

<<完美孕程280天专家方案>>

图书基本信息

书名：<<完美孕程280天专家方案>>

13位ISBN编号：9787510103599

10位ISBN编号：7510103592

出版时间：2010-2

出版时间：中国人口出版社

作者：王琪

页数：289

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：<http://www.tushu007.com>

## <<完美孕程280天专家方案>>

### 内容概要

本书是一本将孕期保健知识与快乐胎教完美结合，10月怀胎，280天，每一天都很精彩。孕期护理、孕期检查、孕期心理指导、孕期饮食都融入我们书中，每一天我们都能与胎宝宝进行音乐、诗歌、美文欣赏、智力乐园等课程互动，请将健康、快乐、美好的一切一切全部传递给腹中的宝宝。

我们在版式设计上进行创新，采用上、下结构，上部分为孕期知识，下半部分为直接胎教，给你的查阅带来方便，具有很强的操作性、实用性、趣味性。

<<完美孕程280天专家方案>>

作者简介

王琪，就职于首都医科大学附属北京妇产医院围生医学科，主任医师、教授。

从事围生医学工作20余年。

对于孕前保健、孕期保健、高危妊娠监测及管理、优生优育咨询；妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、产科危重急症的诊断和治疗，具有较高的专业水平和丰富的临床经验。

