

# 《孕期全程监测卡》

## 图书基本信息

书名：《孕期全程监测卡》

13位ISBN编号：9787500796343

10位ISBN编号：750079634X

出版时间：2010-2

出版社：中国少年儿童出版社

页数：36

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)

# 《孕期全程监测卡》

## 内容概要

《孕期全程监测卡》按孕月监测，分为“身体变化vs感受”、“宝宝长成什么样了”、“生活中你该这样做”、“不可以”、“去医院”、“孕期检查时间及项目”、“检查项目内容”等部分，并根据孕早期、孕中期、孕晚期的不同特点为准妈妈提供各式营养食谱以及胎教方案。

《孕期全程监测卡》以卡片的形式为准妈妈提供孕期全程监测，书中没有大段的理论描述。短句、短句，简洁明确，让准妈妈们一目了然；有趣活泼的插图、色彩温和的版面设计，更符合现代准妈妈的生活节奏和阅读习惯。

同时书中在每孕月都预留了可以让准妈妈粘贴纪念照片和简单记录孕期心情的地方。使得《孕期全程监测卡》又充满了浓浓的个性化氛围。多年以后当你打开这本书，看到从孕1月没有任何变化的身影到孕8月高高隆起的腹部再到孕10月和刚出生宝宝的合影，看到当年随手写下的心情笔记时，这本书就会带你进入从前的幸福。

那时它就是一份珍贵的纪念。

# 《孕期全程监测卡》

## 作者简介

席雪，北京市东城区妇幼保健院护士长、北京玛丽妇婴医院孕妇学校名誉校长，北京市东城区妇幼保健教育及东城区孕产妇健康课堂的教学负责人之一。现任《妈咪宝贝》杂志、《娃娃》杂志、CCTV《宝贝一家亲》、第一视频健康频道《妈咪宝贝》、中国早教网的专家顾问。曾编著

