

# 40周健康怀孕全书



[40周健康怀孕全书 下载链接1](#)

著者:于莎莎

出版者:北京理工大学

出版时间:2010-9

装帧:

isbn:9787564034689

《40周健康怀孕全书》主要内容简介：拥有一个健康、活泼、可爱的胎宝宝是每一对年轻准爸妈的共同心愿。从孕育在腹中的那一刻起，胎宝宝便成为准爸妈们生活的中心，胎宝宝的每一次心跳，每一次踢孕妈妈的肚子。都牵动准爸妈们最敏感的神经。在漫长的孕期里，这株幼苗需要最精心的呵护，最科学的营养，需要准爸妈们用全身心的爱去浇灌。

作者介绍:

于莎莎，北京大学医学部副教授，北京世纪坛医院妇产科副主任、产科主任，朝阳区孕产期保健技术指导组专家，中国优生优育协会钙代谢专题委员会委员、学术秘书，北京

市及朝阳区医疗事故鉴定委员会专家。

从事妇产科医疗、教学、科研工作二十余年，在错综复杂的妇产科临床工作中积累了丰富的经验，成功救治许多疑难危重病人。对妇产科常见病、多发病、疑难病症、重大危重症抢救有扎实的理论基础、娴熟的手术技巧、丰富的临床经验。

目录: 第一章 孕前：宝贝，我们期待你 怎样做好孕前准备 优生优孕，从孕前做起  
决定胎宝宝性别的奥秘 怀上胎宝宝需要哪些条件 孕前怎样饮食才合理  
孕前注意钙的补充 孕前女性要预防的几种炎症 孕前妈妈要谨防性病  
不孕妈妈的求子之道 孕前要为宝宝的健康筑起防御墙 第二章  
孕早期：新生命从这里开始 怀孕第1周 孕育宝贝，你准备好了吗？  
怎样知道是否怀孕了 建卡要趁早 居住环境对孕妈妈健康的影响 谨防家用电器的危害  
怀孕第2周 远离危害，安心养胎 别让烟酒危害胎宝宝 孕妈妈当心厨房中的危害  
提防弓形虫感染 4类容易导致流产的食物 别让病毒危害胎宝宝  
哪些环境因素会伤害到胎宝宝 怀孕第3周 惊慌与喜悦的交织  
怎样优化准爸妈们的遗传基因 孕早期的饮食策略 孕早期怎样运动 怀孕第4周  
上班孕妈妈指南 孕妈妈还能继续用电脑吗 上班族孕妈妈的注意事项  
孕妈妈应禁用哪些化妆品 …… 第三章 孕中期：吃手翻跟头，宝宝都会了 第四章  
孕晚期：发育健全的小宝宝 附录A 怀胎十月大事记 附录B  
孕妈妈的身体变化和胎宝宝的发育情况 附录C 胎教音乐曲目推荐 附录D  
医用小百科——宝宝常见疾病的症状与急救措施  
· · · · · (收起)

[40周健康怀孕全书](#) [下载链接1](#)

## 标签

不错

准妈妈

## 评论

比较全面 恩 还好

[40周健康怀孕全书](#) [下载链接1](#)

# 书评

---

[40周健康怀孕全书 下载链接1](#)