

《怀孕40周完美方案》

图书基本信息

书名：《怀孕40周完美方案》

13位ISBN编号：9787510103094

10位ISBN编号：7510103096

出版时间：2010-2-1

出版社：中国人口出版社

作者：王艳琴

页数：224

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

《怀孕40周完美方案》

前言

夜空里，繁星如一春花事，腾腾烈烈，开到盛时，让人担心它简直自己都不知该如何去了结。繁星能数清吗？它们的历程能一一弄清楚吗？暂且不说夜空中的繁星，让我们反身白视，便会发现另一度宇宙，苍穹中数以亿计的小光点潮涌而前，奋力在深沉的黑暗中泅泳。尔后，众星寂灭，剩下的是那一颗唯一着陆的光体……这其实是在说精子和卵子的结合过程，那是生命最初的故事，是一切音乐的序曲部分，是美酒未饮前的潋滟和期待，是饱蘸水墨的画笔要横飞纵舞前的蓄势。

《怀孕40周完美方案》

内容概要

《怀孕40周完美方案》已为超过百万家庭提供了完美的孕产指导，得到读者和专业人员的广泛赞誉，堪称孕育图书的时代经典。

《怀孕40周完美方案》由清华大学附属医院妇产科知名专家王艳琴精心编审：

- (1) 符合科学、注重实用：融合了更新的妇产科知识和丰富的实践经验，符合我国医疗现实状况。
- (2) 内容全面、条理清晰：按孕期40周同步编写，备孕、营养、保健、胎教的要领和细节，讲解得很全面、很清晰。
- (3) 图文并茂、阅读轻松：文笔生动，绝不罗嗦，穿插的真实故事，既感人又具有指导性。插图精美，色调温馨，在轻松的阅读中迅速掌握孕前准备、孕期保健知识。

《怀孕40周完美方案》

作者简介

王艳琴，副主任医师，清华大学附属医院妇产中心副主任，一线医疗专家，从事妇产科临床工作二十余年。北京医科大学妇产科临床硕士，长期从事妇产科临床工作，对妇产科常见病、多发病及疑难重症具有丰富治疗经验。有全新的医疗服务观念，注重医学模式的改变和创新，积极倡导实施陪伴分娩，推行无痛技术在妇产科领域的应用，关注孕产妇保健和生殖健康领域的新进展。发表高水平的学术论文二十余篇；出版了多部妇幼保健科普书籍；《中国临床医生》第五届特约编委。

《怀孕40周完美方案》

书籍目录

序：生命不易，怎不满怀期待

第1周 走近开始

准备好了吗？

孕前检查是一道命令

避开九大受孕“雷区”

小贴士学量基础体温

最初的叮咛(第1~4周)

第2周 “幸孕时刻”

顺利完成“幸福工作”

准确把握排卵日

小贴士计算预产期

第3周 已经开始

只是第一步

营造安全的子宫环境

洗澡不再是随意的事了

真实故事——怀上的经过

第4周 安营扎寨了

谨防药物致畸

坚果，为孕期加油

孕期饮食禁忌

第5周 “好朋友”还没光顾

孕2月专家提示(第5~8周)

生理征兆

初步验孕

阴道出血并不少见

真实故事——早孕测试

第6周 终于有感觉了

为宝宝写日记

小贴士好书推荐

上医院检查

应对尿频

早孕反应

缓解呕吐

第7周 外表没有变化

告别烦恼的方法

孕早期饮食指导(第1~3月)

营养菜单——孕早期

小贴士不要乱服用维生素

第8周 腹部无明显改变

睡好踏实觉

家务劳动

上班路上

舒服地工作

第9周 现在是胎儿了

孕3月专家提示(第9~12周)

冬季保健

夏季保健

穿鞋之道

内裤和胸罩

第10周 喜怒无常

应对各种不良情绪

小贴士孕期好心情4招

舒缓压力

第11周 草莓那么大了

头发养护

指甲保养

口腔护理

第12周 孕早期要结束了

第一次B超检查

补充铁剂

补充钙剂

小贴士关于维生素D

“吃”出健康宝宝

预防便秘

第13周 孕中期开始了

孕4月专家提示(第13~16周)

