

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](#)