

# 孕产期40周保健指导



[孕产期40周保健指导\\_下载链接1](#)

著者:崔钟雷

出版者:哈尔滨出版社

出版时间:2010-7

装帧:平装

isbn:9787548401247

40周的孕期是一段美妙的历程，在这段历程中，您会感受到一个小生命的变化、成长。但是如何能让这个可爱的小精灵健康降临呢？《孕产期40周保健指导》为您呈现了完美度过孕期生活的方式方法。用详尽、全面、实用的内容指导孕妈妈，让孕妈妈走出困惑。不再不知所措。另外，《孕产期40周保健指导》还介绍了产后的保健事项，让新妈妈顺利度过产褥期，照顾好新生儿宝宝。

作者介绍:

目录: 第一章 孕前准备

- 一、常识知多少
- 二、行动倒计时
- 三、一切为了宝宝

第二章 孕期1-12周保健

- 一、孕期1-4周
- 二、孕期5-8周
- 三、孕期9-12周
- 四、1-12周胎教
- 五、养胎食谱

第三章 孕期13-28周保健

- 一、孕期13-16周
- 二、孕期17-20周
- 三、孕期21-24周
- 四、孕期25-28周
- 五、13-18周胎教
- 六、养胎食谱

第四章 孕期29-40周保健

- 一、孕期29-32周
- 二、孕期33-36周
- 三、孕期37-40周
- 四、29-40周胎教
- 五、养胎食谱

第五章 产期保健

- 一、分娩时刻保健
- 二、产后恢复
- 三、产后饮食
- 四、心理保健
- 五、防治产后病
- 六、照顾新生儿宝宝
- 七、产后保健操
- 八、增乳食谱

• • • • • [\(收起\)](#)

[孕产期40周保健指导\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----  
[孕产期40周保健指导\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[孕产期40周保健指导\\_下载链接1](#)