

《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：9787533753924

10位ISBN编号：7533753925

出版时间：2012-4

出版社：安徽科学技术出版社

作者：金海豚婴幼儿早教课题组

页数：236

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》

内容概要

《怀孕40周完美方案》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》

作者简介

课题组专家团队：周忠蜀：卫生部中日友好医院儿科主任、教授、博士生导师。著有畅销书《妊娠分娩育儿全书》等诸多经典。崔绍珍：北京市海淀妇幼保健院儿童保健主任医师。曾编著《育儿学校》等畅销书。菅波：资深母婴咨询顾问、胎教早教专家，著有畅销书《胎教，影响孩子未来的神奇手册》等。李松：北京大学第三医院儿科主任医师、教授、博士生导师。曾主编《科学育儿500问》等。李智：北京市海淀妇幼保健院产三科主任。曾主编《问答式怀孕百科》等书。徐文：北京海淀妇幼保健院妇幼保健专家，曾主编《怀孕不可不知的1001个常识》等金海豚婴幼儿早教课题组是一个为母婴服务的专业团队，多年来，数以万计的家庭在金海豚婴幼儿早教课题组专家们的指导下成功孕育宝宝、养育宝宝，读者也通过电话、邮件或者登门拜访的方式从课题组专家那里受益，这也使得课题组吸引了更多的成员参与进来。今年是金海豚婴幼儿早教课题组成立21周年的日子，众多专家再次齐聚课题组，齐心协力为您再度打造实用并且有特色的孕产和育儿类书籍，希望可以帮助您提高生活品质，拥有健康、聪明的宝宝。

书籍目录

- 第一章 孕月：幸福之旅启航
 - 胎儿的发育成长
 - 受孕的过程
 - 孕妈妈的身体变化
 - 第1周：做好准备
 - 专家指导
 - 孕妈妈的孕前检查项目
 - 准爸爸的孕前检查内容
 - 孕前必须治疗的疾病
 - 孕产新经
 - 孕前不能熬夜
 - 孕前忌烟酒
 - 孕妈妈要远离宠物
 - 饮食健康
 - 夫妻两人都要补充叶酸
 - 孕前营养特点
 - 营养菜谱
 - 胎教训练营
 - 正确认识胎教
 - 斯瑟蒂克胎教法
 - 第2周：把握最佳怀孕时机
 - 专家指导
 - 最佳生育年龄
 - 最佳受孕季节
 - 最佳受孕时间
 - 孕产新经
 - 影响受孕的九种情况
 - 推算排卵期
 - 提高大龄女性的生育能力
 - 饮食健康
 - 孕前宜吃的食物
 - 营养菜谱
 - 胎教训练营
 - 计划怀孕是成功胎教的基础
 - 孕前的心理调适是胎教的开始
 - 第3周：一颗种子发了芽
 - 专家指导
 - 及时确诊怀孕
 - 胎盘的作用
 - 脐带的作用
 - 羊水的作用
 - 孕产新经
 - 提高孕妈妈的免疫力
 - 应回避的工作环境
 - 适合孕妈妈的居住环境
 - 饮食健康
 - 孕妈妈不可缺少的营养素

营养菜谱
胎教训练营
妈妈的爱最重要
爸爸的作用不可替代
第4周：生命在体内孕育
专家指导
妊娠期严重的并发症
用药的注意事项
免疫接种
孕产新经
对胎儿不利的辐射源
找到做妈妈的感觉
饮食健康
合理安排孕妈妈的膳食
营养菜谱
胎教训练营
社会胎教
胎教需要良好的家庭氛围
第二章 孕月：分享怀孕的喜悦
胎儿的发育成长
受孕的过程
孕妈妈的身体变化
第5周：真的怀孕了吗
专家指导
正常的妊娠生理现象
推算预产期
孕产新经
夫妻同房要注意了
孕期保健课程
饮食健康
对孕妈妈有益的食物
营养菜谱
胎教训练营
养成正确的胎教心理
良好的习惯从胎儿时期就形成了
第6周：有了早孕反应
专家指导
应对初孕呕吐
消除困倦感
孕产新经
保持平和心态
减轻孕吐的按摩
饮食健康
孕吐的食疗方法
营养菜谱
胎教训练营
胎教对宝宝智力的影响
实施胎教后宝宝的特点
第7周：身体感到不适