已发表专业论

## &lt;&lt;完美孕程280天专家方案&gt;&gt;

## 书籍目录

孕1月 有心栽花花不发 + 无心插柳柳成荫 孕妈咪发育情况 + 胎儿大学章程 胎儿发育情况 + 胎儿大学报名表 怎样判断自己是否缺乏营养 + 斯瑟蒂克的奇迹 女, 陆内生殖器 + 选一张漂亮的宝宝头贴 床头 男性生殖器官 + 纸筒插花, 陶冶情操 正常的精液标准 + 每天对着镜子笑 行动敏捷的精子 + 种一盆绿植, 感受生命的美好 精子的制造工厂 + 古曲《渔樵问答》, 享受安逸的时光 门当户对是有道理的 优者配优 + 简易豆腐脑, 补充丰富的蛋白质 神奇的遗传 + 心理体操——记心情日记 变异是怎么回事 + 给孕妈咪营造一个良好环境 遗传的信使——染色体 + 《好孕临门》, 感受母爱的强大力量 生命之吻——精卵结合 + 给胎宝宝取个小名, 家人多呼唤 最佳受孕体位 + 赞美母亲的诗句 受孕的黄金时段——排卵期 + 笑一笑, “你为什么吃掉他?” 生男生女自己搞定 + 《小燕子》, 一首永不落伍的儿歌 避开“黑色”受孕期 + 《最大的财富》, 健康的体魄和旺盛的精力 不要错过最佳育龄 + 九宫迷数, 一项迷人的智力数字游戏 春宵一刻值千金 + 边做家务边和胎宝宝说话 人工流产手术后多久能再次怀孕 + 读孟浩然的《春晓》 孕育生命的摇篮——子宫 + 让自己感受幸福吧 排日期与流产率 + 妈妈宝宝脑筋急转弯 自然流产 + 德彪西《月光》的境界之美 危机四伏——宫外孕 + 凤凰古城 不离不弃的兄弟姐妹 + 和胎宝宝一起认识图形 完美孕期这样分 + 《放牛班的春天》, 感受温暖伟大的情感 早孕试纸报捷报 + 布书, 让你心灵手更巧孕2月 衣带渐宽终不悔, 为孩子消得人憔悴 孕妈咪身体反应 + 散步, 孕早期最适宜的运动 胎儿发育情况 + 《开始》, 感受生命的神奇 早孕自诊 + 数数或撕纸, “宁静”的练习 生命护航——胎盘 + 学首节奏明快的曲子, 和胎宝宝互动 营养通道——脐带 + 蔬果插花, 插出自己的作品: 健康的源泉——羊水 + 《小白兔与小灰兔》。 “自己动手, 丰衣足食” 宝贝有约——预产期推算表 不要被早孕反应打扰 + 《拔萝卜》, 让胎宝宝感受妈妈儿时的快乐 应对浑身乏力 + 《晨光》, 舒缓你的心情 产检的时候怎么穿 + 搞笑谜语。 笑一笑 产检询问 + 消除紧张情绪的自律训练 早孕反应强烈与宝贝的性别有关吗 + 叠只小老鼠, 换个好心情 孕吐是为了保护胎儿 + 《拍手歌》, 教胎宝宝玩拍手游戏 饮食调养早孕反应 + 准爸爸备两道开胃菜 选择一件防辐射衣 + 《慈母心声》, 道一声“我爱你 远离居室污染 + 《小星星》, 如同孩子一般单纯率真 不可长途旅行或出差 + 制怒十招 散步是最好的运动 + 音乐融入生活 保胎的意义何在 + 《三个好朋友》, 体会“一起来一起走”的友情 体重监督委员会 + 认识四季, 让胎宝宝对四季有初步的印象 防吐粥品自己做 + 《维也纳森林的故事》, 宛如人间天堂 生命的表象——蛋白质 + 与胎宝宝分享生活中的点滴 酸的吸引力 + 《新年好》, 感受新年的欢快气氛 脑黄金DHA + 《猫咪的胡子》, 妈妈笑了, 宝宝也笑了 饮食禁忌 给生活一个规划 + 《面朝大海, 春暖花开》, 体会诗意般的人生 个人卫生大扫除 + 用英语和胎宝宝说话 洗澡也有讲究 + 《小猪猪请客》, 让胎宝宝学会分享 + 孕3月 车到山前必有路, 柳暗花明又一村 孕妈咪身体反应 + 脑呼吸法, 发挥意念的神奇力量 胎儿发育情况 + 欣赏文学作品, 妈妈宝宝都受益 孕期生理变化 + 《愿为你挡风遮雨》, 淡雅如清风 制定一个护肤计划 + 做甜椒橙汁, 为胎宝宝补充丰富的营养 金牌睡眠 + 《小毛驴》, 胎宝宝喜欢的歌 职业孕妈咪调适小窍门 + 《春天里的对话》, 一起体会春天的美好 孕期劳动受保护 + 艾米利的《亲爱的三月, 请进》 养胎禁忌单 + 轻轻抚摸胎宝宝, 给他足够的安全感 清洗水果上的农药 + 《草》, 告诉宝宝要像草一样坚强 少吃松花蛋 + 手影游戏, 非常有趣的游戏 少吃桂圆有好处 + 《功夫熊猫》, 一部搞笑的电影 人多不去凑热闹 + 制作可爱的熊猫 烫发、染发不可取 + 名曲《春江花月夜》, 感觉幸福与安详 暂别化妆品 + 静心, 想象胎宝宝的样子 少看电视多活动 + 防辐射衣服的选择 B超报告单上的主要指标有哪些 + 贴一张B超单 典型致畸幻想 + 冥想胎教 让工作餐营养起来 + 莲花座是可常做的瑜伽体式 职场孕妈咪好处多 + 《大树妈妈》, 无私的母爱 看不见的辐射 + 泰戈尔《我的歌》, 读给胎宝宝听的歌 被动二手烟 + 折个可爱的小房子(一) 职业妈咪出差计 + 折个可爱的小房子(二) 陌生人能丰富你的世界 + 孕妈咪多动脑, 做个数字小游戏 回收心灵垃圾 + 《月亮和星星》, 就像妈妈和宝宝 暂停性生活 + 夫妻调味品 色彩点亮我们快乐的心情 + 《小猫钓鱼》, 培养宝宝专注力 甜蜜的回忆 + 吃了会让你觉得快乐的美食 尴尬的尿频 + 《画青蛙》, 边唱边画孕4月 孕妈咪身体反应 + 《画》, 诗中有画 胎儿发育情况 + 《宝宝, 妈咪的最爱》, 宝宝最爱听哦 孕期检查准爸爸应全程陪护 + 将卧室布置成淡而暖的色调 孕产知识送给孕妈咪 + 孕期体操要继续

