

《怀孕280天日记》

图书基本信息

书名：《怀孕280天日记》

13位ISBN编号：9787807531210

10位ISBN编号：7807531215

出版时间：2008-5

出版社：哈尔滨出版社

作者：郑凤峻

页数：400

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

《怀孕280天日记》

内容概要

《怀孕280天日记》主要内容：怀孕的女人不仅孕育了生命，同时也孕育着自身的成熟与美丽。从一个小的受精卵开始，生命就开始展示她强大的活力，母亲则竭尽全力给她充足的营养和爱护。孕期需要做的各项检查项目、准妈妈自身每一阶段的变化、准妈妈不同时期的注意事项、准妈妈每一天的合理膳食与营养搭配、胎儿不同时期的巨大变化、胎教的时间和方法……您想知道的每一件事，妇产科主任医师都会在《怀孕280天日记》中为您一一解答。

《怀孕280天日记》

书籍目录

第一章：孕早期 怀孕第1个月——生命悄然而至 怀孕第1天：孕前准备很重要 怀孕第2天：把握最佳怀孕时间 怀孕第3天：预产期的推算方法 怀孕第4天：补充叶酸要趁早 怀孕第5天：孕妈妈要谨慎用药 怀孕第6天：孕前要作口腔检查 怀孕第7天：孕妈妈的营养很重要 怀孕第8天：孕妈妈的怀孕禁忌 怀孕第9天：不能盲目补充维生素A 怀孕第10天：坚持每天测量基础体温 怀孕第11天：食用大量奶制品 怀孕第12天：生男生女自己掌控 怀孕第13天：孕妈妈要多晒太阳 怀孕第14天：避开有机溶剂，起居规律 怀孕第15天：让宝宝远离X射线 怀孕第16天：认识维生素 怀孕第17天：增加蛋白质的摄入 怀孕第18天：补锌很关键 怀孕第19天：睡眠姿势影响胎宝宝健康 怀孕第20天：孕妈妈要适当运动 怀孕第21天：孕早期的饮食计划 怀孕第22天：避免夫妻争吵 怀孕第23天：外出散步益处多 怀孕第24天：开始写妊娠日记 怀孕第25天：产前检查不容忽视 怀孕第26天：盛夏季节睡眠更要充足 怀孕第27天：初次产检要选一个好医生 怀孕第28天：哪些人要作产前诊断检查 怀孕第2个月——胎宝宝的器官形成了 怀孕第29天：孕妈妈要注意补钙 怀孕第30天：早孕反应别紧张 怀孕第31天：碘和蛋白质不能缺少 怀孕第32天：食疗缓解早孕反应 怀孕第33天：孕妈妈要远离厨房 怀孕第34天：孕妈妈洗澡要注意 怀孕第35天：防止病毒感染危害胎宝宝 怀孕第36天：调节和稳定情绪 怀孕第37天：孕早期要当心先兆流产 怀孕第38天：孕妈妈要提防宫外孕 怀孕第39天：膳食的热量不能太高 怀孕第40天：做孕妈妈体操 怀孕第41天：孕妈妈必不可少的零食 怀孕第42天：孕妈妈要远离电脑 怀孕第43天：此时尤其要注意营养 怀孕第44天：情绪影响妊娠反应 怀孕第45天：孕妈妈要保持心情愉快 怀孕第46天：孕妈妈要保持身体清洁 怀孕第47天：孕早期要禁止性生活 怀孕第48天：孕妈妈要远离猫狗 怀孕第49天：孕早期要预防腮腺炎 怀孕第50天：孕期饮食要少盐少酸少糖 怀孕第51天：爱是最好的胎教 怀孕第52天：孕妈妈要少用手机 怀孕第53天：孕妈妈适量运动好处多 怀孕第54天：孕妈妈运动的注意事项 怀孕第55天：孕期警惕牙病 怀孕第56天：孕妈妈补钙食谱 怀孕第3个月——胎宝宝是真正的小人儿了 怀孕第57天：色彩影响孕妈妈的情绪 怀孕第58天：孕妈妈该穿平底鞋了 怀孕第59天：更换合适的胸罩 怀孕第60天：孕早期最好的运动是游泳 怀孕第61天：孕妈妈要知道的数字 怀孕第62天：孕妈妈不宜用电热毯 怀孕第63天：孕妈妈要重视补碘 怀孕第64天：工作要量力而行 怀孕第65天：孕妈妈如何减少妊娠纹 怀孕第66天：孕妈妈要及时疏导情绪 怀孕第67天：孕期尽量避免染发、烫发 怀孕第68天：孕妈妈严禁接触农药 怀孕第69天：孕妈妈可以去作B超检查了 怀孕第70天：孕妈妈要坚持保养皮肤 怀孕第71天：孕期应避免吃的食物 怀孕第72天：孕妈妈适当做些家务 怀孕第73天：孕妈妈不要睡弹簧床 怀孕第74天：噪音会导致胎宝宝脑受伤 怀孕第75天：孕妈妈不要暴饮暴食 怀孕第76天：4种容易导致流产的食物 怀孕第77天：适合孕妈妈读的书 怀孕第4个月——小人儿会皱眉做鬼脸了 怀孕第78天：孕妈妈尽量不要化妆 怀孕第79天：孕妈妈脸部按摩操 怀孕第80天：孕妈妈要注意防晒 怀孕第81天：孕妈妈做瑜伽好处多 怀孕第82天：孕妈妈瑜伽——站姿 怀孕第83天：孕妈妈瑜伽——坐姿 怀孕第84天：孕妈妈瑜伽——呼吸法 怀孕第85天：多吃鱼可减少抑郁症 怀孕第86天：精心打扮做个魅力孕妈妈 怀孕第87天：慎用祛斑祛痘产品 怀孕第88天：孕妈妈看电视的注意事项 怀孕第89天：孕妈妈如何减少妊娠斑 怀孕第90天：孕妈妈头发的保养 怀孕第91天：提防弓形虫感染 怀孕第92天：为孕妈妈创造和谐的家庭环境 怀孕第93天：抓住胎教的好时机 怀孕第94天：孕期如何预防发热和感冒 怀孕第95天：孕妈妈应警惕妊娠期糖尿病 怀孕第96天：孕期预防宝宝佝偻病 怀孕第97天：孕妈妈禁用的泻药 怀孕第98天：对胎宝宝进行视觉训练 第二章：孕中期 第三章：孕晚期

《怀孕280天日记》

章节摘录

第一章：孕早期 怀孕第1个月——生命悄然而至 怀孕第6天：孕前要作口腔检查 植入过程开始 如果液体还未流入细胞球的中间并把它分成两组细胞的话，那这种情况今天就会发生。一组细胞将形成胎宝宝，而另一组则会发育成胎宝宝发育的支持系统。充满着液体的细胞球着落在你的子宫表面上，现在的细胞球包含着几百个细胞。当细胞球开始着床在你子宫的表面上时，植入过程就开始了。在植入过程中，细胞球粘附在你子宫的表面，这样它可以得到保护并从血管里吸取所需的氧气和营养。

《怀孕280天日记》

精彩短评

- 1、这本书主要讲怀孕的过程，先让太太学习着
- 2、内容的指导性还是比较强的~
- 3、一直看的有点晕
- 4、买了几本孕期指导性书籍，发现都差不多，抄来抄去的，这本更烂，没有多少指导性意义。
- 5、基本全看完了，觉得内容还可以吧，不是很满意，应该有更科学，更简洁的书。
- 6、里面说道孕妇操内容希望有图画表达就简单了
- 7、没有什么特别新颖的内容。

《怀孕280天日记》

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