《怀孕40周完美方案》

专家指导
身体的疼痛
尿频
孕产新经
预防感冒
注意口腔卫生
饮食健康
孕妈妈应补充的维生素
营养菜谱
胎教训练营
音乐胎教的作用
孕早期适宜听的胎教音乐
第8周：小心异常妊娠
专家指导
预防流产
异位妊娠
葡萄胎
孕产新经
人工流产的危害
异位妊娠后还能孕育吗
饮食健康
可能导致流产的食物
营养菜谱
胎教训练营
怎样听音乐最有效
根据胎儿的性格选择音乐
温馨孕期：册册——痛苦的葡萄胎人工流产经历
第三章 孕月：需要保护的关键期
胎儿的发育成长
受孕的过程
孕妈妈的身体变化
第9周：定期产检很重要
专家指导
产前检查的时间和内容
B超检查的时间和内容
孕产新经
教孕妈妈读懂产检化验单
及时建立《围生期保健手册》
饮食健康
合理地补充水分
营养菜谱
胎教训练营
哼唱谐振法
母爱比歌唱技巧更重要
第10周：情绪有点波动
专家指导
孕妈妈心情不好会影响胎儿
保持良好的心情
孕产新经

孕妈妈不要过于依赖丈夫
让忧郁快快走开
饮食健康
烹饪饮食的注意事项
营养菜谱
胎教训练营
胎儿能感知孕妈妈的心理
孕妈妈哭泣后的胎动会不同
第11周：给双胞胎妈妈的关爱
专家指导
两个胎儿发育大小并不同
双胞胎妊娠的注意事项
警惕产前并发症
预防早产
孕产新经
双胞胎孕妈妈的不适会加倍
需要更多的休息
提前住院待产
饮食健康
双胎妊娠营养指导
营养菜谱
胎教训练营
写胎教日记
日记要读给宝宝听
第12周：动起来更健康
专家指导
孕期正常的活动量
避免剧烈运动
应对运动意外
孕产新经
孕妈妈一周应该锻炼几次
适合孕妈妈做的体操
饮食健康
孕早期不宜吃的食物
营养菜谱
胎教训练营
光照胎教
散步胎教
第四章 孕月：快乐的孕中期
胎儿的发育成长
受孕的过程
孕妈妈的身体变化
第13周：让生活更舒适
专家指导
顺利度夏
安全过冬
洗澡时的注意事项
孕产新经
正确使用空调

孕妈妈不宜久看电视

饮食健康

孕中期的饮食特点

适合素食孕妈妈的食物

营养菜谱

胎教训练营

游泳是很好的孕期运动

游泳时的注意事项

第14周：一起出去旅行吧

专家指导

孕中期可以出门旅行

出门旅行的注意事项

孕产新经

孕妈妈理想的旅行目的地

孕妈妈不宜去人多的场合

孕妈妈开车的注意事项

坐飞机旅行的注意事项

饮食健康

孕妈妈外出就餐的注意事项

营养菜谱

胎教训练营

氧气胎教

森林浴胎教

第15周：依然美丽十足

专家指导

孕妈妈化妆宜淡不宜浓

孕妈妈要尽快消除紧张情绪

孕产新经

适度的性生活

调节孕期夫妻感情

饮食健康

孕妈妈饮食中五味的利弊

营养菜谱

胎教训练营

视觉胎教的重要性

色彩可以影响孕妈妈的情绪

温馨孕期

孩子长大后像谁多一点

适合孕妈妈的穿着打扮

孕产新经

漂亮孕妈妈的美容技巧

注意头发的护理

饮食健康

科学吃水果

营养菜谱

胎教训练营

胎教忌怀疑心理

第16周：和谐的夫妻感情

专家指导

夫妻感情会影响胎儿的发育

章节摘录

版权页：插图：准爸爸的孕前检查内容 孕前检查除了要排除有遗传病家族史之外，还应排除传染病、性病，特别是梅毒、艾滋病等疾病。虽然这些病的病原体对精子的影响至今还不明确，但是这些病原体可能通过丈夫传染给妻子，再传染给胎儿，导致宝宝出现先天性的缺陷。常规的健康检查，如血、尿常规，肝肾功能和精液检查等，结果若出现异常，应暂缓怀孕。进行相应的治疗，也可进行外周血染色体的检查，以排除染色体异常的可能。如果染色体异常者，大多数为平衡易位携带者，生出健康下一代的概率就很小。孕前必须治疗的疾病如果夫妻在某一方面患有疾病，就会影响胎儿的发育。因此，夫妻双方应当认真检查和治疗，确认康复后再怀孕。

