

《我最想要的怀孕书》

图书基本信息

书名：《我最想要的怀孕书》

13位ISBN编号：9787510418365

10位ISBN编号：7510418364

出版时间：2011-7

出版社：新世界

作者：郑郑 编

页数：288

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

《我最想要的怀孕书》

内容概要

《我最想要的怀孕书》

作者简介

郑郑

中日友好医院妇产科副主任医师，北京市朝阳区危重孕产妇及高危围产儿救治网络专家。1986年毕业于山东医科大学（现山东大学医学院）医疗系，从事妇产科一线临床和教学工作至今，已完成剖宫产、产钳、臀位助产等手术上万例，擅长处理产科各种难产和疑难病症。
从医格言：病人的平安是我毕生的追求
婴儿的微笑是我永远的幸福。

《我最想要的怀孕书》

书籍目录

Part 1 第1-10周 第一周 孕育第一步 孕妈咪须知 想做妈妈，您准备好了吗 关爱胎宝宝从卵子开始 孕期第一周做什么 孕妈咪的饮食营养 饮食习惯要调整 少吃多餐均衡营养 少近烟酒和咖啡 营养过剩也不好 孕妈咪的身心保健 孕前检查很重要 练练瑜伽，让身体做好准备 怀孕不是妻子一个人的事 孕妈咪好心情，胎宝宝更健康 本周注意事项 孕妈咪要远离噪音 工作、生活相兼顾 生活细节要注意 避免照X光 不宜怀孕的情况 第二周 时刻准备着 孕妈咪须知 排卵期的计算方法 测试基础体温的方法 制定详细的怀孕计划 孕妈咪饮食营养 尽量不吃方便食品 适当增加热能与脂肪 科学配餐，营养平衡 孕妈咪身心保健 补充叶酸好处多 孕妈咪要注意防辐射 学会调节不良情绪 准爸爸小课堂 找找初恋的感觉 性生活要巧安排 本周注意事项 准爸妈应充实育儿知识 不宜与宠物亲密接触 要阻断遗传病，可进行遗传咨询 第三周 为宝宝的到来挑个好日子 本周孕妈咪新变化 挑个好日子，孕育最棒的宝宝 悄无声息地，胎宝宝来了 本周胎宝宝新变化 受精卵——胎宝宝的最初形态 前往子宫——受精卵的新旅程 饮食营养与保健 注重孕期的饮食均衡 疾病与安全 孕妈咪还是吃得清淡些好 孕妈咪的用药原则 外用药不宜乱用 胎教教小课堂 孕早期的胎教重点 了解情绪胎教 散步也是胎教 准爸爸应知应会 准爸爸孕期工作也不少 帮孕妈咪做点家务 工作生活ABC 缔造“好孕”居家环境 清除家中的卫生隐患 本周禁忌 忌在身心欠佳时受孕 还在做这些工作吗Part 2 第11-20周Part 3 第21-30周Part 4 第31-40周后记

