

《怀孕育儿圣经（汉竹）》  
专业、全面的育儿理念一本通 超值附赠  
胎宝宝成长40周挂图 在线视频下载》

书籍信息

版次：1  
页数：320  
字数：160000  
印刷时间：2013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：9787553702711

## 编辑推荐

### 汉竹图书，健康的阅读

市场上的孕产育儿书琳琅满目，坐月子、孕期胎教、孕产妇营养、新生儿养育之类的书籍比比皆是，想找一本内容全面、方便阅读、图文并茂的书，来陪自己度过孕产及育儿时期。

这本书符合广大读者的要求，贯穿了备孕、怀孕、分娩、坐月子、育儿各个阶段，自己处于哪个阶段就翻看哪一阶段的内容。内容突破时间顺序，按功能来划分若干板块，如孕期营养、孕期保健、胎教、孕期锻炼、日常护理等，遇到哪方面的困惑就去直接找，真的很方便。

此书中的孕期营养部分，根据胎宝宝的生长发育情况，给出了孕妈妈需要补充的营养，还提供了简单易做的营养菜谱，很实用。

本书注重细节，其中对孕妈妈职场上的关怀以及对偏素食孕妈妈、高龄孕妈妈、双胞胎或多胞胎孕妈妈的叮嘱非常贴心。准爸爸胎教及孕期应该做的事项描述得也非常详细。此书薄厚适中的手感，全彩的设计，轻松活泼的图片，以及每页文字量的安排都非常适宜孕妈妈看。

这本书将以高密集知识量、前沿的孕产知识、高品质的阅读享受打动了每一位读者。

## 内容简介

这是一本囊括了备孕、怀孕、分娩、坐月子、0~1岁宝宝养育知识的高性价比书籍。本书以孕产、育儿为主线，突破传统的时间顺序，将内容划分为孕期营养、孕期保健、胎教、宝宝喂养、宝宝护理、智能训练与亲子游戏等板块儿。孕妈妈不需要到每个孕月去寻找相应的知识点，想看什么直接去相应板块查找即可，阅读更实用、方便。

本书还提供了孕妈妈和胎宝宝40周的详细发育变化情况，胎宝宝40周发育用科学、风格统一的插画呈现出来，带给你不一样的阅读感受。

新颖丰富的胎教、早教素材，也是本书的一大亮点。胎教中的小笑话、手工、简笔画、谜语可为你的孕期生活带来快乐。早教中按宝宝月龄分的具有针对性的智力开发计划，可让你的宝宝更聪明。

## 目录

扉页 (1P)

前言 (2P)

目录 (12P)

第一部分 怀孕 分娩 坐月子

轻松备孕

孕前营养准备

提前三个月补充叶酸

.....

孕前检查与优生

备孕女性的孕前产检

备孕男性的孕前检查

准备当妈妈前要考虑的问题

.....

了解卵子与精子

分娩前的准备妈妈的准备选择分娩医院分娩热身操你可以选择的分娩方式产前心理调适

入院准备工作.....为宝宝准备宝宝的衣物宝宝的床上用品宝宝的洗护用品宝宝的房间

.....顺利分娩分娩的技巧家人陪伴或导乐指导吃巧克力补充体力.....分娩的三个阶段

第一个阶段第二个阶段第三个阶段非正常分娩早产急产滞产辅助分娩的几种措施引产

会阴切开术.....轻松坐月子坐月子怎么吃吃什么最好不宜吃这些催乳食谱产后调理食谱

坐月子的错误经验.....产后四周必修课第一周：要充分休息.....产后护理夏天坐月子

冬天坐月子乳房胀痛.....第二部分 0~1岁宝宝 养育 记录宝宝的成长认识新生儿

1~3个月4~6个月7~9个月10~12个月宝宝的喂养母乳喂养按时哺乳还是按需哺乳

母乳喂养的宝宝需要喝水吗.....人工喂养如何选择配方奶.....添加辅食

什么时间开始添加辅食辅食添加的方法过敏宝宝怎么吃.....是否需要补充维生素

补充鱼肝油补充钙补充维生素K.....宝宝的护理新生儿护理脐带眼睛耳朵口鼻睡觉问题

和妈妈睡还是单独睡“夜哭郎”怎么办要不要枕头.....宝宝的衣物.....

看懂宝宝的大小便.....听懂宝宝的哭声.....纸尿裤还是棉尿布.....出牙期的护理.....

宝宝智能训练与亲子游戏0~3个月.....4~6个月.....7~9个月.....10~12个月.....

宝宝的健康与安全常见病防治与护理婴儿急疹感冒咳嗽肛周红肿

红眼病（传染性结膜炎）.....意外与急救跌落、掉床误吞异物中暑.....

[显示全部信息](#)

前言

当你们夫妻二人计划要一个宝宝时，也许会向身边的过来人寻求帮助。向他们询问如何

备孕、怀孕期又应注意些什么，营养、胎教、产前检查等一系列问题也需要对方一一向你解答。也许对方的讲解不够详细、系统，也许一些问题对方难以启齿，所以你得到的信息很粗略、宽泛。

本书应你所需，可视为备孕及怀孕期的良师益友，帮你解开一个个困惑和疑问。除此之外，本书还用图文并茂的形式介绍了分娩的全过程，及科学坐月子的方法。新生儿的养护，0~1岁宝宝的喂养、护理、智能训练、疾病及安全也是本书的重头戏，手把手教你抚育出聪明、健康的宝宝，让育儿更轻松。

此书的内容分为备孕、怀孕、分娩、坐月子、育儿几大部分，这几大部分中又细分为一个个版块，如营养、胎教、产前检查、孕妈妈职场关怀、特殊的妊娠、日常护理、孕期锻炼、孕期不适、宝宝喂养、宝宝护理等，方便你的查阅。书中根据胎宝宝发育状况提供的孕妈妈营养餐，新颖多样的胎教方法，切实可行的孕期不适应对措施，有趣的宝宝智能训练游戏等，会让你在实际操作中体验到效果。

让本书陪伴你走过怀孕全程，并沿用至宝宝周岁，它将像一位知心好友一样帮助你、感动你。

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)