

<<金喜善快乐妈咪手记>>

图书基本信息

书名：<<金喜善快乐妈咪手记>>

13位ISBN编号：9787200079258

10位ISBN编号：7200079251

出版时间：2009-10

出版时间：北京出版社

作者：金喜善

页数：402

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>

## <<金喜善快乐妈咪手记>>

### 内容概要

在2009年的明星妈妈热潮中，韩国“第一美女”著名影视明星金喜善的孕期手记终于在近期闪亮登场！

由北京出版社出版的该书全名《金喜善快乐妈咪手记》，图文精美，设计细腻，内容详实有趣，专业实用。

全书共402页，15万字，照片和漫画有500幅之多，集书的可度性和杂志的可欣赏性为一体，创明星自传体书籍“最靓丽多彩”之先河，并有极高的孕期指南价值。

全书以金喜善本人手记为主线，倾情演绎了10月怀胎期间点滴的过程体验，以直率&清新、愉快&活泼的笔触向害怕怀孕&分娩的准妈妈们分享从新手妈妈升级为超级辣妈的过程。

从怀孕准备、选择医院、夫妻生活、饮食调理、环境布置、心理调节、最新流行胎教法、产妇塑形，美容保养，中医保健等多方面，教你如何自始至终保持快乐幸福的心情，如何和宝宝交流，如何成为漂亮妈妈，以及如何为即将诞生的宝宝准备用品等等秘诀。

全书笔触灵动，图片精美，金喜善倾情演绎的一段段温馨准妈妈场景，超级实用可爱。

## <<金喜善快乐妈咪手记>>

### 作者简介

明星妈妈 金喜善 结婚的同时停止了演艺活动，专心地享受着幸福家庭生活的金喜善，已然足月的身子仍然闪耀着无与伦比的魅力，并在2009年的明星妈妈热潮中回到了我们的身边！在影迷们的一片遗憾和祝福声中，金喜善于2007年10月结婚，又同样在影迷们的祝贺和祝福声中于2009年1月20日诞下千金妍儿。

1993年金喜善出演了成名电视剧《恐龙先生》，接着陆续出演了热播电视剧《澡堂老板家的男人们》、《Mr.Q》、《汉城奇缘》等。

虽然影迷们热切盼望金喜善能早日携优秀的电视剧集回归演艺事业，但因为有个叫她“妈妈”的小公主妍儿，所以她目前还只能专心进行自己的育儿教育。

## <<金喜善快乐妈咪手记>>

### 书籍目录

忐忑心情，当个新手妈妈1.要对自然分娩有信心2.第一次孕检，怎样选择医院3.第一次孕检要做什么呢4.愉快地接受每次孕检吧5.妊娠反应？  
虽然难受坦然OK6.幸福充电，教你如何看超声波照片喜善公主的名牌胎教1.心情大好的音乐胎教2.能变漂亮的美术胎教3.幸福的花香胎教4.健康的芳香胎教5.让宝宝变聪明的对话胎教6.一定要体验一次的热门胎教7.不同月龄里的胎教计划表为了完美的D形身材，加油1.让胎儿更健康，赶走孕妇综合征的水上有氧运动2.Jessica的特别授课——腹式呼吸法3.Jessica教你孕妇瑜伽正确饮食，健康胎教1.如何挑选对孕妇有益的食材2.如何区分食材品质的好与坏3.对宝宝有益的坚果4.金喜善牌放心调料5.饮食胎教法6.食疗祛病法7.金喜善的天天饮食8.孕妇美食生活白皮书9.上班族准妈妈们的“下馆子”准则10.少食或禁食的食品妈妈的健康就是宝宝的健康1.做个番茄达人2.挑选孕妇专用营养素3.吭吭，嚯嚯，感冒了4.胎位不正的巧妙纠正法5.高龄孕妇越来越多了6.走开！  
电磁波7.促使你成功自然分娩的中药8.预防过敏症9.充足的睡眠就是最好的补药10.孕妇的牙齿保健不容忽视时尚妈妈诞生记1.天天都要有型2.“星”妈金喜善的日寸装秀3.准妈妈的内衣风尚“绿色妈妈”工程1.“绿色妈妈”的10条行动纲领2.妈妈牌宝宝用品DIY3.向大家介绍更环保的The Organic Cotton专卖店梦中的摇篮，婴儿房1.消除“新房综合征”的婴儿房像雨一样洒落祝福的Baby Shower Party1.什么是Baby Shower Party2.事半功倍的Party准备法则3.闪亮的个性创意4.超有趣的Baby Shower Game5.最好的馈赠礼品 跟我学做可爱的糕点让喜善公主变漂亮的秘密武器1.一定要用孕妇专用化妆品吗2.喜善公主的妊娠斑彻底预防法3.喜善公主的紫外线精致隔离法4.多种方法教你赶走妊娠纹5.预防妊娠纹的良方：Body Massage6.孕妇的安全沐浴7.排毒兼护发8.如何预防恐怖的脱发9.想要烫发和染发该怎么办辣爸俱乐部1.辣爸攻略2.爸爸为迎接宝宝要准备些什么3.跟宝宝对话的要领4.向高手爸爸学习感动爱妻胎教法5.洋溢着老公爱意的烹调法婴儿物品准备集锦1.分娩准备要这样来做2.随日寸都要用到的物品3.名牌婴儿车的细致指南4.就来这儿买新生儿用品吧分娩让我终于见到了漂亮宝宝1.如何选择妇产科2.不同医院的分娩费用价目单3.分娩用品全攻略4.分娩时爸爸的行动指南5.这就开始了6.哪种分娩法适合我女王级待遇的产后调理法1.产后调理日历2.基础产后调理百科3.宝宝和妈妈的休养空间——产后调理院4.好可怕！  
产后疾病细致预防法5.除掉产后的敌人——妊娠斑和妊娠纹6.拒绝肥胖！  
产后减肥计划7.让你变苗条的产后营养餐像超级妈妈一样照看新生宝宝1.初乳，为了给宝宝完美的一口2.喂养母乳，姿势很重要3.保持完美胸型的断奶法4.我们的小宝宝长什么样5.哄宝宝入睡的好方法6.宝宝的一切由便便来告诉你7.宝宝沐浴要小心8.万事通博士教你又快又好地换尿布9.如果只能喂奶粉的话，怎么办10.预防接种大百科11.新生儿119手册