《我最想要的怀孕书》

章节摘录

版权页：插图：怀孕不是妻子一个人的事怀孕是妻子一个人的事情吗？答案是否定的。就如同卵子对胎宝宝健康的重要性一样，精子的健康也不容忽视。所以准爸爸也要注意啦，提高精子的质量是您必做的功课。精子的质量怎样提高呢？您需要保证适量优质蛋白质的摄入。平时可多吃深海鱼虾、牡蛎、大豆、瘦肉、鸡蛋等，但要尽量少吃猪肉。也可多吃水果蔬菜，以补充维生素。还要合理补充矿物质和微量元素……另外，在孕前，有些准爸爸爱洗桑拿，这是不可取的。准爸爸可不要让自己身处高温环境哦！要知道，精子对高温可是很敏感的呢，过热的温度也会降低精子质量。孕妈咪好心情，胎宝宝更健康宝宝的健康和孕妈咪的心情有关系吗？英国学者斯托特对1300名儿童及其家庭进行调查，表明在怀孕期间和丈夫彼此反目、口角频繁的妻子，心理压力大，所生宝宝在身体和精神上出现缺陷的概率比关系和睦夫妇所生宝宝高1.6倍。所以在怀孕期间，准爸爸要避免和孕妈咪发生口角，以免情绪波动过大。据德国科学家调查，在希特勒法西斯统治下，由于孕妈咪紧张、恐惧而分娩的畸形儿是其统治前的10倍。孕妈咪的各种情绪变化，可以影响胎宝宝的身心功能。要胎宝宝健康，孕妈咪应保持心情愉快、舒畅。如何让孕妈咪心情舒畅，是准爸爸面临的重要任务之一。准爸爸不仅要从家务劳动和饮食起居上细心照顾，对孕妈咪的思想和情绪变化也要有敏感度。如果孕妈咪有了情绪问题，要及时开导。准爸爸可以多掌握一些孕育知识，帮助妻子排除紧张情绪，做好怀孕心理准备。也可让妻子适当参加体育锻炼和户外活动，或是听听优美的音乐，放松身心，让孕妈咪心态平和。准爸爸在这个时期尤其要表现出乐观的一面，让妻子也感染到自己的乐观。准爸爸要努力让孕妈咪快快乐乐，开开心心的。做个好丈夫，也做个好爸爸——请从给孕妈咪有一个好心情开始。

《我最想要的怀孕书》

编辑推荐

《我最想要的怀孕书》：国内最权威的孕期同步指导书之一，最贴切的孕育指南，最贴心的良师益友，中国优生优育协会全力推荐。

《我最想要的怀孕书》

精彩短评

1、内容还不错。简单全面。受益匪浅。

写书的是国内知名专家，内容比较简洁，而且贯穿孕前孕后全过程，不错。

2、！

抱着试试看的心情买了这本书，没想到我想了解的知识书中全涵盖了，这本书就像是读者的家庭医生，随时答疑解惑，是非常值得拥有的一本好书！值得推荐！

3、书设计的比较科学，按照孕周进行知识教育，而且结构一致，很容易让人找到自己想看的内容。对于新准妈妈还是比较有用。

4、孕后买的第一本有关孕期的书籍，内容很好，按照每一周胎儿的生长情况提示妈妈应该注意什么，推荐准妈妈阅读：)

5、孕期逐渐的接近尾声了，关于怀孕期间的书实在是太多了，最后也不知道为什么就选择了这一本，再也没有多买书，很认真的在读，在学习，并且严格遵守书里的“条例规定”，想要科学的孕育宝宝。

这本书，我最喜欢的地方在于以“周”为单位，讲述每一周里孩子的发育状况，让孕妈妈可以想象宝宝在肚子里面生长的情形，并且还配有图画。

接下来，让我喜欢的是，每一周的内容里面都会讲妈妈的变化，和有可能出现的身体状况，以及常见的不良状况，让我可以很安心的度过这个漫长又辛苦的孕期。

之后就是孕妈妈的一些饮食禁忌，这个很有科学性，对新妈妈有很大的帮助，这个我都是严格的拒绝不该吃或者少吃的食物。

总体来说，这本书对我的帮助还是很大的，而且还经常把从书上学到的知识和周围的孕妈妈一起分享，这个时候的快乐大概只有我们这一群孕妈妈才能体会。

6、刚怀孕的时候买的，现在宝宝在我肚子里已经31周多了，书上内容非常实用，对于现在上班族都是唯一的一次生育经历，很有用。

7、发现我原来关于怀孕的书都白买了，跟这本书的内容一比，完全就是在浪费钱。。

8、从受孕到分娩，按照胎儿发育的不同阶段分章，全过程叙述科学客观，且加上一些临床事例，方便理解。内容安排上，既讲解了当时阶段婴儿的发育情况、孕妇的身体反应，并分析原因，介绍应对方案，很实用。虽然价格小贵，但很实用，怀孕阶段有这一本书，足已。