# 《孕期全程监测卡》

## 章节摘录

插图：

# 《孕期全程监测卡》

## 编辑推荐

《孕期全程监测卡》：成功“造人”秘笈减轻孕吐提示不可缺少的五大营养素

# 《孕期全程监测卡》

## 精彩短评

- 1、买了很多本有关怀孕相关知识的书,这本还算实用,可以记录下孕期的点滴
  - 2、整个孕期,我们夫妻都看了几遍,经典,不错,通俗易懂。值得大力推荐。
  - 3、给同事买的,非常可爱,扮靓她的孕期心情!
  - 4、现在很多人都是晚婚晚育,很多女孩都比较晚才开始有做妈妈的打算。作为高龄孕妇碰到的生育问题可能会更多更复杂,为了孕期平安,这样孕期的监测就非常重要。有这本监测卡我觉得很必要。我可是过来人哦。呵呵,这个是买给我妹妹的,希望她吉祥平安。
  - 5、孕期全程监测卡为准妈妈们提供了良好的帮助。
  - 6、书很大卡片的设计也很精美 根据每个孕期要注意什么 做了简要的描述 看起来很轻松 页数也相对较少
  - 7、图文并茂,及时了解孕期该注意事项
  - 8、这本书把每月的孕程及注意事项讲得很全面,版面设计最好!纸张不错!留给宝宝一个纪念!
  - 9、可以贴照片,可以写心情笔记,哈哈~~特别好玩的一本书,关于孕期知识嘛,就是告诉你应该做什么,不应该做什么,比较适合懒人看喔!决定做成纪念册,永久保存了!
  - 10、收到后当天,刚测出怀孕了,对初孕的我是一份很好的礼物。
  - 11、里面卡通的版面,简洁却实用的内容,还可以配照片和心情指数,孕期好好记录,将来绝对是一本珍贵的记忆。
  - 12、对于我这样的懒人来说,孕期全程监测卡很实用哦!
  - 13、很可爱,很美,乐意去读的一本孕期书,简明扼要的说了在怀孕后每个月需要注意的事情,和一些常识,还是很值得~!推荐~!
  - 14、买了两本,内容很吸引我,于是送了朋友一本。记录下孕期的点点滴滴,作为以后的美好回忆吧
  - 15、这个全程检测卡每个月都有填写的内容,可以在以后回顾一下怀孕的过程,是个纪念
  - 16、货收到了拿到手里我很满意 里面的内容也很全面 谢谢了 今天晚上回家仔细阅读一下 不论生男生女 只要她健康 哈哈 祝福所有的孕妈妈们
  - 17、不错,写的很细,整个孕期全抱着它看了
  - 18、经人介绍买的这本书,拿到书后超喜欢啊,嘻嘻。首先是书的样式方方的,很像“宝宝图册”很可爱;)印刷很精美。书的内容呢,基本就是告诉我们宝宝怎么从“小蝌蚪”长成“小娃娃”的。内容特别实用啊,像我这样的全然不知所措的“晕妈”都可以清楚的明白自己需要干啥,最好不干啥,绝对不能干啥,呵呵。总之很贴心的,我是超前把这本书读了一遍,咱不打无准备之战嘛,嘻嘻。我觉得这本书对我很有帮助,如果你跟我一样,也是第一次怀宝宝的准妈妈特别是也有点晕,那我建议你一定要买一本读读。我觉得这不仅仅是一本书,更是一位贴心的朋友,伴随我们孕育宝宝的全过程。
- PS:这本书从第一个月开始就可以贴一张咱们自己的照片,一直一直贴到宝宝出生的时候,每月都有贴照片的地方啊,记录我们每个月样子。人家都说女人呢在怀孕的时候最美最幸福。就让我们把我们最幸福最美的样子记录下来吧,到时候宝宝长大了,咱们可以跟他(她)显摆,瞧,你妈当时怀你的时候,美吧,哈哈哈哈哈。其实这书的另一功能就是,纪念册,希望大家好好珍藏。
- 19、纸张不错  
可以在有其他孕妇指南的同时搭配阅读  
如果单靠这一本了解孕期常识是不够的  
不过会有一些重点提示的
  - 20、书的内容很好,按孕周说明该周内需要注意什么,需要做什么检查,我们都是按照这个册子中的要求来做的。
  - 21、怀孕期间是这本书陪我渡过的,让我对孕期有一个更全面的了解。而且绝对正版,印刷得很好。
  - 22、监测卡是帮同事买的,这卡很好,能帮首次怀孕的准妈妈更好地照顾肚子里的宝宝。五年前,我都没有看到这种监测卡,当时对于肚子里的宝宝总是带满了担忧,因为没有经验怕宝宝万一怎么样怎么样的。现在孩子也健康地成长着。所以这张监测卡能帮准妈妈少去很多担忧。
  - 23、孕期全程监测卡非常实用。从饮食、营养搭配,孕期注意事项都非常详尽,是孕期中不错的一本实用书籍!

## 《孕期全程监测卡》

- 24、可以帮助孕妈了解宝宝的发育情况
- 25、推荐要怀孕或已怀孕的准妈妈们很实用的一本书
- 26、可以记录整个孕期的事情，有意思。
- 27、这本书真是非常好,易懂易记,图文并茂,而且对了解孕期知识非常有帮助,是孕前孕中学习的好材料,以前没发现这么有趣的孕期书籍,真是不错。
- 28、喜欢这样的书，简洁，明了，色彩舒服。该知道基本都有，还把每个月的重点标明了，比如说“营养月”“胎教月”等，让我知道这个月的重点。

美中不足的是贴照片的地方有点小，照片需要裁减。

总之，是个不错的选择，推荐。

29、非常好的一本册子。内容虽然少，但是言简意赅，简单明了，怀孕的事项基本说的差不多。书的质量也很好。

如果不是准妈妈，准爸爸有什么身体之类的特别需要注意的事项，这本小册子完全就够了。

30、非常详细的孕期书籍，查阅很方便

31、书里面讲的真的挺好的,可以让我准确知道哪个期间该做些什么,怎么做.可以学到不少孕期知识!赞!

