

# 《完美怀孕一日一页》

## 图书基本信息

书名：《完美怀孕一日一页》

13位ISBN编号：9787530464069

10位ISBN编号：753046406X

出版时间：2013-4

出版社：陈咏玫 北京科学技术出版社 (2013-04出版)

作者：陈咏玫

页数：345

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《完美怀孕一日一页》

## 内容概要

陈咏玫主编的《完美怀孕一日一页》讲述了：怀孕了，孕妈妈难免会萌生许多疑问和担忧。现在放心吧，《完美怀孕一日一页》中北京著名妇产专家陈咏玫医生来为你答疑解惑！280天的孕期中，应该做什么，不宜做什么，陈医生都会予以贴心指导，让你安心快乐地度过孕期生活！

# 《完美怀孕一日一页》

## 作者简介

陈咏玫，从事妇产科临床工作近20年，现为北京市海淀区妇幼保健院产科副主任医师。有丰富的产科临床经验和围产期保健知识，擅长产前咨询、产前筛查、围产期保健及产科高危妊娠的诊断及处理，妇科常见病的诊治处理。著有多部孕产育儿类畅销图书。

# 《完美怀孕一日一页》

## 书籍目录

第一章 精卵拥吻绽放新生命——孕1月每日指导 第01周 你准备好了吗 第001天 做好充分的心理准备 第002天 准确推算排卵期 第003天 提高精子活力 第004天 成功受孕的基本要求 第005天 掌握顺利受孕技巧 第006天 什么是胎教 第007天 制订家庭财务预算 第02周 选择最佳受孕时间 第008天 排卵期前少做爱 第009天 继续补充叶酸 第010天 营造舒适的居室环境 第011天 了解怀孕的征兆 第012天 别被想象的假孕欺骗 第013天 孕期各阶段的胎教重点 第014天 如何选择产检医院 第03周 精子和卵子美丽相遇 第015天 职业准妈妈备忘录(1) 第016天 均衡饮食,全面营养 第017天 给自己一个好心情 第018天 孕期用药应慎之又慎 第019天 警惕“流产食物” 第020天 制作胎教日程表 第021天 丈夫要多学习多关爱

第二章 我的心脏在跳动——孕2月每日指导

第三章 开始像个小人儿了——孕3月每日指导

第四章 我能听到声音了——孕4月每日指导

第五章 我是跃动的小生命——孕5月每日指导

第六章 皱皱巴巴的小老头——孕6月每日指导

第七章 我有了自己的作息规律——孕7月每日指导

第八章 我的头发渐渐浓密了——孕8月每日指导

第九章 我每天练习出生姿势——孕9月每日指导

第十章 爸爸妈妈,我要来了!——孕10月每日指导

# 《完美怀孕一日一页》

## 编辑推荐

第一次怀孕的准妈妈一定会有一些手足无措，不知道应该怎么办才好。陈咏玫主编的《完美怀孕一日一页》可以让你轻松面对十月怀孕，孕前的准备工作、孕期的营养、孕期的胎教、孕期要做的检查及应该注意的事项、产后护理，等等，这里一一涵盖，能让准妈妈轻轻松松地度过孕产期，生下一个健康聪明、人见人爱的宝宝。

# 《完美怀孕一日一页》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)