9、这是一本非常实用的孕期指南，很开心它能伴随我顺利度过了十个月的孕期生活！

10、刚有宝宝就买了，忘了评价，现在宝宝7个月啦，从中获益匪浅，作为新手妈妈难免手足无措，不知道什么能做什么不能做，什么能吃什么不能吃，各种焦虑，都是希望宝宝健康成长，跟着这本书的步伐，了解每个月宝宝的情况，大小，所需要的营养，妈妈要努力做的事，事无大小都写得很清楚，妈妈都应该认真学一学。。一起加油

11、因为今年是我每一次怀孕,并且全家都很期待这个BB的健康,快乐的成长.但在这怀孕的40周内,一定会遇到前所未有的身理或心理的变化.自从买了这本书,在书中找到了我想找到的答案,每一周BB的变化和我的变化,及书中所写到的一些注意事项,对我都有很大的帮助.我觉得这本书每位准妈妈都值得拥有一本*

12、权威医院的权威大夫编写的书真是感觉物有所值啊！！

不仅我和我先生如获至宝的研读，被我推荐买这本书的其他准妈咪们也都是交口称赞啊~~~~~希望其他的孕妇们也来一起分享吧~~~~~

祝大家孕期快乐~~~~

13、书是彩页的硬纸，翻起来很舒服，内容并不多，孕期该注意的问题大都提到了

14、这本书详细的介绍了每周的宝宝变化以及孕妇需要注意的地方，很实用

15、这本书我是在书店里看了一些，觉得不错，才上网买的。说实话，这本书对孕期的一些知识及注意的地方说得很全面，对生产过程写得非常的好，非常全面。而且是彩色的，很漂亮，读起来也不会乏味。

16、今天刚刚收到书便打开看了,大体翻完以后只想评论一句,真的应该早点买回来,本书绝对应该是每个准备有小孩或正在孕期的家庭必备书

《我最想要的怀孕书》

17、我最想要的怀孕书

18、非常好的一本待产指导书，按照孕周给予准妈妈全面的指导。最喜欢看里面对于每个孕周宝宝发育情况的描写，好像看到宝宝在肚子里快乐地成长，而且每一周都会为她又学会了一项新本领而骄傲自豪。宝爸也很喜欢这本书，因为他要根据书里的指示，为宝妈准备营养丰富的食物，每个阶段应该补充什么营养，宝爸都会非常尽心尽力的去准备，让宝宝长的更健康。因为有了这本书，去孕检的时候和其他准妈妈聊起来，还让别的准妈咪很惊讶，因为我你知道的东西确实非常多。

19、这本书挺好，里面的内容很详细，感觉只要这一本就够了，每周宝宝的变化，该注意什么都写得挺好的。推荐

20、很实用的一本书，本人认为一定要多看书，不管是孕期还是生了小孩后，收集前人的经验，学已至用嘛。

21、挺系统的，非常好，能时刻掌握宝宝的情况！

22、全彩页设计，非常的精美，阅读的过程本身就是享受。

我现在怀孕已经25周了，在第8周的时候订购了这本书，翻开这本书，首先给我感觉就是，图片很清晰，有胎儿每个发育阶段的清晰图片和详细介绍，让我对我的小宝宝模样也有了一个直观的感受，而且也让我在每个不同的阶段调整自己的饮食和胎教的方法。书中作者的一些建议和观点也十分中肯，免除了我在孕期的一些不必要的忧虑和烦恼。

我觉得这本书总体来讲性价比不错，值得准妈妈们在一开始怀孕就阅读。

23、孕期的很多现象，书里都写的很客观，具有说服力*不安的时候就会拿出来好好看看，会帮助稳定情绪，确认某些现象虽然不好，但却不是个例，就能安然度过了*孕早中期非常有用*图片也会让我对宝宝很有期待感，用来教育准爸爸们也是不错的教材。

不仅自己看了，还推荐给了几位朋友都觉得会让她们安心*

24、这本书不错，给孕妈咪提供了很多知识上的帮助，值得一赞！

25、希望有用啊。现在正在备孕。

26、这本书对初次怀孕的女人来说,非常有用,而且说的很清楚,还配有相应的图片,是一本很值得怀孕女人期待的书!

