

《完美怀孕40周全程指导》

图书基本信息

书名：《完美怀孕40周全程指导》

13位ISBN编号：9787553702131

10位ISBN编号：7553702137

出版时间：2013-1

出版社：王琪 江苏科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：王琪

页数：159

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

《完美怀孕40周全程指导》

前言

经历了人生最美好也最难忘的分娩，在忐忑与期待之中，父母迎来了今生爱的结晶，这也是一生都要放在心中细细呵护的小生命。在喜庆之余，全家人开始面对坐月子期间各种各样的问题：**安心坐月子的问题** 坐月子吃什么好？有哪些生活细节需要注意？产后恶露怎样护理？剖宫产伤口如何护理？产褥感染、子宫脱垂等"月子病"如何防治？怎样提防产后抑郁症？产后怎样运动？**护理新生儿的问题** 新生儿有哪些特殊的生理现象？如何成功喂养母乳？新生儿常见症状如何应对？怎样给新生儿进行启蒙训练？怎样给新生儿选择玩具？事先无论听了多少坐月子和养育宝宝的"经验之谈"，当遇到各种问题依然会心慌失措。本书除了解决坐月子和新生儿护理过程中的诸多顾虑外，更有分娩当天怎么吃，产后4周的饮食调理，新生儿启蒙训练，并赠送《成功的母乳喂养》小册子。

全书结构清晰，图文并茂，内容翔实，紧贴生活，是坐月子、护理新生儿家庭的不可不读的书。让家人放心护理，妈妈安心坐月子，宝宝开心成长。

《完美怀孕40周全程指导》

内容概要

《完美怀孕40周全程指导(赠怀孕日记本)》，本书主要内容包括: 不可不知的生活细节、孕妈妈需要远离的工作岗位、孕期健康的饮食习惯、怎么做胎教等。

《完美怀孕40周全程指导》

作者简介

王琪，首都医科大学附属北京妇产医院围生医学科主任医师、教授；北京市孕产期保健技术专家指导组成员；北京市危重孕产妇及高危围生儿救治网络专家；中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定专家库成员；全国妊娠高血压疾病学组成员。20年前，她开始从事围生医学工作，亲手接生了无数名婴儿，为无数妊娠女性排忧解难。在孕前保健、孕期保健、高危妊娠监测及管理、优生优育咨询、妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、产科危重急症的诊断和治疗方面，积累了丰富的临床经验，在同行业中具有较高专业水平，获得了众多妈妈的信任和支持。目前，她依然工作在医院的一线工作岗位，为更多的育龄女性提供妊娠咨询和临床诊断。她的每一天，都在迎接新生命的到来。

《完美怀孕40周全程指导》

书籍目录

扉页 (1P, 1)
前言 (2P, 2-3)
轰炸页：40周备忘录 (4P, 4-7)
目录 (6P, 8-13)
孕前准备——怀上最棒的一胎 14-
准备怀孕要做哪些检查
抓住怀孕好时机
及时补充叶酸
健康的生活方式
孕1月 迎接胎宝宝的到来
本月的产前检查
专家解读：孕1月保健重点
第1周
胎宝宝的变化
不可不知的生活细节
孕妈妈需要远离的工作岗位
孕期健康的饮食习惯
怎么做胎教
本周细节备忘
第2周
胎宝宝的变化
如何推算排卵期
孕早期每日科学饮食
妈妈快乐就是最有效的胎教
本周细节备忘
第3周
胎宝宝的变化
做好孕育的财务预算
警惕孕期病毒感染
孕期必知的用药安全
本周细节备忘
第4周
胎宝宝的变化
不能忽视孕早期检查
孕妈妈要知道的孕期关键数据
怀孕的8个信号
本周细节备忘
孕2月 幸福的孕妈妈
本月的产前检查
专家解读：孕2月保健重点
第5周
胎宝宝的变化
如何确认怀孕了
第一次的孕期检查
孕期激素带给孕妈妈身体的变化
孕妈妈最容易忽视的三种营养
本周细节备忘

《完美怀孕40周全程指导》

第6周

胎宝宝的变化

怀孕了，你的身体会有哪些变化

怎么缓解孕早期的恶心和疲倦

本周细节备忘

第7周

胎宝宝的变化

孕早期的运动原则

防辐射服到底买不买

轻松缓解孕吐的小窍门

本周细节备忘

第8周

胎宝宝的变化

预防先兆流产

不可过量补充维生素E

良好的夫妻关系是优孕的基础

本周细节备忘

孕3月 真正像个小人儿了

本月的产前检查

专家解读：孕3月保健重点

第9周

胎宝宝的变化

孕期进补保健品的原则

孕妈妈健康喝水原则

孕妈妈的营养开胃菜

本周细节备忘

第10周

胎宝宝的变化

避开恼人的噪音污染

远离“二手危害”