32、宝宝的降生还需时日，但这本书让我们更详细、更深入的了解孕期的相关知识。

33、书本应刷很可爱的，有宝贝图册的感觉，里面内容不多，但是对孕期指导还是有作用的，毕竟第一次准备着要宝宝，应该好好学习！

34、看了几页，觉得还可以~~~其实也可搭配其他孕婴之类的书一起看~~~

35、推荐给准妈妈，是一本好书！

36、孕期每个月的发展情况都很详细，还有生产时拉玛泽呼吸法的介绍，感觉挺实用的。其实很多内容网上都可以看到，但是还是觉得家里有本这样的书看起来方便，赞！

37、书很漂亮，方方正正的一大本，全彩页，里面配有可爱的插图，还有怀孕各个时期宝宝的发育情况、孕妇身体的变化，应该做什么，不应该做什么。。。对于我这个刚刚怀孕的孕妇，非常的有用，书内还留有贴照片的地方，以及对准爸爸的评分，很有意思~基本上可以当做怀孕日记了。

38、很不错的书，整个孕期有一本这样的书就足够了

39、整个孕期都看的这本书

40、我是二胎，怀第一个的时候就希望有这么本书可以每个月参考看看，看的书都是大段大段的文字介绍，重点很多，但好像又没有重点，这本书不一样，就是告诉你哪个月需要注意什么，胎儿发展成什么样了，饮食侧重哪个方面，该检查什么项目了，很傻瓜的一本指导书，我觉得对怀头胎的作用更大，还有贴照片，写心情笔记的地方，可以作为一本孕期记录手册保留起来，以后孩子大了，可以翻出来给他讲讲，他在妈妈肚子里的时候是怎么样长大的，很有意义！

41、内容按日期排序，很实用，是准妈妈的好帮手。

42、在论坛里看见有人讨论这本书，就在dangdang搜了一下，果然有，dangdang发货很快，拿到手的第一感觉就是这本书的质地很好，颜色搭配很舒服。内容对我很有帮助，对以后的怀孕生活不再那么不知所措，知道每个月该吃什么，胎宝宝哪个月发育成什么样，非常好的一本指导手册。

43、书不厚 简单 清晰 看着舒服 孕期注意的事项基本都有

44、有了这本书自己的孕期顺当多了，喜欢并推荐。

45、自己怀孕时没有对孕期做一个完整地记录一直很遗憾.妹妹怀孕了,仔细挑了这本书送她.书的外皮是包了一层塑料薄膜的,没打开细看,但妹妹喜欢所以好评了.

