当当上买书一直很放心。
- 55、看了前面的几页，觉得有些讲的比较简单，没有深入。毕竟要面面俱到的10个月呢，也难。
- 56、书本按时间段介绍了孕前孕期和饮食等内容，有指导意义。
- 57、这本书是准备怀孕时买的。说实话关于孕前准备的挺少的，拿到书的时候发现已经怀孕了，所幸这本书讲孕期的东东也是蛮多的。

《新婚备孕10月怀胎全程指导方案》

这本书给人第一感觉就是很专业，有科学理论依据，让人比较信服。可以让你较全面地了解关于新婚、备孕、怀孕的各种基本知识，如孕前该做些什么、夫妻双方应注意哪些生活习惯、怎样才能更容易受孕、孕期如何科学饮食等，同时更正了我们的一些误解，也告诉了我们一些可行做法。

另外，书中还有一部分介绍了每个月孕妇可以做的运动，还赠送了一个孕妈咪和宝宝健康饮食小册子，感觉很有特色。

书的质量也好，价格也适中。个人觉得该书非常实用。

58、内容知识很通俗易懂，很全面，而且编辑得很有条理性。

对于怀孕准备的方方面面以及孕后每月的饮食、运动、心理调节等都有很到位的指导。尤其是对爸爸的准备也讲解得很到位，对爸爸也起到很关键的知识教育！

59、买回来就迫不及待的看了，语言很细腻，讲解很到位，知识很全面。已经全部看完一遍，偶尔在拿出来重温一下，按照书上的指导改善自己的日常生活习惯，对于备孕、生产、产后护理都是很好的指导用书。

60、从知道准备怀孕的那天起，老公和我就买了一些关于孕期保健和胎教的书籍，再加上朋友、家人送的，也是厚厚的一大摞了。最喜欢的就是这本。

61、收获还算多

62、书里的格局很舒服，是一展开书都很想看的那种。而且分为不同的阶段，并且配合着相关的图片和小常识。还是提供了很大的帮助。打算这个月去打疫苗了。多注意身体，培养一个健康快乐的宝宝。

63、只看了前面 不错 留着该用的时候 慢慢看

64、帮同事买的,本人屌丝,不发表评论.....

65、外观很好，很实用。性价比很高。比书店便宜多了。

66、翻翻看，没觉得什么不好。

67、刚收到书，大致的翻了一下，很不错！相信对孕期会有很大帮助！

68、这个商品不错,图文并茂,买太多了,重复了,哈哈

69、本书的作者赵天卫院长妇产经验非常丰富，因而书里的内容相对科学而且实用性比较强，都是备孕和怀孕期一些值得注意的细节，可以让你较全面地了解关于新婚、备孕、怀孕的各种基本知识，包括孕育准备、怎样更容易受孕、孕期的科学饮食以及各种易发病症的预防等等，非常实用。

70、东西不错，很实用！真的学到了很多东西。

71、买了还没有看完，哈哈！ 每次买了书都是这样~

72、每个怀孕阶段准妈妈们的一些反应和应该注意的东西全有，而且内容很清楚易懂，下个月我就用的着了。。。

73、现在都讲究优生优育，我和老公刚结婚没多久，就开始为怀孕做准备了。这本备孕怀孕书，纠正了我以前许多不正确的认识，还介绍了很多有用的优孕方法和注意事项，让我很有信心可以顺利怀胎，并且生下一个聪明、健康的宝宝。

74、写的浅显易懂，不过也看得我心惊肉跳，书里面的很多我都做不到

75、看一看还是有帮助的

76、结婚以后，公公婆婆一直很希望我和老公赶紧要个宝宝，就为我们买了这本《新婚备孕10月怀胎全程指导方案》。我想可以提前了解一下这方面的事情，所以就翻了一下。说实话，这本书的内容非常丰富，从备孕到孕期的各个阶段都讲解得非常详尽，我可以学习到不少东西，为我以后的怀孕做好准备。

77、以前都是JD，，，其实当当也很好。

78、深入浅出，内容也挺全面，别册的菜单也不错

79、准备和老公造人打算购买一本备孕书学习下，在当当浏览了很多类似书籍也看了其他买家的评价最终选了它，感觉没后悔吧。翻看了下大致内容图文并茂，内容详细易懂，很适新婚燕尔。现在正在研读学习中，呵呵，推荐给大家。

80、没细看呢，近期也用不着，买它也就图一时好玩。不过书的内容很不错，里面的插图和内容搭配比较合理，让人看的时候特别舒服，没有厌恶的感觉，而且价格也不贵。我想这一类的书看看下估计没有坏处吧，顶多选择性的学习一下。

81、购物当当响当当！购物当当响当当！购物当当响当当！

《新婚备孕10月怀胎全程指导方案》

- 82、对怀孕阶段每个时期母体和婴儿的生理变化都做了很详细的说明，并且还有食谱，真的不错！
- 83、书中的内容讲得都很实在，不像其他书里一堆空话，肤浅得很，这本书实操性很强。有想要孩子的朋友应该看一看，肯定会有非常多的收获。
- 84、认真地看完之后再评论的，感觉很不错，从孕前--孕中--孕后，都有详细的讲解，特别是，生男生女的讲解让我懂得了很多，一直以为是由不得自己，原来可以科学正确地选择，还有怀孕期间的变化。
- 总结：是本比较全面的书
- 85、还没看完，一次买了好几本书。不过因为此书专业知识丰富，不急着一下子看完，学到了很多，嘿嘿
- 86、看完备孕部分了，非常实用
- 87、对准备怀孕和怀孕期间的饮食和运动有一定指导作用
- 88、胎教40周同步指导
- 89、正版，很受用
- 90、书编写的很好，从备孕到孕期的每个阶段都介绍的很详细，学习了
- 91、书的内容很好，正在学习中
- 92、很全面的一本书 从新婚 备孕 怀孕的知识都有 很全面 怀孕买这一本就足够了
- 93、质量好.发货快..
- 94、书是买来送给准备要小孩的朋友的。现在的上班族对于生孩子是一点常识都没有，虽说网上有不少的知识，但是在单位看了一天电脑回家后实在是不想再看了，所以给朋友买了这本书。听说不久朋友就发现自己怀孕了，正好派上用场了。
- 95、还在备孕的最初阶段所以读得不多，想怀孕了再认真读
- 96、内容很好，可以学到好多东西.
- 97、实用。全面
- 98、书刚到就迫不及待的阅读了一大半，很实用，很喜欢，很棒的指导书籍。
- 99、书如其名，真的是全程指导，每一个阶段都有最详尽的方案，尤其适合初次怀孕的妈妈。
- 100、最喜欢的是里面妈妈怀孕十个月的图片，每张上有妈妈和宝宝不同月份的介绍，简单明了，非常好.....
- 101、送货速度快，书也挺有用的

《新婚备孕10月怀胎全程指导方案》

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