孕中期饮食指导(第4~7月)

小贴士食物过敏危害大

营养菜单——孕中期

第14周 胃口大开

性生活

小贴士让自己更性感

头痛怎么办

预防痔疮

预防尿失禁

第15周 开始留心体重

体重增加多少

小贴士不可强行减肥

不发胖的秘密

站、坐、行的姿势

第16周 准备孕妇装

穿出漂亮

小贴士看衣保健小提醒

留住美丽肌肤

小贴士皮肤问题应对方法

让“蝴蝶”飞离

第17周 要小心行事了

孕5月专家提示(第17~20周)

关于胎动

真实故事——最初的胎动感觉

与胎儿的沟通渠道

关于胎教

第18周 感觉到了胎宝宝

胎动的规律

小贴士感受胎动的时刻

了解胎教原则

《怀孕40周完美方案》

胎教方法盘点

小贴士首胎教好音乐

第19周 换上了孕妇装

准爸爸辅助胎教4步曲

真实故事——我的胎教

乳房护理

.....

第20周 绰约孕生活

第21周 宝宝只有半斤重

第22周 胎动更频繁了

第23周 真正的“大肚婆”

第24周 宝宝1斤重了

第25周 身体越来越沉重

第26周 宝宝1斤半了

第27周 胎动像波浪一样

第28周 孕程已过三分之二

第29周 进入孕后期

第30周 宝宝3斤重了

第31周 更是“大肚婆”

第32周 宝宝已经4斤了

第33周 守候宝宝

第34周 给他安排点具体事

第35周 准备分娩用品

第36周 了解一些生产知识

第37周 就要相见了

第38周 已是“足月儿”

第39周 离宝宝越来越近

第40周 结束所有的辛苦等待

《怀孕40周完美方案》

章节摘录

插图：孕妈妈烦恼不安，情绪会传到胎儿的大脑中心，使胎儿的血管收缩，导致胎儿紧张。据调查，在孕7~10周内，孕妇精神极度不安，胎儿唇裂或腭裂的发生率较高。特别是前3个月，正是胎儿各器官形成的重要时期，如孕妇长期情绪波动，就可能造成胎儿畸形。良好的心态，融洽的感情，是达到优孕、优生的重要因素。在夫妻感情融洽、家庭气氛和谐、心态良好的情况下，受精卵就会“安然舒适”地在子宫内发育成长，生下的孩子就更健康、聪慧。那么，怎样摆脱消极情绪呢？1.告诫自己在孕期，要经常有意识地告诉自己不要生气，不要着急，宝宝正在看着呢！当你感到烦躁或焦虑时，有意识地花一些时间让自己平静下来，并把宁静的情绪传达给胎儿。尽管无法避免所有令人紧张的情况，却可以用更为积极的态度平衡这些情绪。这样做，其实就是在教育孩子如何表达不同的情感，这将为孩子今后的生活打下良好的基础。如果你以前是爱较真的，对生活中的一些看不惯的小事儿，现在大可以睁一只眼，闭一只眼，让自己保持平和的心态。 2.转移法注意力