46、不错的孕期指导书

47、准妈妈的贴身日记，有意义。

48、不错的孕期介绍，值得推荐！

49、孕妈妈要注意的都提了

50、好棒，拿到书感觉像学校里发的手工册，图画粉可爱，还可以记录心情、照片，即实用又有纪念价值，推荐首次怀孕的准妈妈购买。

51、还可以 准妈妈孕期指导手册

52、印刷很精美~每个月都可以有贴照片的地方~可以记录整个孕期的情况~

## 《孕期全程监测卡》

- 53、内容比较丰富、全面，采用卡片纸张，色彩丰富，是一本不错的孕期读物
- 54、跟刚刚好孕的朋友聊起孕期能吃的不能吃的，然后都模棱两可。转念，迅即想到买书，想到当当。送给朋友很开心。祝朋友好孕！
- 55、本本很精致，提醒孕妈妈及时关注各项问题
- 56、书中文字描述虽然不多，但是将大多数孕期问题全部有概括
- 57、孕期全程监测卡（现代准妈妈
- 58、全程监测孕期，有每个时期的注意事项，还可记下心情、照片等，很不错！
- 59、非常实用的一本孕期指导，想着给同事和朋友也买几本，也是待孕中
- 60、拿到这本书，真的很开心！我以为只是一个科普的小册子，没想到是这么精美的有趣的一本书，而且真的很实用！里面的内容很详细。而且中间提供了大量的胎教方案，还有怀孕瑜伽动作等等。每个月还可以按照这个流程表记录下自己的心情和当时的状态。里面还有很多贴心的小建议之类的，每天晚上我都会看这本书，很多都快背下来了，什么可以吃，什么不可以做，呵呵。我老公也会翻看它，还说要好好学习呢。有了它，我对怀孕生子的恐惧在渐渐减少，它慢慢的让我觉得怀孕生子是件很幸福的事情，这种心理很重要。感谢当当网。
- 61、个人认为有关孕期的书一本就够了，关键还是有关小孩教育的书籍
- 62、内容虽然不详尽，但是这书印刷和制作，能让孕妇心情很好呢！可以记录自己孕期好心情！
- 63、能够调动孕期的情趣，看起来不枯燥
- 64、很不错的书，比较全面的告知了孕期需要注意的事项！
- 65、写得很详细，自己孕期、一直用，不错
- 66、书中能提醒我们这些作为准爸爸准妈妈的人正确的指导和受益心灵
- 67、内容简练，画面温馨，适合怀孕期间不舒服的准妈妈
- 68、好像就是一本孕期整个过程的小册子，还能记录相片和成长记录，期待。
- 69、书的内容和质量都非常不错，书中有活泼的插图，漂亮的版面设计。很精致而且我收到之后正好有几个问题正是我需要知道和了解的。这本书完全给了我比较细致的指点。不过我现在已经到了怀孕中期了，真后悔没有早一点发现这么好的一本书。我收到的时候自己已经是6个半月的时候了。但是我把它和其他一些孕妈妈一起分享了。希望能够帮助和陪伴她们走过整个孕期，也不会觉得有多么难熬。经过和其它姐妹的沟通大家都一致认为这本书真的比较贴近我们这些准妈妈。大家都是第一次怀孕好多东西都不清楚，而且这本书正是在整个过程中给我们一步一步进行讲解的。是一本很好的孕期指导手册！
- 70、很漂亮的一本书，能针对性地提醒准妈妈，很好！
- 71、内容详细，让孕妇可以全面了解更多的孕前、孕期知识。
- 72、孕期每个月都会看，根据内容来调整饮食，了解注意事项，很实用
- 73、这本书分别对妊娠第一个月到妊娠第十个月中的胎儿变化，母体变化，孕期饮食与营养以及怀孕期间的注意事项做了介绍，同时书中还配有孕期的食谱，而且食谱中都是易学易做的饭菜，既营养又健康，这充分体现了这本书的实用性。书的包装精美，纸张质量也好。更能体现编著者对于孕妈妈细心关照的是书中还设计了心情笔记，美美照片贴过来，给孕妈妈的小贴士等等部分，在书的最后还附有去医院生产前需要准备的东西，很详细哟。总的来说，我现在怀孕五3个月了，充分感觉到这本书对于孕妈妈的确很实用，建议各位孕妈妈也可以买来看看，实用性真的很大！
- 74、很不错，孕期的好伙伴！
- 75、送给一个姐姐的，之前帮另一个姐姐买了一本，觉得很实用，就又买了一本送给这个姐姐，觉得很好，准妈妈值得拥有哦~
- 76、按孕月监测，分为“身体变化vs感受”、“宝宝长成什么样了”、“生活中你该这样去做”、“不可以”、“去医院”、“孕期检查时间及项目”、“检查项目内容”等部分，并根据孕早期、孕中期、孕晚期的不同特点为准妈妈提供各式营养食谱以及胎教方案等。
- 77、为了让老婆接收全方位的孕期知识，我买了它
- 78、挺实用的，简单易懂，而且比较精炼，要是还有记录自己感受和孕期经过的地方的更好了
- 79、买了好几本孕期的书，其他的书也不是说不好，但是我就是看不进去，什么胚芽，胚胎呀，脑垂体，长篇大论的，看着就头大。只有真这本简明扼要，是那种按卡片形式做的，分类清晰，要知道就



