

<<一个孕妇三个帮>>

图书基本信息

书名：<<一个孕妇三个帮>>

13位ISBN编号：9787501561780

10位ISBN编号：7501561788

出版时间：2011-3

出版时间：知识

作者：王芳 陈伟 陈倩

页数：304

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>

<<一个孕妇三个帮>>

前言

自序 好妈妈从怀孕开始写下这个题目，心里莫名地一阵感动。

女儿就躺在身边，一眨眼的功夫，她已经快4岁了。

在这个时候我重新整理孕期的文字，再一次重温了生命的美好，感觉孕育真的是世界上最伟大的一件事情。

整理书稿的过程中，我发现当年的很多胎教方法在女儿身上有了成果，也发现一些做法并不可取。

我想我必须把这本书做好，让更多的准妈妈少走弯路，培养出最健康、最聪明的宝贝。

对于女儿学习知识，我从不强求，但不知不觉中她已经认识了很多字，可以熟背多首唐诗，语言天赋非常突出，可以在我和我妈妈之间自由切换英语、普通话和家乡话，超好玩儿。

当然我更注重的是对她性格的培养，我觉得一个孩子是否拥有良好的性格和积极健康的心态更为重要，而这些“骨子里”的东西，很多是在孕期就培养出来的。

70后、80后的小女人们现在正是当妈的“生力军”，我们生活在一个崭新的时代，遭遇了两代人孕育观念的巨大差距，我们非常需要一些适合这个年代的怀孕指南，最好还是一本不枯燥、可读性高的工具书。

于是，有了这本《一个孕妇三个帮》。

在书中我把自己孕期所有的经验和教训都写了出来，期待这些文字可以帮助更多准妈妈快乐地度过孕期。

在整理这些文字的时候，我发现单靠自己个人的力量是远远不够的。

缺乏理论支持，缺乏专业知识，就无法使本书真正实用、可靠。

因此，我特邀两位高手前来助阵。

陈倩，妇产科主任医师。

日本自治医科大学医学博士，北京大学第一医院妇产科副主任，中华围产医学会常务委员兼秘书长。

陈倩主任从事妇产科临床工作20余年，有着丰富的经验。

比这些头衔更让我欢喜的是，陈医生拒绝了编辑给她找些资料做基础的想法，坚持每一个字都自己写，每一个问题她都不断地斟酌，不断地修改。

那些日子，我只要打开邮箱，满眼都是陈倩的来信，有时都夜里两点了我们还在交流。

说实话心里有点愧疚，因为我提议的这件事，让本来就忙碌不已的倩姐经常熬夜。

我想，我们都是很认真的女人，都是想把事情做到最好的女人。

在本书中，陈倩主任将从妊娠第一周到最后一周，给准妈妈提供权威可靠的孕期指导，让准妈妈更好地远离孕期痛苦，让我们的宝宝更健康、聪明。

陈伟，营养专家。

北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师，中国医师协会营养医师专业委员会常务委员，中华医学会肠外肠内营养学会青年委员会秘书长。

在书中，陈伟详尽地指导准妈妈们应该怎么吃、什么不能吃，并根据孕期的不同阶段给准妈妈制定出最适合中国孕妇的营养方案及贴心菜谱，让你“吃”出好身体和好宝宝。

他们都是各自领域的权威，幸运的是，在生活中他们都是我的好朋友。

在我怀孕期间，所有的孕期检查都是陈倩主任做的，她对我的情况非常了解，也给了我很多正确的指导，是我非常信任的一位产科专家。

陈伟也是老朋友，认识十年了，他的平和、耐心以及极高的专业水平很让我佩服。

陈伟先生不仅是位好专家，还是一位好丈夫。

妻子怀孕期间，他在孕妇饮食方面做了很多研究，理论结合实践啊！

他们俩加上我，一个孕妇三个帮。

几个月前，我们三个聚在一起吃了顿饭，于是有了这本书的基本思路。

我想，在众多的孕期指导书中，这本是比较特别的一本，它既有孕妈妈自己的经历、经验，又有专家专业、周详的指导，期待能给大家带来最好读、最实用、最全面的孕期指南。

最后，祝愿所有的小宝贝健康地来到这个美妙的世界！

王 芳

<<一个孕妇三个帮>>

内容概要

好妈妈从怀孕开始。

如若世界有十分痛苦和麻烦，九分在孕育；如若世界有十分欢乐和惊叹，九分也在孕育……

本书的三位作者，一位是享誉全国、一号难求的妇产科主任陈倩，一位是CCTV、BTV等强势媒体约请的营养专家陈伟，一位是养育了一个健康、可爱3岁女儿的著名女主播王芳。