《怀孕40周完美方案》

编辑推荐

《怀孕40周完美方案(升级畅销版)》：书香世家临床妇产专家联合编写最轻松、最全面的孕期同步读本
临床专家编写，准确实用保健·营养·胎教一本全

《怀孕40周完美方案》

精彩短评

- 1、同时买了2本，这个是介绍孕妈妈的，另一本是介绍胎教的，只是两本书中同意数据的数值不一样，不知道哪个是准确的
- 2、按周撰写的相当实用。我是怀孕时一周一周看下来的，不错。
- 3、这本书是比我早怀孕2个月的朋友推荐给我的，很不错。
书的内容比较全面，按照每一周的变化，将宝宝的发育情况、孕妇自己需要注意些什么事宜都详细讲解，然后还会推荐一些减压或者舒缓情绪的方法，甚至包括一些补充营养的菜肴做法等等。让初为人母的我能了解到自身会发生的变化，不至于怀孕了就焦虑不安。
不足之处在于，我是南方人，推荐的一些内容和菜肴好像都是北方人的口味，呵呵 不过这个不影响书本的价值。
好书，推荐那些初为人母的准妈妈们买一本。
- 4、每周一个章节，不错！不过还是没有app方便
- 5、第一次怀孕时看的书，标记一下！哈哈
- 6、唠唠叨叨重复再重复本来十页纸可以讲清楚的事情非写成一本书
- 7、挺不错的一本书，值得备孕妈妈看！
- 8、个别地方自相矛盾，还是有很多有用信息的
- 9、一般。可有可无的书，如果你买了那几本经典力作的话
- 10、已读完，280天，急不来，但一晃，临近角色转变。。手机装了个App，实时提醒怀孕周期。。
- 11、和希尔斯，怀孕圣经，相比，这本书无疑在信息量上少了很多，但好在保留的都算是比较精华的部分。几次看到本书中同样的文字在希尔斯中同样出现，这“巧合”也都懂了。不管怎样，至少还是取其精华，给了很多帮助。整体还是推荐。
另外希望这本书能缩短升级信息的时间，毕竟随着科技，医疗水平和观念的变化，很多怀孕的信息和观念也都在变化，希望编者能够汲取最新的精华呈现在读者面前。
- 12、简单易懂。
- 13、还不错，每周都对照着看
- 14、买的时候在备孕，现在已经在孕期，感觉读着很轻松易懂，后来又买了几本送朋友了
- 15、内容太简单，很多语言太过女性化，不专业。没有精确的数据资料。
- 16、第一本怀孕书籍，看的比较认知细致。在孕后期，有用的部分是分娩知识，分娩过程配有图解，以及什么时候该到医院。
- 17、描述的还是很详细的，对孕期大致有了把握
- 18、孕期百科工具书 对照着第几周查漏补缺 预产期是2017年1月10日 摩羯座 期待宝贝的到来
- 19、很好的一本孕期读物，每天只看一点点即可，里面有营养食谱
- 20、比较详细，孕期必备
- 21、这本书我怀孕的时候就看，很详尽，带插图的，买了好几本怀孕四十周，这本内容最实用！这次是买给同事的。
- 22、可能不够全面，但读来心情舒畅，不像有些书都是些让人担心的说辞。
- 23、孕期40周全程指南。孕期教科书、里程碑。
- 24、里面的知识有些已经过时了，推荐看王琪的《280天完美孕产期方案》
- 25、孕妈妈看的好东西
- 26、内容充实，版面美观，具有指导性。适合孕期阅读。
- 27、每周一读，轻松且不危言耸听
- 28、把怀孕40周分的很具体的一般书。每周注意事项和胎儿发育情况描写的很详细。很不错！值得买
- 29、到货速度很快,书大至翻看了一下,不错的一本书,有孕期注意事项,以及每个时期的营养及食谱!
- 30、不错哈，买来送的，安满孕妈妈很喜欢。
- 31、怀孕40周完美方案怀孕40周完美方案怀孕40周完美方案
- 32、本书按照妊娠40周顺序，由浅入深地讲述了胎儿的发育情况，介绍了准备怀孕的女性和孕妈妈在孕前、孕期和分娩过程中可能遇到的各种问题，包括去医院检查、饮食营养、疾病防治、孕期保健、胎教知识以及临产、产后注意事项和丈夫在妻子怀孕前后需要了解 and 参与的事情。