## 《孕期全程监测卡》

告诉你，为什么要这么做没说，我也不想了解。适合我这样“懒人”，颜色也漂亮，每个月还有贴照片的地方，最后一页居然还有出生宝宝的体格指标和“写给宝宝的话”的地方，还留了一个地方让贴新妈妈和宝宝的照片，真的是挺温暖的，比较人性化，我喜欢，打算认真记录，等孩子大了送给他，不知道他喜欢不喜欢。

80、早点有这个书就好了，建议准备要宝宝时就买。别像我，都4个月了，前3个月的痛苦都过去了，心情记录一定不真实了。不过我还是喜欢这本书的。既能当知道手册也可以当作纪念册。还是挺值的。

81、这个对孕期的人来说不错的书籍

82、孕期不可缺少的，自己觉得实用，不错，满意！

83、还可以，内容较少，用处不是很大，比起西尔斯来，还是后者更实用，不过可以贴孕期照片 蛮好

84、设计得很漂亮，怀孕期间看着这本书一页页的翻过，宝宝一天天的长大，内心充满了期待，也记录了整个孕期的过程。还可以贴上美美照片，很实用

85、老婆喜欢，说很好。配合其他的书，孕期有安全感了

86、书的质量很好，色彩鲜亮，每月孕妈咪该注意的都有写到，真的很适合看哦。

87、设计简单，内容明了，时刻提醒孕妇照顾好不同阶段的自己，有比较Q的设计，比如心情指数、准妈妈每周靓照粘贴处，学习和使用中充满乐趣。

88、超级实用的孕期指导手册呢

89、正需要这样的一本书，解了我的燃眉之急！很实用。适用刚刚怀孕的准妈妈们。大力推荐！！

90、怀孕初期就购买了这本孕期检测卡，彩色大开本，页数不多，文字简洁但内容丰富。每个月的宝宝及麻麻的情况、该补充的营养、可能出现的问题及解决方法、应该做的检查都罗列的非常清楚。对于新怀孕的麻麻们非常具有指导意义，而且不像其他孕期书籍文字那么多。非常不错！

91、它配有每天的监测卡，很好。

92、书的质量很好，又是全彩的，书页很大28\*28cm的，里面分月份讲孕期宝宝的状况，孕妈妈的状况，注意事项什么的，都讲得很实在，简单明了，不像之前买的那些书厚厚的一大本，看得直打瞌睡，可惜我买得有些晚了，都六个多月了。

93、内容很轻松，还有插画，看着一点也不累，心情愉悦

虽然页数不多，但是写的都很重点，准妈妈们很受用

还有产前准备包得提醒，好贴心

94、可以作为整个孕期的指导，很好。

95、孕期全程监测卡,好看

96、孕期每月注意事项，发育状况，都有详细解说，很实用。

97、简洁明了的介绍了胎儿的发育、孕妇所需要的营养、产检项目，以及助产方法。我一直在记录，很喜欢，打算把宝宝检测卡也买一本。

98、虽然很薄，但是内容很丰富，我觉得孕期方面指导的书，买这一本就够了，不需要很厚的

99、上周刚知道自己怀孕啦！在当当上找孕期的书看看，结果无意中买了这本书，今天收到货，没想到这本书相当棒呀！首先说这本书的品质：虽然不厚，但是纸的质量没得说。再看书里的内容，言简意赅，但是所有我关心的问题基本都有解答！还有就是书的色彩，是我喜欢的那种淡淡的颜色，非常干净！居然还有贴照片描述自己心情的地方！中间的插图也是很炫的那种。总之，感觉挺兴奋的！无意中买到的书太棒了！

100、很不错的一本书，能清楚的知道自己每个孕月的具体情况和注意事项。。。值得拥有！

101、孕期的指南

# 《孕期全程监测卡》

## 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)