

# 正在怀孕-80后准妈妈怀孕帮手



[正在怀孕-80后准妈妈怀孕帮手\\_下载链接1](#)

著者:李元

出版者:山东美术

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787533031190

《正在怀孕80后准妈妈怀孕帮手》内容简介：一本正经怀孕的80后准妈妈们必备的贴身养胎秘籍，告诉你地这一辈子最愉快、最关键的的经历中如何调养、如何完美孕产。怀孕了：你还在读长篇累牍的文字？太累！

## 作者介绍：

李元，女，副主任医师，国内著名妇幼保健专家。从事优生、遗传临床工作20余年，婚前、孕前及幼儿保健、青春期保健教育咨询工作6年。曾发表过多篇学术论文，参与撰写《婚前保健知识130问》《围婚期保健》《青春期保健》《新编孕产妇1000问》，主持审定《准备怀孕》《0~6岁育儿百科》《正在怀孕》等孕产类图书。曾在中央电视台《东方时空》担任特约嘉宾。

## 目录：

我想知道做个快乐“准妈妈”的秘诀！转变身份之前，先请做足心理准备！未来的宝宝写给准爸妈的一封信PART ONE 多懂得一些孕前常识，准备做台格的“准妈妈”  
我必须要去做孕前检查吗？常规体检能代替孕检吗？孕前检查都有哪些项目？  
我还能像以前那样随心所欲地吃东西吗？我必须要与所有的化妆品“绝缘”吗？  
你目前的工作环境对怀孕有影响吗？我的家居环境有必要重新打理吗？  
我的“宠物孩子们”该怎么办？怀孕后的我还可以做哪些运动？  
怀孕后，他的“需求”我是否一概拒绝？  
当个合格的准爸爸，也需要来张“通行证”吗？怀孕前需要做口检检查吗？  
夫妻血型不同都会发生“溶血”吗？PART TWO 1~8周 WEEK 1th 强大无比的DNA  
与母亲遗传相关的疾病 准妈妈“录取通知单” 给准妈妈的营养与保健留言板  
允许的性交体位示意图 WEEK 2th 看看这周的准宝宝 准妈妈WEEK LY保健ING  
准妈妈的营养膳食选择 追加特殊营养——准宝宝满意度六调查 准爸爸下厨房 WEEK 3th  
看看这周的准宝宝 准妈妈WEEK LY保健ING 准妈妈的营养膳食选择  
追加特殊营养——准宝宝满意度六调查 WEEK 4th 看看这周的准宝宝 准妈妈WEEK  
LY保健ING 准妈妈的营养膳食选择 追加特殊营养——准宝宝满意度六调查 准爸爸下厨房  
WEEK 5th 看看这周的准宝宝 准妈妈WEEK LY保健ING 准妈妈的营养膳食选择  
追加特殊营养——准宝宝满意度六调查 准爸爸下厨房 WEEK 6th 看看这周的准宝宝  
准妈妈WEEK LY保健ING 准妈妈的营养膳食选择 追加特殊营养——准宝宝满意度六调查  
WEEK 7th 看看这周的准宝宝 准妈妈WEEK LY保健ING 准妈妈的营养膳食选择  
追加特殊营养——准宝宝满意度六调查 准爸爸下厨房 WEEK 8th 看看这周的准宝宝  
准妈妈WEEK LY保健ING 准妈妈的营养膳食选择 追加特殊营养——准宝宝满意度大调查  
准爸爸下厨房 老观点新论：怀孕后的准妈妈们都爱琢磨些啥？速查手册1  
速查手册2 PART THREE 9~12周 WEEK 9th 看看这周的准宝宝 准妈妈WEEK LY保健ING  
准妈妈的营养膳食选择 追加特殊营养——准宝宝满意度六调查 准爸爸下厨房 WEEK  
10th 看看这周的准宝宝 准妈妈WEEK LY保健ING 准妈妈的营养膳食选择  
追加特殊营养——准宝宝满意度大调查 准爸爸下厨房 WEEK 11th 看看这周的准宝宝  
准妈妈WEEK LY保健ING 准妈妈的营养膳食选择 逼加特殊营养——准宝宝满意度六调查  
WEEK 12th 看看这周的准宝宝 准妈妈WEEK LY保健ING 准妈妈的营养膳食选择  
追加特殊营养——准宝宝满意度大调查 老观点新论：矮个子的孩子一定都聪明！  
速查手册3 PART FOUR 13~20周 WEEK 13th 看看这周的准宝宝 准妈妈WEEK LY保健ING  
准妈妈的营养膳食选择 逼加特殊营养——准宝宝满意度六调查 准爸爸下厨房 WEEK  
14th 看看这周的准宝宝 准妈妈WEEK LY保健ING 准妈妈的营养膳食选择  
追加特殊营养——准宝宝满意度六调查 准爸爸下厨房 WEEK 15th 看看这周的准宝宝  
准妈妈WEEK LY保健ING 准妈妈的营养膳食选择 追加特殊营养——准宝宝满意度六调查  
准爸爸下厨房 WEEK 16th 看看这周的准宝宝 准妈妈WEEK LY保健ING  
准妈妈的营养膳食选择 逼加特殊营养——准宝宝满意度大调查 准爸爸下厨房 WEEK  
17th 看看这周的准宝宝 准妈妈WEEK LY保健ING 准妈妈的营养膳食选择  
追加特殊营养——准宝宝满意度六调查 准爸爸下厨房 WEEK 18th 看看这周的准宝宝  
准妈妈WEEK LY保健ING 准妈妈的营养膳食选择……PART FIVE 21~35周PART SIX

36~40周

• • • • • (收起)

[正在怀孕-80后准妈妈怀孕帮手\\_下载链接1](#)

标签

育儿

评论

[正在怀孕-80后准妈妈怀孕帮手\\_下载链接1](#)

书评

[正在怀孕-80后准妈妈怀孕帮手\\_下载链接1](#)