

<<怀孕百科>>

图书基本信息

书名：<<怀孕百科>>

13位ISBN编号：9787512702110

10位ISBN编号：7512702116

出版时间：2011-8

出版时间：中国妇女

作者：宝宝中心国际育儿网

页数：309

字数：580000

译者：徐嫫

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>

<<怀孕百科>>

内容概要

这是一本基于妈妈智慧和专家知识的书，内容丰富深入，图片真实精美。书中融合了宝宝中心网站上的专业内容，以及各国网站社区中爸爸妈妈们的真实感受，愿本书成为你最贴心的伙伴，伴随你度过从怀孕到宝宝降生后最初几周的奇妙时光。

<<怀孕百科>>

书籍目录

中文版序
简介
准备怀孕
准备怀孕前
你的身体和生活方式
准爸爸的注意事项
这是你们两个人的事
孕前疾病
年龄与生育能力
生命的开端
你的月经周期
排卵期
男孩还是女孩
受精与受孕
我怀孕了吗
试管受精
我怀的是双胞胎（或多胞胎）吗
流产
宫外孕
保证安全与健康
适合你和宝宝的健康饮食
吃什么东西才安全
孕期锻炼
孕期减压
居家安全
工作安全
工作中的权利和福利
环境中的危险
美丽准妈妈
孕期增加的体重
孕期的激素变化
保持积极的心态
第一次为人父母
让老大准备好迎接小宝宝
怀孕期间的性生活
风格、时尚与舒适度
孕妇装
乳房与文胸
做美容
保护自己不被晒伤
假期与旅行
与未出世的宝宝培养亲子感情
准备婴儿用品
主要的婴儿用品
你的怀孕周记指导你的每一周

<<怀孕百科>>

孕早期

一切都变了

第3周

第4周

第5周

孕早期的饮食

第6周

第7周

第8周

第9周

孕早期的睡眠

第10周

第11周

孕早期的B超检查

第12周

第13周

孕中期

你生命中的重要时光

第14周

第15周

孕中期的饮食

第16周

第17周

第18周

孕中期的筛查

第19周

第20周

孕中期的睡眠

第21周

第22周

第23周

第24周

第25周

第26周

第27周

孕晚期

冲刺阶段

第28周

孕晚期的饮食

第29周

第30周

第31周

第32周

第33周

第34周

第35周

孕晚期的睡眠

<<怀孕百科>>

第36周

第37周

第38周

第39周

第40周

怀孕时

普遍关心的事情

担忧是正常的

对宝宝安全的担忧

.....

分娩及新生儿

章节摘录

版权页：插图：与以往相比，现在更要保证营养均衡。

把所有的时尚饮食都抛到一边吧，尝试着去吃真正的食物，这也就是说，要保证每天至少吃3顿饭，且食物中有一半是蔬菜和水果，这才是均衡的饮食。

要想怀上一个健康的宝宝，有3种营养成分是最为重要、必不可少的：钙、铁和叶酸。

因此，饮食中一定要有足够的牛奶、柑橘类的水果和果汁、绿叶菜、坚果、全谷类食品、强化面包和谷类食物。

你也许还打算减少咖啡因的摄取量。

尽管目前的研究对咖啡因摄入量与受孕率低之间的联系还没有定论，但一般来说，即使要喝，也还是少量为好。

而相反，对于准爸爸们来说，倒是应该多喝一点儿含咖啡因的饮料，因为咖啡因能增强精子的活力，提高男性的生育能力。

媒体关注与评论

全球最大专业育儿网为你提供权威可信的孕期知识

<<怀孕百科>>

编辑推荐

《怀孕百科:从准备怀孕到顺利分娩的权威指导》从准备怀孕到顺利分娩的权威指导，全球最大专业育儿网为你提供权威可信的孕期知识。

宝宝中心：全球最大的专业育儿网，旗下22个网站为遍及四大洲20个国家的数千万用户提供个性化的专业指导与呵护。

在美国和英国，宝宝中心陪伴70%的父母度过他们的孕育旅程；宝宝中心中文网站于2007年开通，并迅速成为传播现代育儿理念的先导。

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