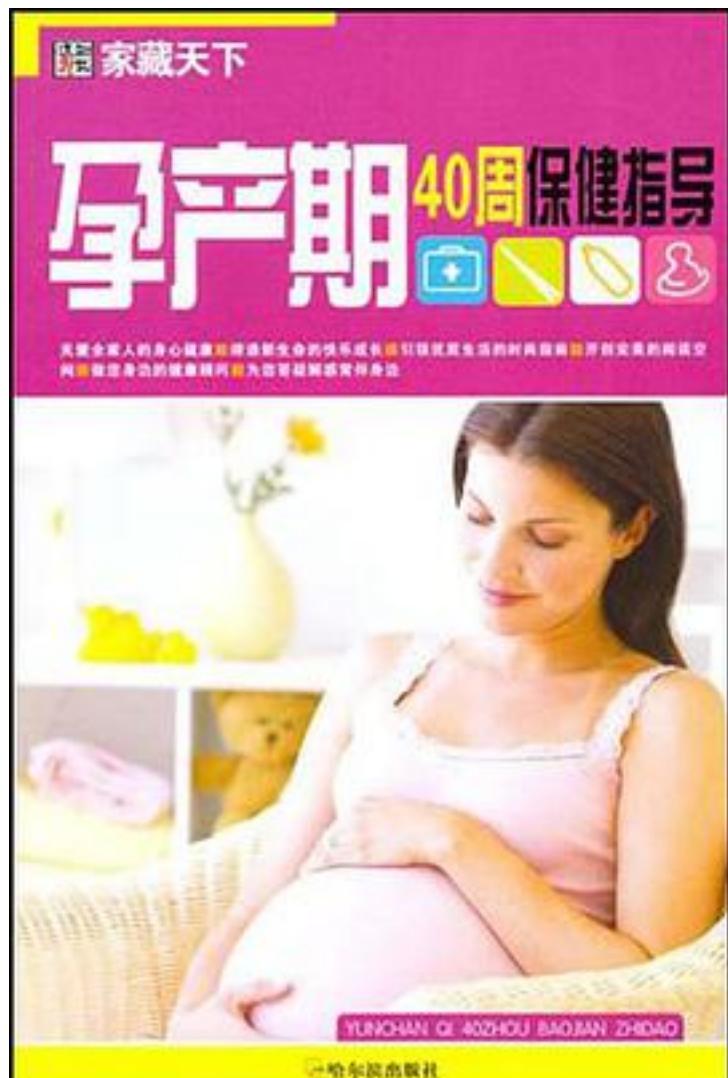


# 孕产期40周保健指导



[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](#)