贫血 严重贫血不仅对孕妈妈本身有影响，而且对胎儿发育也有不利影响。可以通过食疗来治疗。多食用豆制品、猪肝、猪肉松、河蟹、蛤蜊、芝麻酱、海带、木耳等含铁量高的食物，或服用铁剂。

高血压 高血压患者易并发妊娠期高血压疾病而使病情加重，并严重损害胎儿的健康。建议高血压患者按照医生的治疗方案，认真服药和休息。血压指数正常或接近正常后，在医生允许的情况下才可考虑怀孕。

心脏病 心脏功能不正常会造成血液循环障碍如缺氧，引起胎盘供血不足，导致流产、早产。所以怀孕前一定要彻底医治并听取医生的建议。如果心功能尚好，经心内科医生评估，认为可以怀孕了再考虑怀孕。

糖尿病 糖尿病患者怀孕后，如果治疗不及时或发生其他感染，很容易出现酮症、酸中毒等症状，危及生命，还会并发妊娠期高血压疾病，或引起流产、早产，甚至胎死宫内等。此外，生出巨大儿和畸形儿的比例也较高。因此，应征求内分泌科医生的意见后再考虑怀孕。

肝脏疾病 怀孕后肝脏的负担会增加，如果肝脏有病会使病情恶化，而且还容易并发妊娠期高血压疾病。因此，应在肝脏疾病治疗好转之后，再考虑怀孕。

肾脏疾病 肾脏疾病患者怀孕后，容易并发妊娠期高血压疾病，它会使肾脏病变恶化，引起早产、流产及死胎等现象。孕前应经肾内科医生评估，如果病情允许，方可以考虑怀孕。

孕前不能熬夜 现在，许多人都喜欢过夜生活、熬夜，但这种生活习惯会对怀孕会造成很大的影响。因为熬夜有损健康，除了影响次日的精神状况，还会造成免疫力下降，减少男性精子的数量和活力，影响女性激素分泌和卵子的质量。

孕前忌烟酒 吸烟对男性不育方面的影响很大，因为精子比卵子更容易受损害。酒精可导致精子活动能力下降、精子畸形、死精等。因此，为了保证精液质量不受烟酒的干扰，准爸爸至少应该在准备怀孕前3个月戒烟、戒酒，从而保证优生优育。

孕妈妈要远离宠物 如果计划怀孕，就要早考虑将家里的宠物交给别人代为照顾。因为宠物身上可能存在一种能使人畜共患病的病原体—弓形虫。弓形虫对孕妈妈和胎儿的健康都会有严重影响。孕早期感染弓形虫会导致流产、胎儿发育异常等；孕晚期感染弓形虫会严重影响胎儿的大脑发育，常致胎儿畸形或死胎。感染弓形虫的宝宝出生后主要表现为脑积水、小头畸形、精神障碍等。

《怀孕40周完美方案》

编辑推荐

《怀孕40周完美方案》配有大量的插图，内容丰富、通俗易懂、形象生动、科学实用，可以作为新婚夫妇、孕妈妈的基本读物。我们相信，在《怀孕40周完美方案》的陪伴下，每位孕妈妈都能顺利地迎接聪明、健康的宝宝到来。

《怀孕40周完美方案》

名人推荐

《怀孕40周完美方案》亮点解析：权威专家：本书由专业母婴专家团队“金海豚婴幼儿早教课题组”共同创作。创作组成员有儿保主任、儿科主任、妇幼保健专家、教授、博士生导师，均为在职临床一线专家。内容均为专家最新的临床经验相互补充集结而成，原创性强，绝对权威。实用内容：系统、全面、知识点新颖，按照妊娠40周顺序，由浅入深的介绍了孕前、孕期和分娩过程中可能遇到的各种问题。覆盖面广，讲述细致，实用性强，通俗活泼易懂。超值彩图版：本书采用高档亮白轻型纸，全部彩色印刷，轻便适宜，颜色鲜艳，画面清晰，更加适合孕妇及全家阅读。全书256页，每页都配有精美图片用于答疑讲解，形象生动，简洁明快，真正让您的孕程变得舒适愉快。

