

<<完美怀孕每日一课>>

图书基本信息

书名：<<完美怀孕每日一课>>

13位ISBN编号：9787506461337

10位ISBN编号：7506461331

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：康佳

页数：269

字数：280000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<完美怀孕每日一课>>

### 内容概要

全国知名妇幼保健专家权威打造。

每天一课，传授科学实用的孕产知识；图文并茂，诠释缤纷的幸福孕事，海量知识信息，指导您安心，快乐地迎接宝宝的到来。

<<完美怀孕每日一课>>

作者简介

康佳，国家“十一五”攻关科研项目专家，北京市东城区妇幼保健院院长、主任医师，北京预防医学会妇女保健学会副主任委员，北京市医疗事故鉴定委员会专家委员，国内大型权威母婴类杂志《妈咪宝贝》特邀专家，医学学术杂志《武警医学》编审。

自1982年大学毕业后一直从事

## &lt;&lt;完美怀孕每日一课&gt;&gt;

## 书籍目录

第1个月 怀孕,你准备好了吗 第1周 第1天 做好要宝宝前的准备 第2天 你了解产前遗传诊断吗 第3天 教你正确推算出排卵期 第4天 拟定一份合理的孕育流水账 第5天 高龄女性孕前健康法则 第6天 怀孕前,就要对它们说“NO” 第7天 预产期,你推算好了吗 第2周 第8天 烦恼并幸福着的怀孕征兆 第9天 确认你怀孕的验孕手法全解 第10天 我的产检医院我做主 第11天 容易被孕妈妈们忽视的污染 第12天 正确识别想象出来的假孕 第13天 手把手教你写妊娠日记 第14天 高度警惕宫外孕的发生 第3周 第15天 孕妈妈用药须小心 第16天 叶酸补充要跟上 第17天 孕妈妈要警惕腹部x线照射 第18天 不可小视的疫苗接种 第19天 乙肝孕妈妈的孕育宝典 第20天 孕妈妈不可忽视下腹疼痛 第21天 融入你身边的交际圈 第4周 第22天 怀孕了,还能养宠物吗 第23天 教你做个受医生欢迎的孕妈妈 第24天 打造舒适干净的休息环境 第25天 孕妈妈吃鱼有讲究 第26天 应对网痴丈夫的小招术 第27天 教孕妈妈看懂繁多复杂的化验单 第28天 维生素补充要适可而止第2个月 全副武装对决妊娠反应 第5周 第29天 孕妈妈别忽视“戴首饰”的隐患 第30天 妙招帮你轻松缓解孕吐 第31天 对付孕期不适,让烦恼去无踪 第32天 严密监控孕期的体重变化 第33天 学学怎样降胎火 第34天 孕妈妈抗“甲流”刻不容缓 第35天 要警惕妊娠反应突然消失 第6周 第36天 孕早期的营养需求 第37天 饮食营养,你搭配好了吗 第38天 孕期和这些食物说“Bye-bye” 第39天 孕妈妈宜常吃的食物 第40天 专门的孕妇奶粉,你吃了吗 第41天 值得尝试的对付“害喜”的小运动 第42天 赶走孕期敏感综合征 第7周 第43天 驱走坏心情,迎接新生命 第44天 怎样有效地防止孕早期流产 第45天 远离三大病毒的侵袭 第46天 如何做好孕期的口腔保健 第47天 如何应对恼人的阴道出血 第48天 孕早期阴道出血原因全解读 第49天 教孕妈妈远离感冒困扰 第8周 第50天 不可不知的其他产检项目 第51天 孕妈妈要谨防电磁辐射 第52天 这样护肤让你更美丽 第53天 孕妈妈不得不规避的面部大敌 第54天 认识身边的安胎药 第55天 哮喘孕妈妈怎样安全度过妊娠期 第56天 坚强地面对“留”和“流”第3个月 小心,不要流产哟 第9周 第57天 孕妈妈正确系安全带的方法 第58天 精心护理手部,从按摩开始 第59天 警惕安胎保胎的食物陷阱 第60天 为准爸爸减压支招 第61天 孕期B超查什么 第62天 职场孕妈妈的孕育守则 第63天 孕妈妈出差的好“孕”策略 第10周 第64天 让孕妈妈的餐桌上升起“彩虹” 第65天 教你对付食物中的农药残留 第66天 摄取食盐要适度 第67天 怎样打造安全舒适的家居环境 第68天 怎样使高龄产妇安全孕育 第69天 怀了双胞胎,孕妈妈该怎么保养 第70天 孕妈妈吃水果有门道 第11周 第71天 孕妈妈选择内衣须参照的标准 第72天 选择舒适文胸,塑造美丽曲线 第73天 孕妈妈的首选——棉质舒适内裤 第74天 挑选让你成为时尚妈妈的孕妇装 第75天 为孕妈妈挑选合适的鞋袜 第76天 孕妈妈春夏宜种与不宜种的花卉 第77天 远离你身边可怕的铅污染 第12周 第78天 开始第一次产检啦 第79天 准爸爸也会有“怀孕”现象 第80天 给心爱的宝宝起名喽 第81天 孕妈妈饮水有讲究 第82天 孕妈妈生病的非药物应对策略 第83天 中药滋补有门道 第84天 当心兔唇宝宝的出现第4个月 终于进入安全期啦 第5个月 宝宝,开始快乐的子宫漫步吧第6个月 小心,开始出现丑丑的妊娠纹了第7个月 孕妈妈要坚决跟早产说“不”第8个月 胎宝宝能准确回应宫外的风吹草动啦第9个月 胎宝宝终于成熟啦第10个月 做好迎接新世界的准备