避开上班路上的雷区

本周细节备忘

第11周

胎宝宝的变化

孕妈妈化妆注意了

孕妈妈正确做家务

妈妈爱吃鱼，宝宝更聪明

怎样进行语言胎教

本周细节备忘

第12周

胎宝宝的变化

你是高危产妇吗？

保证蛋白质的摄入

孕早期需要就医的情况

产前检查时间表

异常妊娠早发现

本周细节备忘

孕4月 孕妈妈的幸福感

本月的产前检查

《完美怀孕40周全程指导》

专家解读：孕4月保健重点

第13周

胎宝宝的变化

纠正日常行为姿势

一起来做孕妇操

孕中期运动慢着来

本周细节备忘

第14周

胎宝宝的变化

孕中期腹痛知多少

孕中期常见的小症状

职场孕妈妈注意保持形象

本周细节备忘

第15周

胎宝宝的变化

现在补钙很重要

孕妈妈快乐洗澡进行时

怀孕了，也可以做保养

本周细节备忘

第16周

胎宝宝的变化

孕中期“做爱做的事”

教你看懂B超单

什么是唐氏筛查

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话

孕妈妈妊娠记事表

孕5月 感受宝宝的舞蹈

胎宝宝的变化

本月的产前检查

专家解读：孕5月保健重点

第17周

胎宝宝的变化

失眠了，不能服用安眠药

孕妇装穿出完美“孕”味

教你如何挑选合适的内衣

本周细节备忘

第18周

胎宝宝的变化

第一次胎动

职场孕妈妈生活准则

预防铅中毒

维生素还得靠食补

本周细节备忘

第19周

胎宝宝的变化

孕妈妈要做好口腔护理

孕妈妈自己做的果蔬汁

和胎宝宝玩“踢肚子”游戏

本周细节备忘

第20周

胎宝宝的变化

缓解腰酸背痛的小方法

注意，预防阴道炎

做好胎心监护

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话

孕妈妈妊娠记事表

孕6月 挺起骄傲的肚子

本月的产前检查

专家解读：孕6月保健重点

第21周

胎宝宝的变化

孕妈妈商务出行应对策略

放心吃，不发胖的营养食品

孕期胀气不用太担心

胎动监测开始了

本周细节备忘

第22周

胎宝宝的变化

“大肚子”出门安全守则

胎宝宝宫内发育迟缓怎么办

孕妈妈可以吃配方奶粉吗？

经常抽筋怎么办

本周细节备忘

第23周

胎宝宝的变化

把讨厌的妊娠纹、妊娠斑“吃下去”

大肚婆照样可以舒服工作

孕妈妈也要注意保养头发

本周细节备忘

第24周

胎宝宝的变化

关爱乳房的关键时期

测量宫高和腹围

轻松解“秘”美食

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话

孕妈妈妊娠记事表

孕7月 大腹也翩翩

本月的产前检查

专家解读：孕7月保健重点

第25周

胎宝宝的变化

准爸爸“按摩师”显身手

预防妊娠糖尿病

孕妈妈美味“降糖菜”