《怀孕40周完美方案》

精彩短评

- 1、很哈o
- 2、还不有仔细看,不过都是彩页的,看着不费力
- 3、很实用的,有彩色图片,内容也丰富
- 4、其实现在想来孕期中很多问题都不需要去医院解决,去了医院那就意味着多花好多钱,通过朋友介绍,买了一本《怀孕40周完美方案》里面写的好多东西都是在孕期生活中确切出现的问题,我就是有很多东西都是那上面学来的,也没去医院,真是挺好的!
- 5、南师思想,值得认真学习和领悟。体味大师开示,笃行圣人之道。
- 6、纸张很好,彩页的,看起来很轻松。内容很实用,不错
- 7、不错,不错,真是不错,彩色印刷,价格实惠,自给自足啊
- 8、看过其他的书 所以对于重复内容 感觉一般
总体还可以
- 9、这本书很好很实用,很适合我们这些准妈妈们
- 10、书上讲解非常详细,从宝宝的成长到准爸爸妈妈的指导,再到营养的搭配,非常的详实。很棒!
- 11、看过的朋友都说书里介绍的东西都很有用,配图也挺艳丽的,旁白很风趣幽默,跟现实生活很贴近,读过就有用,增长知识面,不错不错~
- 12、很喜欢,很不错,继续努力
- 13、质量很好,内容很丰富,很好
- 14、对自己的帮助很大,值得购买。
- 15、全彩色印刷,图文并茂,内容贴近实际生活。《怀孕40周完美方案》这本书最大的优点就是按每周去介绍,所以读起来很方便,也很清楚!书里还特别在每周给孕妇都推荐了一道菜,并告诉你具体怎么做,我觉得相当全面。至于菜怎么做,打算留给老公去细心研究了,我就等着吃啦!
- 16、买了几本,感觉挺划算的。
- 17、买了这本书,很喜欢,内容很好,印刷很漂亮。
- 18、朋友介绍之后买了一本看看,的确不错,很多孕期生活中遇到的小问题都解决了,还是彩色的,很艳丽,看起来很舒服
- 19、因为书名就买了这本书,果然,内容和书名一样,很清楚。对于刚刚怀孕的我来说,简直太实用了!看了《怀孕40周完美方案》,觉得怀孕其实没有想像的那么可怕,保持快乐的心态,期待35周后,与我的宝宝见面!
- 20、印刷很好,翻了一下,觉得还是有些指导意义的。
- 21、刚刚收到这本《怀孕40周完美方案》,印刷质量还不错,全彩页。因为自己已经怀孕8周,对着书一周一周的看,书上写的变化,我真的有!所以感觉这本书的内容还是很实用的,而且写得也比较详细,非常适合正在怀孕的女性,也把这本书推荐给其它正在或者准备怀孕的准妈妈们!另外,强烈建议各位准妈妈叫上自己的老公,一起来阅读这本《怀孕40周完美方案》!话说,我老公看得比我还认真。呵呵!
- 22、很详细,每周的都有写到
- 23、收到的时候发现内容不够多,后来去超市又买了两本!!!
- 24、一本不错的书,很给力哦!
- 25、挺实用的呢,。
- 26、一本不错的书,不管是质量,色彩,内容都还不错,可以借鉴
- 27、一本好书不需要太多华丽的言语,而且每个人对同一本书的看法也是不同的,我只能说,这本书很适合我,我很喜欢,也顺便给大家推荐一下
- 28、怀孕很辛苦啊,要注意很多东西,但是也很幸福,有一本好书陪伴你走过整个孕期你会觉得很充实,这本书挺实用的,让你知道每个阶段都会有哪些问题出现,提前有个准备,真是不错!
- 29、和另一本同名的书不是一个人写的,但内容却有重复。我当时可能是昏头了,竟买成类似的了。
- 30、书还不错,可以看看,值得推荐。
- 31、很便宜,包装很好。
- 32、的确是一本不错的书,彩色印刷,质量过关,内容丰富,最关键的就是能教给别人东西,至少我

《怀孕40周完美方案》

学到了东西

33、在看，现在还不知道效果，因为等待怀孕后继续，有彩图，感觉挺好玩的。

34、书很好，我很喜欢，给了我很大的帮助

35、没有仔细看，送给朋友了，她挺喜欢的。

36、比较前面的一本书

37、给妹妹买的，说书的质量不错，内容待看。

38、没看完咋来的心得！

39、从孕前到孕期，营养，胎教，生活注意事项，产检等等各类都有提到，而且有讲怀孕的一些症状，让第一次怀孕没有经验的妈妈不再那么担心了，知道哪些是正常现象，哪些非正常，能正确应对，很不错的一本书。