他们以王芳孕期的真实体验为基础，以周为单位，详尽介绍了准妈妈在孕前孕期和分娩可能遇到的种种问题，包括围产检查、饮食营养以及准爸爸在妻子怀孕前后需要了解 and 参与的事情等。

时尚、实用、权威是本书的特点，由三位享誉全国的知名人士陪伴您孕期的全过程，帮助您和宝宝赢在起跑线！

<<一个孕妇三个帮>>

作者简介

王芳，著名电视节目主持人，凭借《选择》《谁在说》《快乐生活一点通》等人气栏目跻身国内一线主持行列，处女作《我是爱情科代表》成为2010年度中国最畅销的情感类图书之一。

陈倩，妇产科主任医师，日本自治医科大学医学博士，北京大学第一医院妇产科副主任，中华围产医学会常务委员兼秘书长。

陈伟，营养专家，北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师，中国医师协会营养医师专业委员会常委，中华医学会肠外肠内营养学分会青年委员会秘书长。

<<一个孕妇三个帮>>

书籍目录

第1周

写给孕妈妈的信

怀孕,你准备好了吗 王芳

让我们一起度过这段特殊时期 陈倩

“营养”就在一日三餐之中 陈伟

第2周

明星妈咪王芳孕期手记

怀孕,是两个人的事

产科主任陈倩温馨指导

如何计算最佳受孕期

孕前咨询相关事宜

孕前健康检查包括哪些内容

准爸爸需要补叶酸吗

营养专家陈伟贴心提示

哪些食物能让卵细胞更精壮

营养小食谱:炸豆沙藕盒

第3周

明星妈咪王芳孕期手记

怀孕的围城心态

产科主任陈倩温馨指导

怀孕日记的意义和内容

怀孕后可以使用电脑吗

孕妈妈需要远离厨

房吗

孕妈妈如何提高自身免疫力

如何识别假孕现象

营养专家陈伟贴心提示

打好全面均衡的营养基础

营养小食谱:豆芽炒韭菜

第4周

明星妈咪王芳孕期手记

怀孕准备,我是个反面教材

产科主任陈倩温馨指导

如何检测是否怀孕

如何应对怀孕后的心理变化

保胎药物对胚胎发

育有影响吗

孕初期做B超对宝宝发育有影响吗

营养专家陈伟贴心提示

适当补锌促进胚胎发育

营养小食谱:萝卜炖羊肉

第5周

明星妈咪王芳孕期手记

不是每个孕妈妈都要吐

产科主任陈倩温馨指导

<<一个孕妇三个帮>>

如何应对早孕反应

怎样应对孕期疾病

避免盲目用药的重要性

孕期如何保持良好的心态

营养专家陈伟贴心提示

发生孕吐时如何补充营养

营养小食谱：杂锦鸡

第6周

第7周

第8周

第9周

第10周

第11周

第12周

第13周

第14周

第15周

第16周

第17周

第18周

第19周

第20周

第21周

第22周

第23周

第24周

第25周

第26周

第27周

第28周

第29周

第30周

第31周

第32周

第33周

第34周

第35周

第36周

第37周

第38周

第39周

第40周

<<一个孕妇三个帮>>

章节摘录

版权页：插图：第2周本周宝宝将在那个幸福时刻来到你的腹中。

一个新生命是精子和卵子的结合体发育成长起来的，射精时有上亿个精子进入阴道，而只有那最幸运的一个才有能力突破卵子的保护膜与卵子结合，成为你将来的宝宝。

多么珍贵的缘分啊，好好珍惜这份不易和幸福吧！

明星妈咪王芳孕期手记怀孕，是两个人的事各位姐妹们，这篇文章你最好拉着老公一起来读。

要说怀孕这事，天经地义是咱女人的事，但是将来的孩子却是两个人的，上帝没有给男人这十月怀胎的辛苦，所以给了他们“煎熬”地照顾老婆的280天。

我的日常工作就是主持情感节目，见过很多夫妻闹矛盾面临离婚，本着负责任的态度我都会进行深度采访，到底为啥要离婚呢？

原因五花八门，但是有不少都是因为十几年前老婆怀孕时老公照顾得不够好，让女人们心里系上了一个小疙瘩，可能还是个死结，认为这个男人不爱自己了，然后就抱怨、生气、争吵，很多年不幸福。可能丈夫们会认为，这点事值得吗，至于要离婚？