孕妈妈不宜多吃的几种水果

本周细节备忘

第26周

胎宝宝的变化

妊娠水肿怎么办

缓解静脉曲张的小方法

警惕不正常乳汁

本周细节备忘

第27周

胎宝宝的变化

减轻孕7月的疼痛

预防妊娠高血压

当孕妈妈遭遇痔疮

给胎宝宝一束光吧

本周细节备忘

第28周

胎宝宝的变化

孕中期做个漂亮孕妈妈

如何预防妊娠贫血

多吃一些补脑食品

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话

孕妈妈妊娠记事表

孕8月 宝宝快速生长中

本月的产前检查

专家解读：孕8月保健重点

第29周

胎宝宝的变化

不一样的胎动

孕晚期更要注意心理保健

孕妈妈心理减压有方法

本周细节备忘

第30周

胎宝宝的变化

了解孕晚期肚子痛

多培养一些生活情趣

孕妈妈过敏怎么办

本周细节备忘

第31周

胎宝宝的变化

现在就不要再出远门了

什么是骨盆测量

孕期尿频怎么办

摸摸看，胎宝宝胎位正常吗？

本周细节备忘

第32周

胎宝宝的变化

预防早产

脐带绕颈并不可怕

营养过剩怎么办

《完美怀孕40周全程指导》

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话

孕妈妈妊娠记事表

孕9月 一起倒计时

本月的产前检查

专家解读：孕9月保健重点

第33周

胎宝宝的变化

宝宝专属物品清单

什么时候开始停止工作

提前确定到哪家医院生产

关注孕妈妈的情绪

本周细节备忘

第34周

胎宝宝的变化

与孕晚期疼痛过招

我还能恢复窈窕身材吗

我的宝宝会健康、聪明、快乐吗

孕晚期运动好处多

本周细节备忘

第35周

胎宝宝的变化

让人难受的胃灼热

关于羊水早破

有助顺产的产前运动

本周细节备忘

第36周

胎宝宝的变化

随时做好入院准备

最容易忽视的准备工作

分娩到底有多痛

为分娩储备能量

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话

孕妈妈妊娠记事表

孕10月 天使降临人间

本月的产前检查

专家解读：孕10月保健重点

第37周

胎宝宝的变化

入院待产包清单

了解分娩前兆

如何辨别真假分娩

并不是越胖越好

本周细节备忘

第38周

胎宝宝的变化

掌握一些分娩技巧

待产中可能出现的突发情况

《完美怀孕40周全程指导》

要更加注重饮食的质量

如何避免产前焦虑

本周细节备忘

第39周

胎宝宝的变化

了解分娩全过程

分娩方式多了解

过期妊娠的处理方式

本周细节备忘

第40周

胎宝宝的变化

消除分娩时肌肉紧张的方法

分娩时如何和医生配合

分娩当天怎么吃

本周细节备忘

写给宝宝的悄悄话

孕妈妈妊娠记事表

写给新妈妈——不能忽略的产后重要事项

顺产妈妈产后3天的护理

剖宫产妈妈产后7天的护理

“坐月子”期间的注意事项

附录2P

版权页1P

《完美怀孕40周全程指导》

精彩短评

- 1、这本书很实用，很好看！
- 2、反复看了好多遍，感觉不错！
- 3、书的质量很好，而且每周都有重点，很不错！
- 4、觉得书很漂亮，后面还有怀孕笔记，觉得很人性化。另外书的重点和逻辑顺序很好~
- 5、超喜欢里面纸质的感觉，彩色的画面让人容易阅读。教会了第一次怀孕没有经验的准妈妈们很多东西，但是做为一个40周的全程指导感觉内容还不够~特别喜欢书本背后有送的小册子，里面可以记录每个月自己的感受和想对宝宝说的话。推荐给大家！
- 6、看了几页，很不错，提前准备着挺好的
- 7、是彩色版的，看着舒服
- 8、希望生个健康宝宝
- 9、印刷很精美，帮人买的，随手翻了一下，内容感觉不错，很贴心，还有日记本送
- 10、书挺好，还有日记送，谢谢
- 11、收到书后，看了看感觉不错。内容简洁精辟，但重点部分都有说出来了。很适合比较忙的孕妈妈们看。书里配有食谱，很实用！
- 12、这本书介绍的很详细，很全面，满意，希望在怀孕中能用的上！
- 13、帮朋友买的，看过以后说很好，很实用。包装很好，感谢，感谢作者，感谢当当，感谢所有让朋友可以读到，可以致用的人。
- 14、书里对每周孕妇和胎儿的情况都有介绍，有这一本就够了
- 15、各方面都有提及，对于新手孕妈很有帮助。
- 16、还不错，每周的提醒和记录都有！！
- 17、纸张也可以内容不错
- 18、正在孕期，书里讲的很详细，对于我这个头一胎的准妈妈有很大的用处，书的质量也很好，看着很舒服
- 19、书质量挺好，内容简单点
- 20、给朋友买的，选的很仔细，书的质量很好，包装的很精美，送货速度也很快，朋友很满意。对于即将成为妈妈的女人很是受用。愿伟大的母亲们健康幸福！
- 21、质量不错，有什么不懂的翻下书里一般能找到
- 22、从怀孕开始就看这本书，蛮不错的，讲的大概内容都有。
- 23、这本书最大的特点就是加入了“每周细节备忘录及时提醒”，可以提醒一些我们平常容易忽视的小细节。这一点真是非常贴心，指导性也很强。
- 24、很不错的音乐组合 挺好的 当当不错
- 25、买来送给朋友的，，感觉不错。
- 26、这本书的确好看也好用。
- 27、内容实用专业，还附有日记，很喜欢，希望早日怀孕
- 28、虽然是替同事买的，但是借来看了看，很细致，很周到的讲解。让人很容易理解。
- 29、简洁易懂，很好看~
- 30、非常喜欢质量很好讲述的非常详细
- 31、叫老婆好好看看希望对他有帮助呵呵
- 32、太精美的书了，价格便宜，内容实用。
- 33、全程记录，是本好书！
- 34、内容非常的全面，建议宝妈们都可以看看的，太有用了，每天晚上睡觉前都会看看的
- 35、有图片，也详细。而且版面很好
- 36、书的材质还可以，虽然有很多东西网上也能查到，但按孕周排列的，也还是很方便
- 37、挺有用的，一些事项都介绍的挺详细的
- 38、书的印刷质量很好，内容细致全面~
- 39、有点味道，但是物流服务态度好
- 40、之前自己怀孕老公买给我的，超级好用！还可以记录点滴孕期情况！现在改版了，更好了！前后