40、很不错的一本书，内容通俗易懂，而且还是按照孕期时间全盘写下来的，很实用

41、怀孕小知识在《怀孕40周完美方案》里全给你解决，让你的怀孕生活变得更加轻松

42、相对于买的另外一本书，这本书还算有用！

43、书还算不错，彩色的书，内容还可以吧，推荐一下

44、书不错，值的看下

45、收到后看了一下，不太实用，都是讲食谱的

46、每一位孕妈妈在知道自己怀孕的那一刻，都会产生复杂而又矛盾的心理变化，既分外激动又深感不安，既满怀憧憬又不免担忧，喜是因为爱情结晶的到来，忧则是因为迷茫未知的前路。所以，我们需要进行自我学习和充电，用知识武装自己，而知识就是力量，有了力量就有了底气，有了迎接各类孕期可能出现问题的信心和勇气。

这本《怀孕40周完美方案》是由成立至今已有20周年的金海豚婴幼儿早教课题组的专业编委们权威编著的，同系列丛书还包括胎教启智、孕产期营养、坐月子专家、宝宝52周、宝宝科学喂养、益智早教等各专项内容，分类齐全，专题专讲。我曾读过“芝宝贝书系”的图书，而本书作为书系之一，延续了其图文并茂、条理清晰、简单实用的成书风格，可谓易懂、易学、易读。

怀孕40周是从末次月经开始计算的，当得知怀孕之时其实已进入到孕期第4至5周了，因此月经后的备孕和排卵时期都可以计算到本书所涵盖的40周之内。所以大家从备孕阶段便可开始阅读本书，从孕前检查、饮食调养和受孕计划开始学习和了解。

本书在确认怀孕后的孕周章节内，依次介绍了母体变化，日常饮食、营养、活动，胎儿生长，医学检查等各类系统全面的孕产知识，并配有大量真人或实物插图，一页一图甚至一页多图，增加了趣味性和可看性。在有关按摩和运动的段落中，也会附上具体的步骤和图解。

书中每逢双号页码均会于页面侧边缘标注当页内容所属的孕周数，是除去目录之外又一个能在40周中快速寻找到目标孕周的索引方式。全书按照孕周来区分章节。每一个孕月为一个章节，每章都会有一张清晰的剖面图来分别介绍母体与胎儿的发育情况。每一个孕周为一个小节，分为专家指导、孕产新经、饮食健康、胎教训练营四个版块（后附简述），小节起始处均配有一篇短小的“胎教日记”，写出了该阶段孕妈妈的真实经历和内心感受，让读者倍感亲切和认同，是一种有效的编读互动。

【专家指导】由编委们整合的一系列医疗检查及孕产专业知识；

【孕产新经】针对现代人生活工作实际情况提出的孕期参考和指导；

【饮食健康】经过归纳的食材和营养物质，以及相应的营养菜谱一例，附原料、做法和成品图；

【胎教训练营】并不仅针对于当前孕周，而是分门别类地概述各类胎教法，可能会用多个孕周的篇章来介绍同一类胎教法，如音乐胎教法。

我认为，会选择孕产书籍来学习的孕妈妈都不会仅仅满足于一本书的阅读，所以孕产类的书只要制作得好都是值得一读的，而本书也是适合纳入书单的其中之一。虽然书与书之间会存在一定量的重复内容，但也未尝不是一种巩固和加深自我认知的方式。