《怀孕40周完美方案》

- 33、 12.19
- 34、 本来准备买给同学的，可是还没送出去，她就生了，我只好闲来无事自己看。
- 35、 怀孕每周都看，对比书上看宝宝发育到什么阶段了，很好玩
- 36、 虽然按周看，但有个体差异，只能做参考~^_^
- 37、 比较了无数本怀孕书籍后选定的一本。相比很多书的华而不实，这本内容很详细也很实用。确实称得上《完美方案》，很满意！
- 38、 很好很实用的孕期指导书，身边好多朋友都买了呢
- 39、 提供怀孕每一周的注意事项、菜谱及胎儿发育等信息，实用
- 40、 部分理念有些落后，废话多，干货较少，适合没有耐心看大部头书的准妈妈
- 41、 买给刚刚怀孕的老婆看，内容挺翔实的，胎教书籍一定要买医学专业人士写的
- 42、 这本书，总得读起来还是有一定参考价值的，建议各位孕爸爸孕妈妈一看
- 43、 真的很不错 解答了很多孕期疑惑尤其对于初任准妈妈还是很有帮助的。。。胎教方面讲的稍微少了点建议大家再买本胎教书籍哈
- 44、 孕期经常翻阅的一本书，很好
- 45、 虽然都是靠这本书了解到一些知识，但真觉得很一般啊。很多东西讲得都不细致。
- 46、 从怀孕一开始每一周的身体变化都有，很详细，很丰富，值得大家学习
- 47、 书还不错，很有指导意义，可以给怀孕没经验的人一些不错的指导。
- 48、 家人看了说学到不少的孕期知识 很不错的一本书 值得一看
- 49、 孕前、孕期中不错的参考书籍
- 50、 孕期读物，每过一周，跟进一周。2015.07，完成使命。
- 51、 虽然是医生写的，但对比之前看过的很多美国医生和中国医生的书，发现文中好多错误点。例如怀孕就要把猫狗送出去。不是的，如果猫狗无弓形虫是没问题的，不接触粪便就可以。知识不准确，看不下去了。
- 52、 垃圾
- 53、 书看起来不费劲 不是长篇大论 很系统 很轻松的学到了孕期知识
- 54、 每到一个孕周开始就翻来看下，还是不错的。
- 55、 还不错，有些具体的做法
- 56、 这本书比《40周孕期全程手册》写的更为出色，更实用，，建议购买这本。。
- 57、 真的是很无聊看这种东西
- 58、 难熬的时候，一周一周的看进展，希望时间过得快一点。
- 59、 每周一篇，比较好读，重点也比较突出，有很大帮助。
- 60、 这本书不错，看了学到很多，也很全面，这一本就能过一个孕期了
- 61、 怀孕期间不时看看，还挺有用的，特别是玩孕期
- 62、 还好，该说都说到了，按周数也还可以吧，不过资料可以多一点
- 63、 写得非常详细 客观 对于初孕妈妈来说是很好的参考资料
- 64、 内容挺实用的,孕期都是看这本书的,不错哦,推荐
- 65、 书本质量不错，这本还比较详细，每周都有介绍，可以陪伴你整个孕期。
- 66、 很喜欢里面的贴心提示和饮食指导，让我对孕期充满信心！
- 67、 很满意怀孕40周这本书，每周必看好几遍，经常自己看了，还让老公也看！
- 68、 实在，内容方面也很丰富，让老公也跟着学习了不少孕期知识呢，里面有告诉准爸爸这个版块，免得他无从下手，
- 69、 没啥干货
- 70、 本书大致翻看了一下，只想等到怀孕的时候，每一周的心情和书中好好分享。
- 71、 书很快就收到了,也看了一些,还不错的书,自己刚怀孕,应该能在这个书里学到很多,每周都可以翻几页,对自己的孕期生活很有帮助.
- 72、 怀孕的每周都有惊喜，了解自己，了解宝宝
- 73、 2016.12.17，第48本。终于熬到最后了，不过这本书客观来讲没什么用，不是么？
- 74、 介绍了很多小知识啊，这是我选中的第一本孕妈妈看的书，果然没有选错啊，介绍了很多知识，

《怀孕40周完美方案》

还是很有用的

75、从怀孕第一周到孩子出生都有告诉读者很多重要的信息，改注意什么，饮食健康，胎教等等内容都很齐全，非常不错

76、现在这种书基本可以被各种APP替代了

77、感觉书本内容真实，贴近生活，包装也不错，每一章节介绍的内容都比较全面比较细致，作为一个准妈妈，有一口气看完的冲动，希望这本书可以指导我的孕生活。值得准妈妈购买。

78、还行，简单易行。

79、看到孕前没必要的检查和为了怀孕丈夫少洗热水澡，我删了

80、简单看了一下目录，还没有细看。觉得内容还不错，清晰易懂，按孕周时间排序，内容很容易吸收，应该不错吧！

81、准备要个宝宝，买了不少讲孕产的书，越看越觉得有点乱。这次买了这本书，拿到之后就迫不及待再次翻阅，看看是否有惊喜。看了10几页，我就觉得这次买得很值，内容系统，简单易懂。准备再买些这个专家的书来学习

