

<<80后辣妈的快乐孕产手记>>

图书基本信息

书名：<<80后辣妈的快乐孕产手记>>

13位ISBN编号：9787121173394

10位ISBN编号：7121173395

出版时间：2012-8

出版时间：电子工业出版社

作者：刘姗

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>

<<80后辣妈的快乐孕产手记>>

内容概要

80后的年轻妈妈们追求时尚，讲究品位，多为独生子女的她们却自主而有远见，对于下一代的要求“精益求精”，她们关注明星的育儿心经，了解最先进的孕育知识，努力培养出最优秀的宝宝，且在孕育宝宝的同时，不忘自身的恢复和保养，人们叫她们“辣妈”。

本书这位年轻的辣妈根据亲身经历从孕前准备、产前检查到孕前、孕中、产后各时期的营养饮食调理，再到生产方式的选择以及产后母婴的恢复等各方面，为年轻的80后妈妈们提供了全套的生育计划。新妈妈们可以在此学到最详细真实的孕育知识，做一个年轻称职的时尚妈妈。

<<80后辣妈的快乐孕产手记>>

作者简介

刘姗，毕业于烟台大学。

曾是一名非典型孕妇，现为标准辣妈一枚。

曾出版多部图书，主要作品有《每天懂一点爱情心理学》、《破译心灵密码：实用心理学一本通》、《没什么搞不定》、《每天懂一点快乐心理学》等。

<<80后辣妈的快乐孕产手记>>

书籍目录

第一章 孕前3个月的光

1. 详细的造人计划是必要的
2. 戒掉不良的生活习惯
3. 不化妆不代表不保养
4. 叶酸一定要吃
5. 锻炼, 非一日之功
6. 美发店、美容院、牙科诊所, 提前做好准备吧
7. 查体, 了解自己和他的状况
8. 掌握最佳受孕时间
9. 加强皮肤护理, 准备做最美的孕妇
10. 接种预防疫苗的注意事项
11. 心情很重要
12. 烟酒咖啡饮料, 暂时放一放
13. 防辐射服的“是非”
14. 对待宠物的态度

第二章 怀孕了, 0~8周的神奇变化

1. 造人计划的第一步成功了
2. 检视自己的工作环境
3. 老公的作用
4. 先保证精气神
5. 流产危险不可小觑
6. 维生素很重要
7. 准妈妈, 要有“锌”
8. 又爱又恨的最初
9. 合理膳食, 减轻呕吐症状
10. 洗澡, 要注意时间和水温
11. 整理一下衣柜和鞋柜
12. 真的需要静养吗
13. 有些花草只可远观不可近玩
14. 让人难堪的便秘和尿频

第三章 当肚子一天天变大, 9~27周的变化

1. 谨慎, 有些食物会让你流产
2. 海鲜可不是越多越好
3. 补钙, 要跟上
4. 食盐量一定要控制
5. 爱爱, 但不要太猛烈
6. 睡觉的技巧
7. 胸部变大的背后
8. 家务适当做
9. 长斑了, 怎么办
10. 定期产检, 了解宝宝的每一个变化
11. 不要浮肿的“象腿”
12. 爱运动的宝宝
13. 解析宝宝传达的信息
14. 唐氏筛查, 过滤缺陷宝宝

<<80后辣妈的快乐孕产手记>>

15. 怀孕了, 绝对不能吃药吗

第四章 低头看不见自己的脚了, 美妙的妊娠后期

1. 低头看不见脚了
2. 我的胎教宝典
3. 宝贝把自己“缠住”了
4. 产前焦虑
5. 摄入蛋白质要慎重
6. 你不可不知的前置胎盘是非
7. 吃好吃饱, 积蓄能量
8. 准备好了, 才有力气生孩子
9. 不可忽视的体重问题
10. 产假, 你搞定了吗
11. 小心痔疮崇

