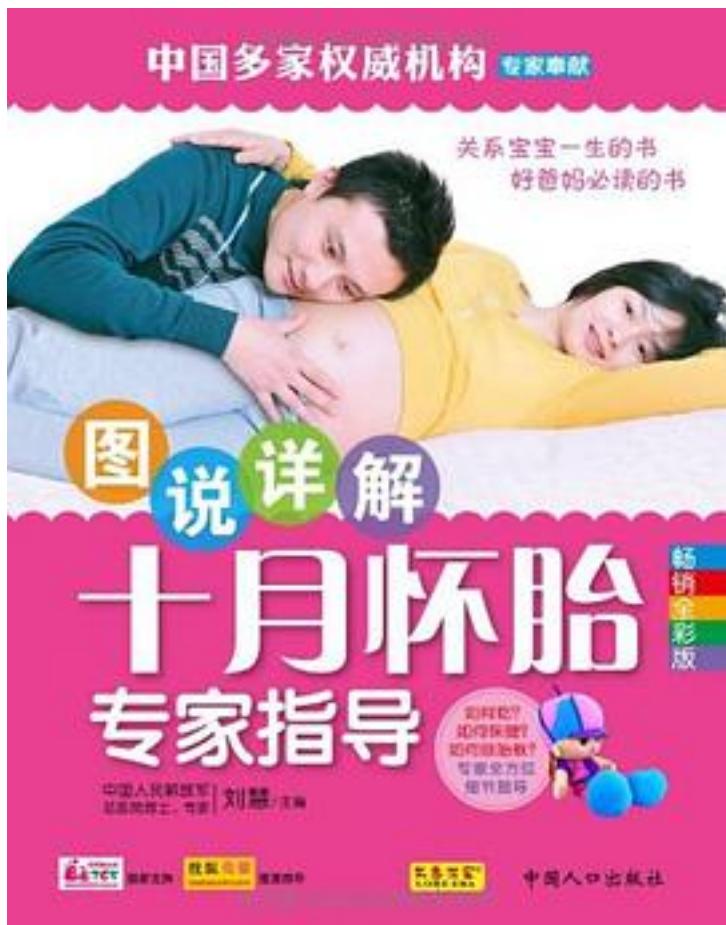


图说详解十月怀胎专家指导



[图说详解十月怀胎专家指导_下载链接1](#)

著者:刘慧

出版者:中国人口

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787510105883

《图说详解十月怀胎专家指导》由妇产专家编写，注重权威性和科学性。全书逐月讲解：孕期胎儿发育与母体变化、孕期饮食与营养、生活保健和心理保健、孕期不适与疾病防治、每月胎教方法。重点突出，条理清晰，指导性很好，阅读十分便利。

作者介绍:

刘慧，中国人民解放军总医院（301医院）妇产科副主任医师。1992年毕业于第四军医大学，医学博士。从事妇产科临床工作近20年，在长期临床一线工作中，积累了丰富的经验，医学基本功扎实，对妇产科常见病、多发病、疑难杂症及危重症有丰富诊治经验。在国内外杂志发表学术论文十余篇。在临床工作中，及时掌握医疗学术进展，注意与患者的多方面沟通，理解患者的需求，以求为患者提供科学化、个体化、人文化的医疗服务。

目录: 孕前篇 怀上最棒的宝宝 1.备孕纲要一览表 2.备孕体检一览表

3.备孕关键: 饮食营养 准妈妈的饮食 准爸爸的饮食 孕前的饮食原则 4.实施受孕
最佳的受孕季节 学会自测排卵日 最佳的受孕时间 避开不宜受孕的雷区 最佳受孕体位
最易受孕的做爱频率 放松心情利于受孕 性高潮可提高受孕率第1篇
孕一月: 小种子生根发芽了 1.孕一月妈妈宝宝状况 胎宝宝每周变化 孕妈妈每周情况
专家详细指导 准爸爸必读 2.孕一月营养与饮食 孕一月饮食原则 孕一月营养要素
孕期补充微量元素 少吃罐头食品 少吃方便食品 不宜吃发芽的土豆 孕期不宜喝的饮料
3.孕一月生活保健 怀孕后的生理征兆 验孕方法 早知道 学会计算预产期
贴士: 预产期计算方法 室内不宜摆放的花草 营造安全家居环境 避免做X射线检查
谨防病毒感染与胎儿畸形 孕妈妈应重视心理保健 孕妈妈要保持良好的心态
4.孕一月心理保健 用药的基本原则 5.孕一月不适与疾病防治 孕妈妈忌用的西药
正确应对孕早期感冒 正确识别假孕 孕一月胎教重点 6.孕一月胎教 孕一月胎教课程
胎教的确切含义 胎教的原则 十大胎教基本方法第2篇 孕二月: 面对早孕反应第3篇
孕三月: 喜悦中小心翼翼第4篇 孕四月: 进入安全期第5篇
孕五月: 与宝宝快乐互动第6篇 孕六月: 孕味生活苦与甜专题3
职场孕妈妈保健锦囊 (1) 第7篇 孕七月: 胎教的“尖峰”时刻第8篇
孕八月: 大腹便便满是爱专题4 职场孕妈妈保健锦囊 (2) 第9篇
孕九月: 越来越忐忑期待第10篇 孕十月: 宝宝如期而至专题5 分娩月子篇
坐好月子呵护一生
· · · · · (收起)

[图说详解十月怀胎专家指导](#) [下载链接1](#)

标签

怀孕

备孕

十月怀胎

评论

[图说详解十月怀胎专家指导 下载链接1](#)

书评

[图说详解十月怀胎专家指导 下载链接1](#)