27、这本书准妈妈从妊娠第一周到最后一周，提供全面的、系统的、权威的孕期指导，当然还有孕前的一些注意事项。内容很丰富，提供最新的孕产信息，告诉准妈妈自身的变化、胎儿的生长发育、准妈妈的日常饮食营养、在生活中应该注意的事项，告诉准妈妈在孕期不知道的、想知道的、应该知道的一切。配以插图详解，倡导一种明智和负责的态度，以帮助初为父母者学习。伴随准妈妈一起走过难忘的日日夜夜，度过一个健康快乐的妊娠期。

28、首先说下书的做工，从外观包装看 非常精美！

从内容来讲，我跟老婆都是学医的，里面说的内容即符合科学知识，又不生僻，适合没有医学背景的人读。这书非常好，应该进行推荐。

29、这本书写的很详细，对于宝宝发育的每个阶段，应注意的问题，都写的很清楚，连生之前准备的东西都写的很全

30、书刚拿到手，翻翻看了一下，还不错，不管是印刷质量还是内容，而且主要感觉看了这个书之后对孕育一个生命很有信心了，

31、非常经典的一本关于怀孕的书，全方位的剖析了妇女从怀孕前怀孕中和产褥后的一切注意事项，并且设计漂亮，图片精美，是即将当妈妈的女性的极好的帮手。我喜欢，

32、按时间顺序描述，准妈妈很容易就可以找到切入点，知道在什么孕期应该看那一页。

有准对性的指出了很多孕期误区，特别是中国人的一些错误的传统观念，对陷入各种参考意见的准妈妈具有很强的积极意义。

插入了很多食谱，准妈妈可以知道什么要多吃，什么不能吃。

33、宝宝在肚肚里33周，我最想要的怀孕书真的很受用~~

34、这本书的内容对于孕期的女人，就是一本百科全书，非常完善和权威，值得购买！送货速度也超级满意，很好！

35、首先，书的印刷非常精美，内容比较丰富，读了长知识，适合准妈妈们。

《我最想要的怀孕书》

- 36、在书店里看到，顺手翻了翻，觉得质量和内容都还不错，就在当当下单了。买回仔细看了看，因为我是学医的，买这类书看的时候总有挑错的情结。感觉这本写得还可以，比较通俗，对常见问题基本都有解释，让不学医的人也能容易看懂。老婆看后觉得知道很多知识。总体水平还对得起中日友好医院的牌子。比其他打着所谓知名专家的牌子的书好很多。推荐一下。
- 37、我第二次在当当卖书，价格比书店便宜多了。这本书作者肯定下了很大功夫，内容写得很好，是本很经典的孕产书。铜版纸印刷精美，非常喜欢
- 38、同时买了两本，都是看了好多评价后选定的，《我最想要的怀孕书》是图文一体的，看起来不会乏，纸质也很好呢，希望能有收获，另一本也是特别推荐的，慢慢看咯！刚收到书，毕竟没看，暂时也写不出很细的关于书内容的评价。
- 39、仔细看了前两章,说的挺详细的,条理清晰,指导到位,对得起协和医院专家的抬头,比那些七拼八凑的书好的不是一点.就是价格稍高了点.
- 40、朋友家在外地，父母不在身边，怀孕对她来说有些紧张，这本书比较全面地介绍了孕期的情况及相应的处理，让准妈妈们对整个怀孕过程有较全面的了解，从而对孕期的生活更有把握，能更好地安排这段特殊时期的生活和工作，养育可爱健康的宝宝。
- 41、这本书对要怀孕以及怀孕的都很有帮助 帮着朋友也买了一本呢
