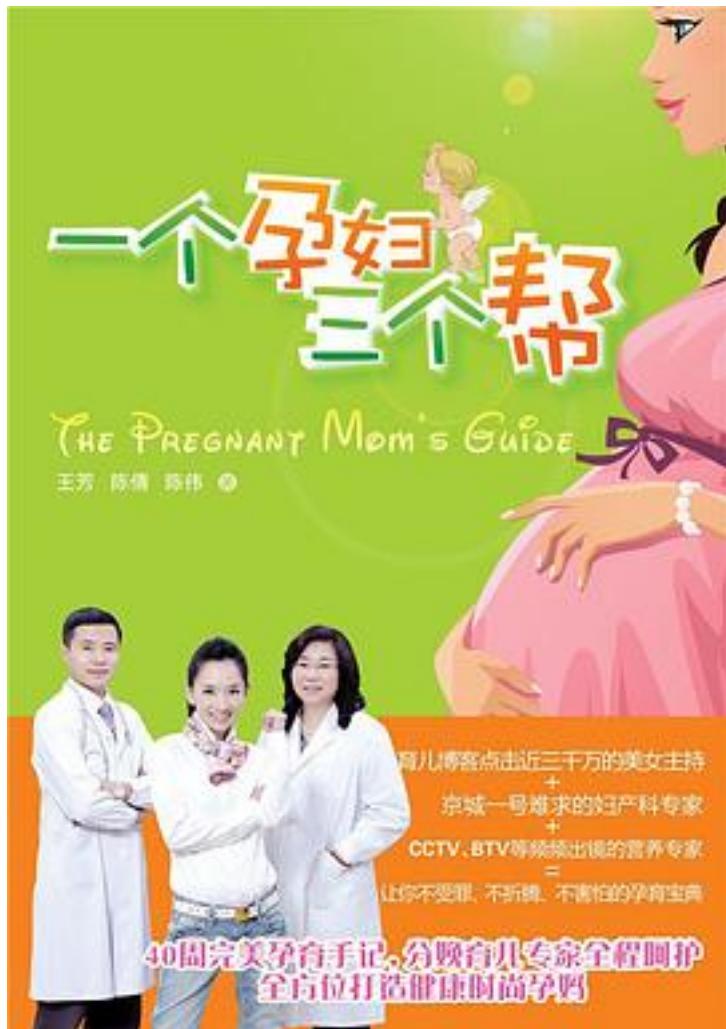


一个孕妇三个帮



[一个孕妇三个帮 下载链接1](#)

著者:王芳 陈伟 陈倩

出版者:知识

出版时间:2011-3

装帧:

isbn:9787501561780

70后、80后的小女人们现在正是当妈的“主力军”，这些准妈妈们正在遭受着两代人

孕育观念的巨大差异，甚至是东西方孕育理念的碰撞。没有经验准妈妈们非常需要一些适合这个年代独有的怀孕指南，最好还是一本不枯燥、可读性高的工具书。

王芳是BTV著名女主播，同时也是一个聪明、可爱的4岁女儿的妈妈。本书以王芳孕期每一周的真实体验和怀孕手记为基础，跟准妈妈们分享自己的怀孕心得，有成功的经验，也有失败的教训。同时，为了给准妈妈提供更专业的孕育知识，本书还特别邀请享誉全国、一号难求的妇产科主任陈倩，CCTV、BTV等强势媒体邀请的营养专家陈伟共同撰写。他们以王芳孕期的真实体验为基础，以周为单位，详尽介绍了准妈妈在孕前孕期和分娩可能遇到的种种问题，包括围产检查、饮食营养以及准爸爸在妻子怀孕前后需要了解和参与的事情等。

时尚、实用、权威是本书的特点，三位享誉全国的知名人士陪伴您孕期的全过程，给您40周完美孕育计划，三位一体，帮助您和宝宝赢在起跑线！

作者介绍：

王芳——著名电视节目主持人

凭借BTV《选择》、《谁在说》、《快乐生活一点通》等人气栏目跻身国内一线主持行列

处女作《我是爱情科代表》成为2010年度中国最畅销的情感类图书之一

陈倩——妇产科主任医师

日本自治医科大学医学博士，北京大学第一医院妇产科副主任

中华围产医学会常务委员兼秘书长

陈伟——营养专家

北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师

中国医师协会营养医师专业委员会常委，中华医学会肠外肠内营养学分会青年委员会秘书长

目录: 第1周 写给孕妈妈的信 怀孕，你准备好了吗 王芳 让我们一起度过这段特殊时期

陈倩 “营养”就在一日三餐之中 陈伟第2周 明星妈咪王芳孕期手记

怀孕，是两个人的事 产科主任陈倩温馨指导 如何计算最佳受孕期 孕前咨询相关事宜

孕前健康检查包括哪些内容 准爸爸需要补叶酸吗 营养专家陈伟贴心提示

哪些食物能让卵细胞更精壮 营养小食谱：炸豆沙藕盒第3周 明星妈咪王芳孕期手记

怀孕的围城心态 产科主任陈倩温馨指导 怀孕日记的意义和内容 怀孕后可以使用电脑吗

孕妈妈需要远离厨房吗 孕妈妈如何提高自身免疫力 如何识别假孕现象

营养专家陈伟贴心提示 打好全面均衡的营养基础 营养小食谱：豆芽炒韭菜第4周

明星妈咪王芳孕期手记 怀孕准备，我是个反面教材 产科主任陈倩温馨指导

如何检测是否怀孕 如何应对怀孕后的心理变化 保胎药物对胚胎发育有影响吗

孕初期做B超对宝宝发育有影响吗 营养专家陈伟贴心提示 适当补锌促进胚胎发育

营养小食谱：萝卜炖羊肉第5周 明星妈咪王芳孕期手记 不是每个孕妈妈都要吐

产科主任陈倩温馨指导 如何应对早孕反应 怎样应对孕期疾病 避免盲目用药的重要性

孕期如何保持良好的心态 营养专家陈伟贴心提示 发生孕吐时如何补充营养

营养小食谱：杂锦鸡第6周第7周第8周第9周第10周第11周第12周第13周第14周第15周

第16周第17周第18周第19周第20周第21周第22周第23周第24周第25周第26周第27周第2

8周

· · · · · (收起)

[一个孕妇三个帮](#) [下载链接1](#)

标签

育儿

王芳

孕事

一个孕妇三个帮

怀孕

陈倩

陈伟

评论

非常不错的孕期读物。孕期遇到的事情里面几乎都有涉及，给新手吃了定心丸：）

有点用处

怀孕的妈妈最好的帮手，第一次怀孕，真的很多不知所措，这里真心帮到我了，希望大家可以选择，孕期还有很多注意的，喜欢私我，加我名字哦

[一个孕妇三个帮_下载链接1](#)

书评

[一个孕妇三个帮_下载链接1](#)