

# 《完美胎教40周》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787550609204

## 编辑推荐

权威专家的育儿经  
金牌月嫂的护理经  
成功父母的养育经

## 内容简介

本书是孕产图书，内容十分丰富，实用性强。从怀孕的第一个月开始到宝宝的出生，涵盖了安胎、养胎、胎教的方方面面，是一本非常实用的家庭生活图书。

## 作者简介

华夏科学育婴研究中心主编

## 目录

### 第一章 孕一月，开启孕期之门

#### 第一节 孕期第1周

##### 一、好孕妈妈常见问题回答

- 1、孕一周如何保证孕妈妈的营养？
- 2、孕一周哪些食品应该禁吃或少吃？
- 3、怀孕后还能经常吃零食吗？
- 4、怀孕后可以喝哪些饮料？
- 5、怀孕后可以控制饮食减肥吗？
- 6、怀孕一周照x光、B超或彩超对胎儿有没有影响？
- 7、怀孕一周通过什么方式能检测出来？

- 8、怀孕一周后阴道流血或咖啡色液体正常吗？
- 9、怀孕一周后经常肚子疼正常吗？
- 10、哪些药物或医疗会对胎儿产生影响？
- 11、怀孕一周可以做流产手术么？

[显示全部信息](#)

媒体评论

最实用的家庭生活图书

在线试读部分章节

## 第一章 孕一月，开启孕期之门

亲爱的各位准妈妈们，你们好啊！想必大家为了拥有一个健康的宝宝已经做足了“孕前功课”，并吃了不少“苦头”了吧。不能熬夜，不能随意的吃一些零食，万分注意自己的身体不能生病……还有很多很多的注意事项不用我说准妈妈们都是一一做到了。但是仅仅有这些可是远远不够的哦！

我们都知道，胎宝宝在妈妈的肚子里大约要经过十个月的时间才能和我们见面——十个月，这可是个不短的时间呢。在这十个月宝宝每天在孕妈妈的肚子里一天天茁壮的成长，孕妈妈一定非常想知道自己的宝宝在肚子里发育的情况吧：宝宝在自己的子宫里是什么样子呢？在什么时候需要做哪些检查呢？每一天需要注意哪些问题呢？不要着急，在这本书里，你会找到你想知道的所有事情！

从今天开始，我们会带领孕妈妈们开始一段健康而科学的“育胎之旅”。好了，各位伟大的孕妈妈们准备好了吗？让我们开始吧！

### 第一节 孕期第1周

#### 一、好孕妈妈常见问题回答

##### 1、孕一周如何保证孕妈妈的营养？

妊娠要求饮食上的高质量，但是这并不意味着孕妈妈们都要去吃那些昂贵而又复杂的东西，或是你从不爱吃的食物，高质量的饮食是指各种各样吸引你的美食，吃这样的食物既有利于胎儿的发育，又能够给你提供充足的能量。

各位准妈妈们要尽可能多吃新鲜的、生的食物，在这些食物中含有丰富的维生素及矿物质，可以为您和您的宝宝提供足够的营养，并且尽量选择全麦的碳水化合物食物，如糙米、燕麦、通心粉及全麦面包等等。那些全是脂肪的人造食品、还有不含一点卡路里却全

是人工香料及色素的食物是各位准妈妈们大敌，切忌这些是绝对禁止的。在生吃食物时要注意洗净蔬菜及水果上的残余家药。如果您还是不放心，想要更加个性化的建议，请去挂一个产前门诊的饮食专家号吧，这样做虽然显得冗余，但是如果想要一个极其健康的孩子，还是值得的。

.....

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)