- 42、书的内容全面，很贴心的怀孕书，送给好朋友做准妈妈的礼物，朋友很开心，立即捧着看起来
- 43、从怀孕初期到生产过程把准妈妈的心理变化描写得淋漓尽致，以及在这十个月中妈妈的身体变化，以及如何去适应这个状态。
- 当然这其中也少不了准爸爸的工作，准爸爸要如何帮助准妈妈渡过这特殊的日子，这本书也详细记录了
- 44、买了大唐文化处的3本孕产类的书，都是非常不错，不但书的质量很好，而且书的内容也非常的全面细致到位，真的是百科全书了，有些实践上不了解的东西真的可以从这本书里面找到方法。很值得读，也值得好好学习和研究。
- 45、从内容来看，比较全面，在大众的基础上，有一定的科学指点，有心的爸爸妈妈好好读，一定能够拥有一个顺利的孕期。
- 46、写的非常详细，很好的一本书，有了这本书，其它的怀孕书都可以不用看了
- 47、从怀孕到最后，书本很厚，内容丰富，指导性强。当然本书价格也不便宜啊。
- 48、这本书是我送给我老婆的，我老婆拿到手以后非常开心，自从老婆怀孕以后，一直很辛苦，于是在当当上看到这本书，于是就买了送给老婆，老婆觉得我买的很好，书的封面上有一个小宝宝，非常可爱，书的质量也很好，摸起来很有质感，老婆现在每天都捧着书看，爱不释手，既可以了解怀孕时的很多小常识，又让老婆很开心，我也很满足。
- 49、前两次花掉38.5元买了两本书，内容滥，纸张糙不值，今天花了25.8买了我最想要的怀孕书，拿到书，有点爱不释手，纸纸张华润，图片精美，内容丰富，想看画册一样，好。
- 50、给老婆买了一本，内容写的很不错，分到孕期的每周写的，也包含了孕前和生产后的部分内容。书籍的印刷精美，文字结合图片，让人一目了然。个人觉得比医院的医生都讲的好，赞一个！！
- 51、从怀孕的那一刻起，我突然发现它与工作不同，怀孕的整个过程是自己无法控制的事情，这一切让我不知所措。看了这本书，轻松的文字让我平静下来，其实制造孕期的生活氛围很重要，这本书就是紧张生活的调节剂。
- 52、这是一本内容很全面的书，孕期关注的问题都讲到了，又不乏幽默感，值得投资买一本。
- 53、看了一下目录，感觉内容很专业，应该对于准备怀孕或已经怀孕的女性了解自身身体状况的变化有很大帮助。很好，值得一看！
- 54、非常值得的铜版书籍，自己买了一本，送了朋友一本，打算好好看，准备要一个漂亮健康的马宝宝。厚厚，先准备着。喜欢。作为睡前读物，不错。
- 55、这本书写的比较专业，比较客观，对怀孕过程的种种情况介绍的比较详细，没有太多的感情色彩，没有更多的煽情，通过阅读这样的书可以客观的了解自己的状况和应该注意到地方，没有必要象有些书说的那么神，那么严重，这也不能吃，那也不能做。其实怀孕本来就是一个正常的生理过程，应该客观的了解就可以了，没有必要搞得和很神圣的事情一样，太在意了反而不好。以客观，轻松的心态对待这件事才是正确的态度。

《我最想要的怀孕书》

56、一翻开这本书就觉得感觉特别好，很干净，很漂亮，很吸引人。本来以为讲怀孕知识的书肯定会很枯燥、乏味，但是没有想到还有这么好看的怀孕指南，里面的内容看起来很轻松、很亲切，而且我想知道的知识这里面都能找到，真是又实用又贴心。

