

<<黄金孕期280天>>

图书基本信息

书名：<<黄金孕期280天>>

13位ISBN编号：9787222082915

10位ISBN编号：7222082913

出版时间：2011-10

出版时间：云南人民

作者：奈奈子

页数：255

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>

<<黄金孕期280天>>

前言

第一次遇见奈奈子是在我的产检门诊，当时她刚怀孕，还在寻觅一个信得过的产科医生。几次产检过去，我仍浑然不觉眼前这位俏妈咪是个畅销书作家，只觉得她为自己的怀孕很认真地做准备，每次过来都能针对自己怀孕的状况跟医生进行互动。

许多孕妇怀孕了，最常说的总是：“怎么办？”

医生，我好紧张，我这样是不是有问题？

生产会不会很痛？

要不要做什么准备？

”一连串的问号，让我们每一次总得祈求上苍，赐给这些可怜的孕妇足够的勇气与力量。

其实，生产没那么可怕！

对于生产的相关问题，很多人都是模糊的，都理所当然地照着婆婆妈妈的经验摸索，但心里的不安仍是一直存在的，因此对于这一段九个月多的旅程，大家不是道听途说，就是到处买书看。

有统计指出，经产妇仰赖自己以前的经验来找到自信，而头胎妇女知识来源就很多了，大多来自妈妈教室、医护人员和朋友家人。

但这种源于对未知所产生的无形压力，对大多数人还是会从怀孕伊始就一直累积到生产后，无怪乎很多妈妈一生产完，总是如释重负，只想大睡一场。

这次奈奈子从一个准妈妈的角度，很认真地搜寻产妇常见的相关问题，努力提供许多怀孕有用的知识，专业的程度令人动容，相信能帮助许多准妈妈了解这段旅程的细节。

知识能产生力量，准妈妈们与其无知、彷徨，何不做好准备，勇敢地战胜自己，对怀孕、生产多一分了解，生产真的没那么可怕！

<<黄金孕期280天>>

内容概要

老公老婆一起补叶酸？

辐射到底怎么防？

孕妈咪“三不曲”
觉得嘴巴好苦怎么办？

家里的小猫小狗要送人吗？

孕妈咪应该有多胖？

害喜怎么才能hold住？

有种神奇的东东叫妊娠霜
怀孕了也可以美美的
各种孕期黄金小细节
作家妈咪说好孕：

我怀孕期间很顺利，没有孕吐，也很少不适。

大家都说90%的孕妈咪会有水肿，我却没有，真的很幸运。

我胖得也不多，只有十公斤左右，生产也很顺利，上产台后15分钟，用力一次就生出来了。

我有时候都忘了自己生过孩子，令很多妈妈非常羡慕。

如果我当初二十几岁就怀孕的话，可能有体力却没脑力，有充沛的精力带孩子，但是人生历练没有那么多，可能不太会教育孩子。

三十几岁的话，对生活有了积淀，处理人情世故也有了智慧和变通，有较高的EQ来教养孩子，这是年龄增长带来的好处。

日子一天天地过，要快乐还是痛苦完全是由自己决定的，而且这时要多考虑一个人了，那就是你肚子里的小宝贝。

因此，凡事从心起，那颗心最重要，让我们一起来祝愿，做个快乐的孕妈咪吧！

<<黄金孕期280天>>

作者简介

奈奈子，台湾知名畅销书作家。
日本文教大学毕业，出版过多部畅销书，如《摩天轮下的约定》、《麦杆菊女孩》、《水曜日的琉璃雨》、《奈奈子日语教室》等。
怀孕后热衷于和众孕妈交流孕期经验，一不留神成为“妈妈通”，成为众孕妈为解惑所追寻的焦点，于是著书立说，将自己的宝贵经验毫无保留地分享给需要的人，文风也变得亲切温馨。