《完美怀孕40周全程指导》

买了将近20，送最好的好孕姐妹，极力推荐！！

- 41、送人还行挺精致。
- 42、书本是彩页的，纸张和印刷都不错，内容简洁明了
- 43、老婆说很好，很实用，很详细，感谢！
- 44、一般般，内容太少了，对于新手妈咪来说很不够！
- 45、有日记手册送
- 46、彩页的 挺好
- 47、刚收到，还没细看。物流很快！
- 48、内容很全，且纸张为铜版纸，彩印，配很多好看图片
- 49、有用，满详细的，日记本很乖
- 50、纸张精致，插图大方好看，内容也简单易懂，但就整个孕期来说还是简单了一些，内容可以多加丰富，这样就不用同时买几本来补充了。
- 51、买来送给怀孕的朋友，本人大概的翻阅了下，内容之多太详细了，应该会很有用，朋友也超喜欢的
- 52、书的质量很好，内容对准妈妈很有帮助哦
- 53、还不错。很精美。很有吸引力。在看。
- 54、慢慢了解，感觉还可以
- 55、学习到很多不知道的东西，日记本也很可爱
- 56、这本书不错，提前补备孕知识~
- 57、真的很不错，内容很实用，每月妈妈的变化，胎宝宝的变化，妈妈注意事项等。书后面还附了一个怀孕日记小本子，。一月一记，很温馨。记录孕妈妈一些体重等身体变化。还可以记录妈妈本月想对宝宝说的话。
- 58、有图，介绍的也不错，对怀孕时的帮助还是挺大的
- 59、送给妹妹看的，怀孕女人很推荐的书籍
- 60、准备当妈咪啦~买本书来学习学习。书的质量很好哦，而且图文并茂，很喜欢~
- 61、给同事买的，看看很有帮助。
- 62、全程监护 全程指导 几乎没有漏掉的
- 63、书的内容描写很详细！
- 64、内容很全面，可以好好学学
- 65、给老婆买的，说内容挺喜欢的
- 66、看了很多问题都解决啦，让人挺安心的。。。
- 67、很好，不错，值得拥有！
- 68、这本书很不错，很值得的买，我一直在用！
- 69、值得一看
- 70、我看完了
- 71、纸质很好，内容也很实用，不错的一本书。
- 72、是帮朋友买的，朋友说值得看
- 73、教条
- 74、是正版，有一股书香味
- 75、介绍的很详细，老婆看见了，很开心
- 76、一般吧，和同事送的书一样一样~~~也难怪，编著者是同一个人~~~
- 77、提前可以看起来了，呵呵呵，翻了下觉得还行
- 78、帮别人买的，据说很好啊
- 79、大致翻了翻，还不错，怀孕了好好看看
- 80、挺好的，讲的很全
- 81、书的质量比较好，内容也还马虎！
- 82、不错的书籍，没事看看
- 83、描述的很详细，帮助很大
- 84、印刷质量很好，每周需要检查的项目提示的很详细

《完美怀孕40周全程指导》

- 85、内容很全面 很有科学道理
- 86、介绍得很详细，彩图也很漂亮。推荐，里面还送日记本。很漂亮，可爱。
- 87、大概翻阅了一下，比较详细可以留着有宝宝用呵呵呵
- 88、实惠好书，很全面，值得推荐
- 89、全彩页 看着很舒服 感觉挺详细的
- 90、看到打折就先买了等怀孕以后用感觉还不错的比另外的两本薄一些 内容比较简洁一些
- 91、书纸质很好!内容也很受用
- 92、很精致，图文并茂，而且还送胎教音乐光盘
- 93、此书对孕妇很实用
- 94、印刷很精美，内容也比较科学，不错。
- 95、助孕的好帮手，有许多困惑我们的问题，慢慢教我们成长，成为一个合格的妈妈
- 96、还可以，还没看完。
- 97、书的质量很好，都是彩页。不过目前还没看内容。
- 98、很详细的讲述了每周的注意事项，内容很全面。
- 99、我暂时还没有宝宝，就是很有兴趣买来看看，了解一下！
- 100、很有指导意义，有了这本书不再手忙脚乱不知所措了，祝大家的孩子都健康聪敏！
- 101、质量非常不错，我已经看完了，很详细的

《完美怀孕40周全程指导》

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