我建议准备怀孕和已经怀孕的姐妹们都买来看看，你肯定不会失望的！

57、我最想要的怀孕书（本书由中日友好医院妇产科专家郑郑主持编写。作者耗时一年有余，把她三十多年宝贵的妇产科临床经验在这里同您悉数分享。别犹豫了，这就是你最想要的怀孕书！）

58、今天收到了我给老婆所订购的怀孕书，从书的封面和包装看觉得很专业，因为现在做书的太多了，而且书的种类太多，能找到适合自己喜欢的书太少了，这本书从里面的编排和纸张选用都是很不错的，内容方面也告别了市面上很多书雷同的局面。此书按照时间的顺序以孕期的各个阶段来进行分类描写，包括了在该孕期胎儿的状态，准妈妈身体的感受、心理的变化、产检的项目等等内容，非常的贴心和实用。

以前买了很多的书，但从来都没写过书的评论，因为感觉以前所买的书都是大众化的，雷同的也太多，没啥可说的，但看到这本怀孕书我不得不说几句心里话，看书本来就是一种享受，此书更是物有所值的体现！因此我推荐此书！

59、纸张质量超好的书！内容也够细致、周到，特别是能帮准妈妈们解除一些孕期不必要的担忧。怀孕前专门进行了大量的挑选，并最终选择了这本书做为参考读物，内容很不错，为怀孕期的妈妈提供知识性的帮助，并配有大量的图片进行说明，让妈妈们一看就知道自己现在处于什么阶段并有哪些事项需要注意。

60、就孕前学习而言，内容很详细，按照孕周做了详细的说明，非常适合正在备孕的妈妈

61、这本书，还行吧！能让你明确的知道自己的宝宝长成什么样子了，长多大了。知道该吃什么不该吃什么。对于什么都不懂得准妈妈，还是值得一看的。

62、推荐此书，封面色调温馨，版面设计舒适，纸张不错，最主要的，内容安排很合理，从怀孕前的准备到怀孕后的注意事项都清楚的列出来了。我每天都会翻翻看了解这会儿宝宝已经发育成什么样了，我是不是该补充点维生素了，宝宝在肚子里有规律的一跳一跳原来是在打嗝，临产前我要准备些什么东西，刚生了宝宝我又该怎样调整。。。很怀念那段一只手放在肚子上一只手翻书的日子。

63、书的做工很精美，其实绝大部分人要孩子之前都是对相关知识一窍不通，有人可能有些经验性的东西，但绝不系统。

本书由浅到深，通俗易懂，有实用性、系统性、理论性，可以作为一本工具书，作为一个全程帮教的工具书，非常值得推荐——而且其中有很多非常实用的小技巧可以实用

64、看到了大家的介绍买下了这本书，现在准备要宝宝，

介绍的真的很全面，而且图文并茂，

值得购买的一本好书。

65、纸质很好，很光滑，书拿在手比较沉手。内容细致。实用性有待怀孕期间进一点考察。相信大家的眼光。

66、建议大家早点买，每周都能知道宝宝长的多大了，需要做什么，有这本书很安心

67、怀孕期间看了这本书，受益匪浅，值得所有的准妈妈看一看。这本书带我走过40周，真的很实用

。

68、这本书是我怀孕的时候看到的最详细的一本书,它是按照怀孕的每周的变化来描述的,对第一次当妈妈的人非常有用.我的早就送人了,有朋友怀孕了,我就买一本送朋友.