<<黄金孕期280天>>

书籍目录

推荐序

多一份了解，生产真的没那么可怕！

女人上岗当妈妈前必看的好孕书

自序

每个妈咪都有世界上最幸福的十个月

孕前准备一二事

30岁前当妈妈还是30岁以后？

孕前检查千万别省了

消灭炎症再迎接宝宝

戒烟戒酒多运动

老公老婆一起补叶酸

孕前要接种疫苗吗

各种防辐射

做好心理准备

第一个月 孕妈咪的1~4周

妈咪和宝宝的最新情况

第一个月重点：你准备好了吗？

不可不知的产检大事

怀孕一个月应该吃什么

孕妈咪的饮食禁忌

黄金第一月有问有答

写给宝宝的信

第二个月 孕妈咪的4~7周

妈咪和宝宝的最新情况

第二个月重点：现在开始慢下来

不可不知的产检大事

前辈妈咪的好孕小偏方

怀孕两个月应该吃什么

赶紧买一些孕期物品吧

医师小叮咛

黄金孕第二月有问有答

写给宝宝的信

第三个月 孕妈咪的9~12周

妈咪和宝宝的最新情况

第三个月重点：渐渐习惯了当孕妈咪

不可不知的产检大事

害喜结束后，如何控制体重？

好孕不变胖小偏方

怀孕三个月应该吃什么

肚子大了穿什么

黄金第三月有问有答

<<黄金孕期280天>>

写给宝宝的信

第四个月 孕妈咪的13~16周

妈咪和宝宝最新情况

第四个月重点：吃好喝好最重要

孕妈咪的饮食和运动

不可不知的产检大事

前辈妈咪的好孕小偏方

此时应买的怀孕用品

黄金第四月有问有答

养心小故事大分享：耕耘

写给宝宝的信

第五个月 孕妈咪的17~20周

妈咪和宝宝最新情况

第五个月重点：宝宝踢我了！

准爸爸如何参与

不可不知的产检大事

美丽孕妈咪全身保养

怀孕五个月应该吃什么

黄金第五月有问有答

写给宝宝的信

第六个月 孕妈咪的21~24周

妈咪和宝宝最新情况

第六个月重点：带“球”的日子别有趣味

带“球”上班也可以很轻松

准爸爸也要练习的事

不可不知的产检大事

可以了解各种生产方式了

怀孕六个月应该吃什么

黄金第六月有问有答

养心小故事大分享：得不到和已失去

写给宝宝的信

第七个月 孕妈咪的25~28周

妈咪和宝宝最新情况

第七个月重点：小心长出妊娠纹

减少妊娠纹的按摩方式

不可不知的产检大事

怀孕七个月的助产运动

怀孕七个月应该吃什么

黄金第七月有问有答

养心小故事大分享：你的第84个烦恼

第八个月 孕妈咪的29~32周

妈咪和宝宝最新情况

第八个月重点：适当运动，预防早产

快生了，一定要放轻松！

不可不知的产检大事

<<黄金孕期280天>>

怀孕后长斑怎么办

怀孕八个月应该吃什么

黄金第八月有问有答

养心小故事大分享：世界上最幸福的感觉

写给宝宝的信

第九个月、第十个月 孕妈咪的33周至生产

妈咪和宝宝最新情况

第九、十个月重点：快生了，放轻松

不可不知的产检大事

什么是顺产？

难产没那么可怕

避免不小心变成剖腹产

了解一下水中分娩

生孩子到底有多疼

前辈妈咪的好孕小偏方

幸福妈咪这样坐月子

分娩后24小时

如何帮宝宝洗澡

黄金第九、十月有问有答

养心小故事大分享：国王与树神

写给宝宝的信

附录 孕妈咪战胜身体小毛病之武林秘籍大放送！

<<黄金孕期280天>>

章节摘录

版权页：插图：现代社会越来越多丁克族，不想生孩子的人日益增多。

此外，难受孕的人也很多，我有许多朋友花了大量的精力和金钱进行人工受孕，至今还没怀孕。

所以，能够怀孕代表上天很眷顾你，恭喜你，送子鸟到你家了！

经过统计，不论男女，在24~30岁之间是生育旺盛时期，也是精力最充沛的时期，堪称生育的黄金年龄。

结婚后想生孩子的夫妇，不妨参考生育黄金时期，在体力、经济能力都允许的情况下计划怀孕。

我是已经过了黄金时期才怀孕的高龄产妇，虽然大家都说外表看不出来，可是我永远记得医师说的一句话：“不管外表如何，随着年龄增长，身体各种器官都会老化，你的血液、子宫也会老化。”