82、挺清楚的，有助于孕期的准备

83、孕期妈妈值得学习的很好的书

84、还不错。

85、孕期可以参考的一本好书，实用

86、前面关于受精的介绍真的可以不需要这么弱智好吧，会怀孕的人都已经不是三岁小孩了，不需要卵子妹妹和精子哥哥的。何况，你怎么就确定精子一定是哥哥了！（虽然这不是重点）看完了再来吐槽~

87、前面的内容没看，只从30周以后的章节开始看的，最后几章关于孕晚期注意事项、生产过程讲得比较实用。可以参考一下。

88、妇产专家40周全程护航，让你和宝宝度过完美的孕期，营养专家各阶段营养指导，并提供美食菜单，成功孕妈妈记述经历，伴你一同体验孕期的快乐和感动。

89、晚上睡觉前看一下，还是对孕妈妈挺有帮助的。文字比较生动，不会觉得乏味。

90、一周几页，简单方便，知道的少担心的就少，观点都是比较传统中庸的

91、我现在是13周，应该早点买就好了，可以从孕前就开始对照书来进行指导饮食习惯等

92、51号。参考书，仅此而已，感觉很多内容不太用得上。

93、怀孕40周完美方案这本书很不错，对我有很大帮助

94、看了几页，知识蛮全面的，有这一本书整个孕期就不用买别的书了。

95、一般

96、孕期用来打发时光的，有什么疑问和担心从书里就可以得到答案了

97、这本书挺好的，让初作准妈妈的人指了明灯，这书给人一种很温馨的感觉。现在怀孕刚六周，希望这本书能够帮助我生个健康的小宝宝。祝大家好孕哦！

98、感谢这本书，给了我一个踏实的孕期。每一周都有详细介绍，bb生长情况，妈妈的身体变化，注

《怀孕40周完美方案》

意事项，食谱等等。现在宝宝五个多月了，才想起来评价，心中仍是踏实和感激。同时也在想，如果能多增加六周的坐月子指导就更好了。

99、把每一周胎儿的发育状况和准妈妈的状态写了出来，也告诉了准妈妈在每一个对应的阶段应该要注意和准备的事情。

类似科普读物，趣味性欠佳，实用性较强。

这样的书可以归为工具书，所以需要结合实践操作才能体现出它的价值和意义。

100、“卵子妹妹，我是你的精子哥哥！”看到这句果断把书扔了。

101、可以给孕婴妈妈很多的参考

- 1、本书确实浅显易懂，开篇就用讲幼儿故事的语气（精子哥哥、卵子妹妹）来介绍受孕过程，个人认为读这本书的都是成年人了，没有必要用这种给小孩讲故事的语气来给准父母们进行性教育了。缺点一：这本书太过简单，没有引用多少精确而权威的数据，就连一些基本的数据也很少有，很多地方只是一些提出一些笼统的概念性的东西就结束了，没有给孕妇多大帮助。比如：正常情况下多少岁以内的夫妻受孕成功率有多少；女性整个周期体温、粘液等情况对照表……这些数据资料本书都没有。整本书的文字严谨性有待考量。缺点二：很多地方的描述太过于女性化。比如：很多章节开头部分的前言框框里，里面的内容跟言情小说似的不知所云，自以为很有美感描写，却让人看的直起鸡皮疙瘩。也许是不喜欢看这些过于女性化的描写吧，或许那种小女生情怀的准妈妈会觉得这些描写特别美，总之我不喜欢。对于这种专业的怀孕指南，我更喜欢像《怀孕圣经》里的科学严谨的描述。缺点三：书籍封面用了个细眉、单眼皮、小鼻子、小嘴的年轻妈妈做封面，缺乏中华民族传统认知里的旺夫相，不是有福气的妈妈。总结：这本书适合没有接受过性教育的年轻父母，受过基本性教育的人就别看了。