男人来自火星，女人来自金星。

男人是视觉动物，女人是听觉动物，男人和女人看问题的角度不一样。

男同胞们，因为你不是女人，你真的不能理解那种心理状态，那种无助和希望掺杂的心情，那些渴望被人关怀的时光，还有小生命不断变化的幸福，都是需要和你——这个大男孩分享的。

现在都是独生子女，怀孕也就是一辈子一次的事，这十个月因为身体的特殊状态，女人会很“记仇”

。你平时对她一百个好，但当她怀孕时，有几件事没有做好，结果接下来的一年两年十年八年你听得耳朵都起茧子了，可能就是翻来覆去那几句话：“当时我怀孕，你竟然老出差，你知不知道我一个人在家是怎么过来的？”

“我怀孕了，你还和我吵架，还推了我一把，这事我一辈子忘不了！”

“怀孕那会儿，人家的老婆都被捧成掌上明珠。

我呢，想吃个梨，结果你还买处理的，想起来就伤心！”

“……听听，都是多么陈芝麻烂谷子的事。

如果不是怀孕期间，我相信做老婆的根本记不住这么多。

但是，没办法，这是怀孕期，是不同寻常的人生印记。

我今天想说的是，怀孕，其实是两个人的事，是家庭的大事。

说白了就是有钱的出钱，有力的出力，女人当然是出力，男人也不一定要出钱，但是要关心、要呵护、要嘴甜、要细心。

再说了，男人都怕麻烦，你想想这个时候不好好表现，以后被唠叨一辈子，哪个更划算呢？

反过头来再给女同胞们说说。

希望孩子他爹在我们孕期无微不至，但也不能老是撒娇、甚至“任性”还心安理得。

都说怀孕了嘴刁，一会想吃这个，一会想吃那个。

依我的经验看，要的东西有的是真想吃，有的呢，就是想测试一下这个男人到底爱你有多深。

我的一个同事，在老婆怀孕期间出差到云南，老婆突然说一定要吃正宗的成都酸辣粉。

这同事平时就惧内，这下可有了好的表现机会。

从云南改机票飞到成都，幸亏不太远，然后下了飞机飞奔到朋友推荐的一家酸辣粉做得最好的餐厅，打了两大包，赶回机场，揣在怀里带回北京。

听说满飞机都是酸味和辣味，这老兄还洋洋得意，看，爱老婆就得这样爱！

费尽周折端回家了，可姑奶奶说早就过劲了，一点胃口都没有了，这会又想吃云南的过桥米线了。

晕，你倒是早说啊！

后来我同事自己把酸辣粉全吃了，白跑那么远，坚决不能浪费啊！

不过听说他媳妇倒很满意，去哪里找这种愿意打着“飞的”给自己买饭的好男人呢？

呵呵，要我说，有那点买机票的钱，还不如攒着将来给孩子买奶粉呢。

<<一个孕妇三个帮>>

所以这事啊，要分两头说。

男人尽量做好丈夫的角色，心里真的心疼和惦记这个给你生娃的女人。

女人呢，可以适当地撒个娇、耍个赖，增进感情，但千万别过。

记住中国那句古话：过犹不及！

好了，这第二周是很关键的时期，一定要加油啊，让咱家的宝宝健康孕育！

<<一个孕妇三个帮>>

媒体关注与评论

我把自己孕期所有的经验和教训都写了出来，期待这些文字可以帮助更多准妈妈快乐地度过孕期。

——王芳在本书中，我将从妊娠第一周到最后一周，给准妈妈提供权威可靠的孕期指导，让准妈妈更好地远离孕期痛苦，让我们的宝宝更健康、聪明。

——陈倩在本书中，我会详细指导准妈妈们应该怎么吃、什么不能吃，并根据孕期的不同阶段给准妈妈制定出最适合中国孕妇的营养方案及贴心菜谱，让你“吃”出好身体、育出好宝宝。

——陈伟

<<一个孕妇三个帮>>

编辑推荐

《一个孕妇三个帮》编辑推荐：育儿博客点击近3千万的美女主播+京城一号难求的妇产科专家+CCTV、BTV等频频出镜的营养专家=让你不受罪、不折腾、不害怕的孕育宝典。
40周完美孕育手记，分娩育儿专家全程指导，全方位打造健康时尚孕妈。
怀孕，是世界上最重要的工作之一。
之所以重要，在于它的过程不可逆、过失的无法弥补性。
一丁点儿的马虎，可能都会让你遗憾终生.....《一个孕妇三个帮》将与你分享永不后悔的育儿智慧。

<<一个孕妇三个帮>>

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>