《怀孕40周完美方案》

- 47、对准备怀孕的人来说还是挺不错的一本书。
- 48、图文并茂· · · 还不错· · ·
- 49、内容挺丰富的，按照妊娠40周顺序，由浅入深的介绍了孕前、孕期和分娩过程中可能遇到的各种问题。《怀孕40周完美方案》全部为彩色印刷，纸张质量不错。总体来说，对这本《怀孕40周完美方案》比较满意，打算再买一本送给闺蜜！
- 50、大致了解了一下孕程~适合初期梳理孕期基础知识
- 51、书很有质感，正品，内容很丰富
- 52、怀孕的一本好书，真是详细，基本上把怀孕里的问题囊括在里面了！
- 53、还不错适合初孕妈妈看
- 54、还不错，不过这类书，雷同的地方多，买个一两本就够了
- 55、很不错的一本书，觉得讲的很丰富，还是彩色的，很喜欢
- 56、40周完美方案（超值彩版）芝宝贝书系12
- 57、真是很不错的书，给了我很大帮助
- 58、回家翻开看了看，里面介绍的内容很详细。有了这本书就不会盲目的紧张了，以后每天都学习一下。
- 59、很不错的书，我很满意！实乃良师益友
- 60、内容详细，适合初次怀孕或准备怀孕的的妈咪
- 61、怀孕期间要注意的问题有很多，如果你没有经验又没有有经验的人在旁辅助你，那么你将会无私的为医院增加不少收入，当然前提你愿意，如果不想那么做，那么最好买一本书看，其实在书里你还是能学到不少东西的，至少我是这样的，《怀孕40周完美方案》这本书写的内容就比较适合新妈妈，在此给大家推荐一下，值得一看哦！
- 62、已经看了，感觉书很不错，内容很合适。
- 63、便宜又好看！！
- 64、怀孕太辛苦了，这不能吃，那个要注意。挺实用的，每周应该注意什么，写得清楚明了。很喜欢！打算再买一本送朋友。
- 65、不错，可以看看~主要要有心额！
- 66、内容比较全面，还配有彩图，学习的同时心情也比较愉悦
- 67、很不错，彩色的书，内容也很丰富，给了我很多的提示，让我少花了很多冤枉钱啊！

《怀孕40周完美方案》

精彩书评

1、每一位孕妈妈在知道自己怀孕的那一刻，都会产生复杂而又矛盾的心理变化，既分外激动又深感不安，既满怀憧憬又不免担忧，喜是因为爱情结晶的到来，忧则是因为迷茫未知的前路。所以，我们需要进行自我学习和充电，用知识武装自己，而知识就是力量，有了力量就有了底气，有了迎接各类孕期可能出现问题的信心和勇气。

这本《怀孕40周完美方案》是由成立至今已有20周年的金海豚婴幼儿早教课题组的专业编委们权威编著的，同系列丛书还包括胎教启智、孕产期营养、坐月子专家、宝宝52周、宝宝科学喂养、益智早教等各专项内容，分类齐全，专题专讲。我曾读过“芝宝贝书系”的图书，而本书作为书系之一，延续了其图文并茂、条理清晰、简单实用的成书风格，可谓易懂、易学、易读。

怀孕40周是从末次月经开始计算的，当得知怀孕之时其实已进入到孕期第4至5周了，因此月经后的备孕和排卵时期都可以计算到本书所涵盖的40周之内。所以大家从备孕阶段便可开始阅读本书，从孕前检查、饮食调养和受孕计划开始学习和了解。

本书在确认怀孕后的孕周章节内，依次介绍了母体变化，日常饮食、营养、活动，胎儿生长，医学检查等各类系统全面的孕产知识，并配有大量真人或实物插图，一页一图甚至一页多图，增加了趣味性和可看性。在有关按摩和运动的段落中，也会附上具体的步骤和图解。

书中每逢双号页码均会于页面侧边缘标注当页内容所属的孕周数，是除去目录之外又一个能在40周中快速寻找到目标孕周的索引方式。全书按照孕周来区分章节。每一个孕月为一个章节，每章都会有一张清晰的剖面图来分别介绍母体与胎儿的发育情况。每一个孕周为一个小节，分为专家指导、孕产新经、饮食健康、胎教训练营四个版块（后附简述），小节起始处均配有一篇短小的“胎教日记”，写出了该阶段孕妈妈的真实经历和内心感受，让读者倍感亲切和认同，是一种有效的编读互动。

【专家指导】由编委们整合的一系列医疗检查及孕产专业知识；

【孕产新经】针对现代人生活工作实际情况提出的孕期参考和指导；

【饮食健康】经过归纳的食材和营养物质，以及相应的营养菜谱一例，附原料、做法和成品图；

【胎教训练营】并不仅针对于当前孕周，而是分门别类地概述各类胎教法，可能会用多个孕周的篇章来介绍同一类胎教法，如音乐胎教法。

我认为，会选择孕产书籍来学习的孕妈妈都不会仅仅满足于一本书的阅读，所以孕产类的书只要制作得好都是值得一读的，而本书也是适合纳入书单的其中之一。虽然书与书之间会存在一定量的重复内容，但也未尝不是一种巩固和加深自我认知的方式。

《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