- 2、作为第一次怀孕的妈妈来说，一定对如何孕育一个生命手足无措，也有很多打算培育下一代的女人们，不清楚孕前应该做哪些准备工作，这本书可以舒缓而亲切的口吻把你领进生育的殿堂，让你既学到一位准妈妈应该具备的知识，又能在阅读的时候，感受到作为一个准妈妈的喜悦。书上有一些章节会有一些真实的小故事，读来甚为亲切。但就我个人而言书中的菜谱没有什么用处，只要掌握住各种营养都摄入，但都不过量摄入就好，虽然书中提到对于缺乏某些营养的孕妇应该通过药片的补充，例如钙、维生素A、B等，但我的心得是，能通过食物直接摄取最好。还有尽量在家里就餐，食物要新鲜。我平日很爱喝可乐、咖啡，但因为含咖啡因所以我毅然决然的抛弃了这两种饮品，我也很喜欢吃海鲜，但因为寒性大，所以也不吃了。再就是休息锻炼，也要适度，根据个人情况来把握。
- 3、好郁闷啊！开篇就看到了一个严重的错误！卵细胞包裹着卵子。。。卵细胞破裂。。。那是卵泡好不好？！卵细胞和卵子是一个意思的！太让人失望了。严重怀疑其专业性。再看看吧！如果还发现错误，不想看了。
- 4、国内主流的几个购书商城都力荐这书，而且评价都不错。看完的感觉，还是豆瓣的评分大体符合我对它的评价。这本书跟当下的很多东西一样，令我想起我妈在养生方面那套东西来。我妈医护出身，这些年广泛涉猎中外民间各种健康养生知识，俨然糅合了科班学者和民间大师的各种精华。你要指望她照顾饮食起居，自己什么都不管，绝对活得很健康，但是你要每天听她的唠叨试图严格遵守，就会比较纠结。尤其你会发现她的逻辑许多似是而非，有BUG的地方不少。这本书给我有点类似的感觉，虽然作者的从业经验足够资深。当代社会最不缺的是信息，最难得是经过过滤整理，尤其是科学严谨的信息。如果这只是一本泛泛启蒙的书，我觉得挺不错。但是它的结构是摆出一副精确到每周的完全指南POSE（还称为“完美方案”），内在却很粗糙，很多地方写的太随意，不严谨以及前后矛盾的东西都不难找到。那我就太愿意给它一个好评了。还有一点，我一直对于这些咱爹妈年纪国内作者写的涉及应用科学的书比较存疑，尽管作者可能真的很权威。开头那段精子，卵子的故事让我忍不住脑补出一个上年纪的阿姨跟一群小学生进行性教育，小心翼翼就不必说了，背后透露出的文学审美能力，真心也是没有进化过的。另外，你们指望一个阿姨告诉你“手机的辐射到底有多大”这些问题答案？看田吉顺这样的年轻男大夫在知乎上侃大山，就有共鸣的多。

章节试读

1、《怀孕40周完美方案》的笔记-第4140页

小贴士：10首必听的胎教音乐

还未尝试过，不知道是否符合要求且好听

- 1、普罗科菲耶夫《彼得与狼》—做个勇敢的宝宝
- 2、德沃夏克的e小调第九交响曲《自新大陆》第二乐章—抚平焦躁的心情
- 3、约纳森的《杜鹃圆舞曲》—特别适合在早晨睡醒后倾听；
- 4、格里格的《培尔.金特》组曲中《在山魔王的宫殿里》—感受力度与节奏
- 5、罗伯特.舒曼的《梦幻曲》感受清新与自然
- 6、约翰施特劳斯的《维也纳森林的故事》—感受春天造成的气息
- 7、贝多芬的F大调第六号交响曲《田园》—在细腻的乐曲中享受宁静
- 8、老约翰施特劳斯《拉德斯基进行曲》—激情澎湃中感受无限活力
- 9、勃拉姆斯的《摇篮曲》—妈妈无尽的爱，在乐曲声中与小宝宝说说话
- 10、维瓦尔第的小提琴协奏曲《四季.春》—体验春季盎然的感受

2、《怀孕40周完美方案》的笔记-第32页

3、《怀孕40周完美方案》的笔记-第17页

4、《怀孕40周完美方案》的笔记-第17页

5、《怀孕40周完美方案》的笔记-第10页

《怀孕40周完美方案》

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