<<完美孕程280天专家方案>>

续做 准爸爸应当好运动教练 + 《渔夫织网》，学会知足常乐 升级为胎教主力军 + 绘画，对胎宝宝进行美的熏陶 选对睡姿，安心入眠 + 一起来玩七巧拼板 做适合的家务 + 《宝贝计划》，可爱天使的力量 麻将妈生下麻将儿 + 剪纸，可以培养胎宝宝未来的专注力 推荐使用中药牙膏 + 一日食谱推荐 软毛牙刷展身手 + 根据B超图像想象胎宝宝的模样 梳头按摩头皮 + 让胎宝宝从环境中享受美 跟隐形眼镜说“再见” + 《梦幻曲》，感受清新与自然 消毒湿巾有大用 + 绕口令《一只青蛙一张嘴》 选择好床上用品 + 《你是人间四月天》，让宝宝感受母爱 护唇动起来。

教胎宝宝认识字母 呵护乳房行动 + 做一个百日爱心贺卡 脱毛不行动 + 《小象的鼻子》，让胎宝宝感受善良的美德 温水泡脚好处多 + 《小兔乖乖》，聪明的小兔子 天然去除妊娠纹 + 《小兔乖乖》，故事完了还有儿歌呢 带“球”不运动 + 白雪公主诞生 多吃海产品 + 白雪公主长大 选择一双合脚的鞋 + 白雪公主出逃 怎样选择合适的胸衣内裤 + 白雪公主遇见小矮人 孕期尽量不要装修房子 + 白雪公主被害 香水变“毒水” + 白雪公主再次遇害 选择合适精油 + 白雪公主被毒 润物细无声的橄榄油 + 白雪公主遇到王子孕5月 云想衣裳花想容，春风复槛露华浓孕6月 拿什么来拯救你——无的容颜孕7月 莫愁前路无知己，天下谁人不让君孕8月 东边日出西边雨，道是无晴还有晴孕9月 羌笛何须怨杨柳，春风将度孕产关孕10月 曾经沧海难为水，除却巫山不是云

## <<完美孕程280天专家方案>>

### 章节摘录

插图：进入怀孕中期以后，经常吃一些海产品，补充碘元素，有益母子健康。

我国大部分内陆和山区比较缺碘，孕期对于碘的需求量较大，如果再加上挑食、偏食的不良习惯，则更会发生缺碘现象。

孕妈咪缺碘，易造成流产、早产、死胎或先天畸形，出生后的宝宝易智力低下、体格矮小及瘫痪、聋哑等克汀病表现。

缺碘地区一般在盐中加碘是经济、安全和方便有效的补碘措施。

孕期补碘的关键时期应当注重孕早期。

至于沿海及低洼等不缺碘的地区，水中含碘量能常人的需要，但对孕妈咪来说还不够。

海带、紫菜、贝类等海产品中含碘量较高，孕妈咪如果能每周吃一两次海产品，也可以满足机体对碘的需求量。

此外，海鱼、虾、贝类食物中，通常富含优质蛋白质，饱和脂肪酸含量低，特别适合孕期母亲和胎儿的营养需要，吃了既没有发胖、体重超重的担心，又能补充高质量的蛋白质。

深海类海产品中，所含的多种营养物质，对于胎儿大脑的发育极富于有益作用，而这类营养物质，是其他食物中所缺少的，对未来宝宝的智能有利。

如此美丽的白雪公主长大后会遇到怎样的不幸呢？

公主会一直得到妈妈的爱，并过着幸福的生活吗？我们来继续前面的故事吧。

白雪公主还没有长大，她的王后妈妈就死去了。

后来，国王爸爸又娶了一个妻子。

这个王后非常漂亮，但她不想有人比她漂亮。

她有一块魔镜，她经常走到镜子面前自我欣赏，并问镜子：“镜子！

镜子！

告诉我实话，这儿所有的女人谁最漂亮。

”镜子回答道：“是你，王后！

你是这儿最漂亮的女人。

”

<<完美孕程280天专家方案>>

编辑推荐

《完美孕程280天专家方案》：夫妻调味品，五色食物精挑选典型致畸幻想，早孕试纸报捷报避开“黑色”受孕期

<<完美孕程280天专家方案>>

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:<http://www.tushu007.com>