69、内容新、全面，从饮食、胎儿发育、胎教等角度结合图片告诉孕爸妈知识，纸张好，故有点重

70、朋友借给我很多怀孕方面的书，可我还是自己买了这本书。一看封面就很可爱，里面也有很多图片。写得很生动，不知不觉就翻完了，一点也没有晦涩难懂得感觉。推荐！

71、书很详细，看着心里很舒服，尤其是宝宝发育的标准，还会告诉妈妈不同的孩子会出现的不同情况，让妈妈心里放心。

72、很不错的书，整个孕期对我的帮助很大，孕期里出现的一些状况只要仔细反复的翻书，都能找到答案，是一本很好的书。

73、非常实用，面面俱到，图文并茂，对得起这个书名

《我最想要的怀孕书》

- 74、正准备怀宝宝，呵呵，有些迫不及待。接着往下看，很不错，怀宝宝有信心了！！
- 75、详尽而科学的介绍了怀孕全程的感受与现象，并附有大量的清晰图片，很权威很给力。
- 76、22送我的书。
- 77、面上类似的书太多，经常会让人眼花缭乱，大多数书里面内容都显得模棱两可，不够具体。对于怀孕而言概念性太大，所以姐妹们在选书时一定要有所侧重，看看自己喜欢什么样的剖析，主要从书的目录来看就能知道这本书值不值得购买了。向大家力推这本书，本人觉得很贴心。比起那些官话的书强多了。
- 78、这本写的很全面、很细致，我宝宝2个多月了，在月子里的时候无论吃奶还是睡觉都让我们苦恼极了，看了书发现有一段写的跟我们宝宝一摸一样，这是种正常的有个性的宝宝，要是早点看到这本书也就不会那么担心了。虽然我自己也是个医生，可是对宝宝千变万化的行为仍是一无所知，在养育宝宝方面基本就是个文盲，建议新妈妈们多看看这样的书，有科学的、专业的指导会少走很多弯路。
- 79、自己怀崽崽的时候就买过类似的，这次送给怀孕的姐姐和朋友，每个怀孕的妈妈都应该买几本这样类似的，可以科学合理的面对孕期各种身体的不适合变化，很好。
- 80、内容丰富而且非常严谨，几乎可以解决一切问题。
同时又买了“我最想要的育儿书”。那就齐了
性价比非常高，装帧也很漂亮，也非常朴实
总之，太喜欢了，强烈推荐，买了读了不后悔
- 81、确实是一本很不错的书，
第一次准备当妈妈，这本书我从头到尾，认认真真，仔仔细细的看了一遍。
内容非常详细，也非常精确，很不错，有很多问题我觉得在书中都可以得到解决。
我会推荐给其他朋友一起欣赏。好东西嘛，要和朋友们一起分享。
- 82、爱人怀孕6周了才买这本书，收到后跟爱人立刻连夜阅读，感觉好多知识之前我们都不知道，有点相见恨晚的感觉。我们觉得内容比较全面，而且内容丰富，对于怀孕夫妻都具有指导意见。
建议有宝贝计划的父母就先买这本书，其中有知道怀孕前已经准备哪些东西。
- 83、买回来之后，我老婆天天晚上坐在床上看书，并根据内容和我一起讨论该注意一些什么、宝宝长多大了，她很喜欢，觉得不错。还是四色的铜板纸印刷
- 84、书很漂亮，看起来很轻松，内容也很丰富。这本书能使我们学习到孕育的知识，了解孕育的过程，解答遇到的难题，指导我们去享受它带给我们的快乐。
- 85、喜欢时刻翻阅着，看着书中的描述，常常幻想着宝宝现在成啥样了，把自己和老公之间的交流，和点点滴滴的想法记录下来，等到以后宝宝出生了长大了可以念给她听，翻给她看。
- 86、图文并茂，内容详实！
对准父母很有帮助，可以补充很多实用的孕期知识，解除你的焦虑，推荐！
- 87、很不错的一本关于怀孕方面的专业书。从准备怀孕开始的注意事项，以及应该做的准备工作，到怀孕，宝宝出生，都有比较详实的介绍。挺长知识的，不论是准妈妈还是准爸爸都应该多看看，对宝宝的成长和发育都有好处。生个健康，聪慧的宝宝。
- 88、这本书上写着宝宝在每个星期在腹中的变化，感觉好奇妙。更记述了每个阶段准妈妈该注意的地方，我都觉得受益匪浅，建议第一次当妈妈的人仔细阅读哦！
很详细，不错！
- 89、对备孕的麻麻们很有用
- 90、刚怀孕两三个月的时候，在书店见到这本书，当时挺贵的，就来当当转转，发现有，还挺便宜的，买回来发现相当不错，里面有每个孕周小孩及孕妇的情况和注意事项，我和老公没事就翻来看看，知道宝宝发育到哪个程度了，挺好的，书的质量也相当不错
- 91、蛮实用的，适合初次怀孕的人看看参考~
- 92、怀孕中的女人，总是会患得患失，亦会浮想联翩，一会儿担心肚子里的宝宝是否健康，一会儿又在想象胎宝宝现在几厘米了，长成什么样了。有了这本书，可以让它来陪伴这漫长难耐的40周孕期。