第五章 最风光的时刻, 宝贝的到来

1. 剖腹产还是顺产
2. 为自己准备些什么
3. 为宝宝准备些什么
4. 孕满40周
5. 分娩进行时
6. 疼痛之后的美丽
7. 你给了TA新生, 其实TA也给了你新生

第六章 产后, 以最快的速度恢复美丽

1. 母乳喂养的好处
2. 乳房的心声
3. 催乳汤, 又爱又恨呀
4. 纸尿裤的那些事儿
5. 照顾好“后花园”
6. 运动, 要掌握好节奏
7. 爱爱, 什么时候能开始
8. 不要忘了避孕

第七章 辣妈, 辣宝贝, 相亲相爱的一家

1. 请月嫂的纠结
2. 新手妈妈技能培训
3. 宝宝生命里的第一个笑容
4. 宝宝美, 妈妈也要美
5. 巧妙淡去妊娠纹
6. 宝宝的营养均衡
7. 小家伙坐稳了
8. 当宝宝蹒跚学步, 牙牙学语
9. 宝宝周岁记

<<80后辣妈的快乐孕产手记>>

章节摘录

版权页：这个“它”就是电器特有的辐射现象。

众多电器散发出来的高能电磁波会对人体造成不同程度的负面影响，强烈的电磁波会破坏人体细胞中的DNA，引起细胞损坏、细胞癌变甚至细胞死亡。

网上经常可以看到因手机辐射导致脑癌的消息，还有孕妇因长期处于辐射环境，结果导致宝宝流产或脑萎缩的报道。

想想也是，电器辐射对成年人来说都危害严重，更别说脆弱的受精卵了。

宝宝的发育从一个细胞——受精卵的分裂开始，别看人体结构那么复杂，其实最初的时候，起到关键作用的，还真只有那么屈指可数的几个细胞。

要是在这个分裂的过程中损伤了一两个细胞，那宝宝的健康就无法得到保障了。

所以，孕前和孕期一定得尽可能地避开辐射环境。

可是，看看我们的周围！

哪里还有远离电器的地方呢？

办公室就不说了，电脑、打印机、传真机、复印机、手机等都是辐射大户，而且这些电器都是办公必需的，根本就无法避开。

再看家里，电视机、电冰箱、洗衣机、空调、电磁炉、微波炉也构成了一张无法逃脱的辐射网，将我们牢牢实地困在里面。

更可悲的是，我们不能也不愿意逃离这张网，没有电视、电脑，漫漫长夜如何度过？

没有电磁炉、微波炉，就没法解决饮食大事。

没有冰箱、洗衣机，我简直就不想活了！

这绝不是夸张的说法。

要把它们全部摒弃在生活之外，日子要怎么过？

！

完全没法想象啊！

既然我们没法改变环境，就只好改变自己来适应环境了。

既然无法从源头上消除辐射的负面影响，那也就只有从防护的角度来处理这个问题了。

我向当了妈妈的同事咨询了一下，她们一致为我推荐孕妇防辐射服。

热心的同事甚至给我带来了她曾经用过的防辐射围裙，我怀疑地打量着这看起来毫不起眼的灰色围裙，它真的有那么神奇吗？

看出了我的质疑，同事自信满满地给我做了一个小试验。

她拿起防辐射围裙包裹住她的手机，然后让我给她打电话。

神奇的事情发生了，我俩同在一个房间，我拨了她的手机，但那被围裙包裹着的手机硬是一声也没响。

同事笑眯眯地解释，防辐射围裙里面的金属纤维丝有效地阻隔了电磁波的传输，所以手机就收不到信号了。

这下我彻底地打消了对防辐射服的质疑，看来它确实可以起到很大的防护作用。

同事介绍，有了它，一般工作和生活中的辐射就不怕了。

只要不是长时间处于高强度的辐射环境中，防辐射服的效果还是挺好的。

<<80后辣妈的快乐孕产手记>>

编辑推荐

新妈妈们可以在《80后辣妈的快乐孕产手记》学到最详细真实的孕育知识，做一个年轻称职的时尚妈妈。

<<80后辣妈的快乐孕产手记>>

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