## <<金喜善快乐妈咪手记>>

### 媒体关注与评论

金燕志教授 北京大学第一医院著名妇产科专家、主任医师。  
从事产科工作近40年，至今仍奋战在产科、教学、科研第一线。  
在高危病人的救助和难产手术方面具有丰富的临床经验。  
北京市医疗事故技术鉴定专家库成员。

初次看到这本书，本以为是一本明星孕妈写真集，但读了文字后，感觉这是一本难得的好看的孕期指南。

书中内容真实、有趣，不仅专业文字有很强的指导性，而且作者文笔细腻柔美，时时透露出一个活力乐观孕妇的健康心态。

中国每年有近1400万孕妇，北京大学第一医院妇产科更是国内最早开办孕妇学校的医院，在围产保健方面有丰富的经验。

近些年来，关于孕产保健的书籍也有不少，但这本由明星根据亲身经验写的书，将生活习惯、情感、心理、营养、时尚等诸多元素都融合进去，的确有耳目一新之感，很耐看。

而且书中涉及的相关知识，也是目前国际产科领域较新的专业技术。

我衷心希望这本书能够给广大孕产妇带来身体和心灵的双重愉悦感受。

张文荣教授? 中华传统养生文化研究会副会长，师承著名老中医杨济生先生，北京中医多学科研究中心主任医师。

在中医内科针灸、按摩、气功，西医内科临床诊断治疗等方面，具有丰富的临床经验。

这是一本由明星演绎的孕妇美丽心情故事，涉及的营养、保健、中医养生等专业知识，为现代女性提供了全新的孕期保健指南。

相对目前市面上流行的孕产妇专业书来说，这本书的最大特点就是好看、实用。

金喜善不仅成功演绎了一位准妈妈的美丽瞬间，还根据自己的生活习惯，从一个普通孕妇角度详细解析了怀孕期间遇到的技术和非技术问题。

所以，这本书是值得所有爱自己、爱孩子、爱家庭的孕妇鉴读的孕期指南。

## <<金喜善快乐妈咪手记>>

### 编辑推荐

《金喜善快乐妈咪手记》既是一本 明星写真集，又记录了金喜善怀孕&分娩隐秘生活手记，感人的孕妈日记等，全面展示了聚光灯下超级明星转变成时尚辣妈的蜕变过程。此外，来自韩国妇幼保健、营养医药等方面权威专家的亲临指点，提笔答疑，无疑使这本书成为满足准妈妈们全方位需要的孕产指南。轰动韩国， 日本，新加坡，台湾的明星孕妈感人故事 中国最具权威的北京大学第一医院妇幼保健专家金燕志教授倾力推荐

<<金喜善快乐妈咪手记>>

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>