孕期中的一周，读读书中相关章节，感受着腹中小生命的萌动，它又一个小小的受精卵成长为一个即将呱呱坠地的小婴儿，是何等幸福和甜蜜。一定要让自己拥有这份放松和喜悦的心情，如此，才能

《我最想要的怀孕书》

坦然对待难受的早孕反应，才能自信自己孕育的宝宝是健康聪明的。

这本怀孕书，科学又贴心，可以全程全面了解到胎宝宝的生长发育情况。一本好书。

93、很不错，一周一周的变化说的很详细，让我了解宝宝的动态，每周都知道自己的宝宝在肚子里是什么状态。

94、很喜欢，书中介绍的很详细，每个孕周应注意什么都很清楚，自己感觉很好。

95、在书本中学到了很多东西，懂得了许多在孕期中需要注意的事项，以及宝宝在腹中成长的阶段

96、朋友怀孕时买了好多同类型的书，最终只推荐了这一本给我，美其名曰，看着一本就足够了！我看过之后，再有朋友怀孕，我仍然只推荐这一本书，最大的评价就是，真的，只看这一本就够了！

97、在怀孕期间看过很多有关书籍，但这本书真的很实用，有什么担心的问题或者没注意到的问题都能详细表述，我看庆幸能找到这类有用的书籍，不用自己胡思乱想。看了很安心。

98、很不错的一本，让我不至于手忙脚乱，我的孕期有保障了，当然给个好评噢！！！！

99、买这本书是有特别原因的,在此就不说明了

就本书来说,就象第一次写的评论一样,绝对是准备有小孩或正在孕期的家庭必备的一本书.书里按照不同的时期的反应,用问答的方式来解释很多出现的现象问题,不知道别人怎么样,反正我们两口子看了,只有一个反应,就是早点买回来就好了

希望想要小孩的夫妻,在这个时期一定看一些这类书,老爷们看看这个不算丢人,反而是对老婆对家庭负责的一种态度,而这类书中,我比较喜欢这本

100、对每个孕周需要运动、食物和注意事项都进行了详细的讲述，还配了宝宝每周发育的图片，很喜欢啊~~~~推荐！！！！！！！！！！

101、它不仅内容丰富、详实，而且配了许多的图片，看后让人容易理解，更重要的是，它还写了很多你生活中思想中会出现的顾虑，像是一位很有经验的老朋友，给你一些宽慰的话，让你打消顾虑，看后真的很舒服。所以，我也会向我的朋友推荐这本书。

《我最想要的怀孕书》

精彩书评

1、这本书看上去真的很像一本精美的画册，无论是纸张还是内容都非常的不错。在怀孕期间孕妈咪的身体会逐渐发生哪些变化，孕期不同阶段的保健重点有何区别，怎样预防孕期各种疾病和意外，如何做产检及选择分娩方式？本书作者以科学严谨的态度、轻松诙谐的语言为您解析孕期可能遇到的各种情况，解答孕妈咪的常见疑问，帮孕妈咪解除不必要的困惑、掌握正确的方法、轻松通过各项考验。本书内容幽默风趣，科学严谨。对于想要怀孕的您来说是一本非常不错的怀孕书。

《我最想要的怀孕书》

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