## <<完美怀孕每日一课>>

### 章节摘录

插图：第1个月 怀孕，你准备好了吗第1周第1天做好要宝宝前的准备每个人都期望自己的家庭拥有健康快乐的小宝宝，而夫妻双方，在要宝宝之前一定要做好心理和物质等各方面的准备。因为新生命的到来可能会给家庭带来一系列的问题，夫妻一定要提前考虑周到，这样才能使家庭生活更加美满幸福。

首先，夫妻双方要明确要宝宝的动机是什么。

是因为夫妻双方很喜欢孩子并且到了生育的适当年龄，还是因为迫于双方父母的催促和压力，或者看到别人的孩子而希望自己也有个宝宝，或者是为了延续自己的血脉，或者巩固夫妻之间的感情，给家庭带来新生机和希望。

总之，不管什么动机，这都会给未来的生活带来翻天覆地的变化。

因此，在要宝宝的问题上夫妻双方一定要想清楚。

有了宝宝，意味着家庭的责任就重了一些。

所以，夫妻双方一定要齐心协力地共同分担家庭的责任，把自己的宝宝抚养好。

在具体分工上，情况不同的家庭可能也各不相同。

人们通常认为妈妈在抚养宝宝的问题上，责任和负担要重一些。

但是，实际情况没有那么绝对，不要认为当爸爸就可以理所应当地做“甩手掌柜”。

其实，爸爸除了不能亲自给宝宝哺乳外，其他日常照顾宝宝的工作都是可以做的。

<<完美怀孕每日一课>>

编辑推荐

《完美怀孕每日一课》编辑推荐：孕期280天全程悉心呵护让您在孕程的每一天都安全从容第1个月怀孕，你准备好了吗第1周第1天做好要宝宝前的准备第2天你了解产前遗传诊断吗第3天教你正确推算出排卵期第2周第8天烦恼并幸福着的怀孕征兆第9天确认你怀孕的验孕手法全解第10天我的产检医院我做主第2个月全副武装对决妊娠反应第5周第29天孕妈妈别忽视“戴首饰”的隐患第30天妙招帮你轻松缓解孕吐第31天对付孕期不适，让烦恼去无踪第6周第36天孕早期的营养需求第37天饮食营养，你搭配好了吗第38天孕期和这些食物说“Bye-bye”。

<<完美怀孕每日一课>>

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:<http://www.tushu007.com>