想到这里，不禁觉得自己太幸运了，身体不佳、卵巢和子宫不健康的我，竟然能够怀孕，真是上天赐给我的礼物。

在怀孕期间，我不仅看书自修，也会和我的医生(中医、西医)讨论孕期如何吃喝、养胎等问题；也会跟前辈妈妈交流，在各阶段该如何补充营养、进行胎教，如何培育出优质的胎儿，进而考虑到他未来人生长远的计划。

胎儿的耳朵在怀孕2周时，内耳开始形成，约5周时发育完全。

我从一知道怀孕就开始进行胎教。

由于我是佛教徒，所以除了听佛经、佛曲，也会念经、看佛教电视，其他孕妈妈也可采用自己的方式。

胎教在国内外都有研究，对胎儿有极大影响，我的孩子目前一岁多，大家都说他很有灵性而且很聪明，性格温和，在团体中很随和，是个很好带的孩子。

如果我当初二十几岁就怀孕的话，可能有体力却没脑力，也有充沛的精力带孩子，但是人生历练没有那么多，可能不太会教育孩子。

三十几岁的话，对生活有了积淀，处理人情世故也有了智慧和变通，有较高的EQ来教养孩子，这是年龄增长带来的好处。

但带孩子带得很累的时候，也会很羡慕二十几岁生孩子的妈妈，她们有体力来应付一切，所以说，年纪大或年纪轻怀孕各有利弊。

祝你好孕到 大部分女性在怀孕第一个月都不晓得，都是月经没来才开始觉得不对劲，我也不例外，第一个月还在外面东跑西跑，一点异状都没有。

建议一些准备怀孕的女性在家里准备一些验孕棒，如果是薄弱的两条线，便可以到附近医院检查是否怀孕，提早知道也好，做事情会比较小心翼翼，能够保护好肚子里面的宝宝。

立志做个乐话活孕妈咪 很多文献统计，孕妈咪特别爱哭，还有人患产前或产后忧郁症，这是为什么呢？

孕妈咪因激素的改变，情绪容易起伏，倘若又碰上挫折与打击，或老公无法陪伴时，很容易在饮食、睡眠和情绪各方面出现异常，极可能出现产前忧郁症。

此时，家人应多给予关心与协助，并求助于精神科医生，以免影响孕妈咪和胎儿的健康。

建议除了补充孕妈咪专用维生素和矿物质的保养品之外，最重要的还是想办法提高孕妈咪的食欲，例如煮孕妈咪喜欢吃的食物让她开心。

不要小看产前忧郁症，因为人的身与心是相关的，心理对身体有极大影响，所以也会影响生产过程，例如一直处在情绪起伏或焦虑中的孕妈妈，可能会早产。

另外，食欲差、睡不好也会影响生理状态，进而影响胎儿的成长。

如果一直放着不管，除了早产外，宝宝出生后体重会偏低，发育可能较迟缓，甚至有心智发展晚熟的问题。

因此，建议有忧郁症的女性在怀孕前就应该做好准备，即使不吃药，也必须定期回诊，同时告诉医生你已经怀孕了，和医生讨论吃药的方式。

正在忧郁的孕妈咪们看了本书之后，相信你们会快活起来！

日子一天天地过，要快乐还是痛苦完全是由自己决定的，而且这时要多考虑一个人了，那就是你肚子

里的小宝贝。

因此，凡事从心起，那颗心最重要，让我们一起来祝愿，做个快乐的孕妈咪吧！

<<黄金孕期280天>>

编辑推荐

《黄金孕期280天:幸福妈咪教你全细节孕产规划》作者奈奈子很用心地把自己孕期的经验都写进书里了,这些实例可以帮助许多孕妈咪,书里除了有许多孕妈咪过来人经验之外,还有中、西医生的小叮咛,内容丰富又很精彩,不只是孕妈咪,正准备怀孕的女生也可以把这本书作为床头书,为怀孕而准备。

老公老婆一起补叶酸?

辐射到底怎么防?

孕妈咪“三不曲”?

觉得嘴巴好苦怎么办?

家里的小猫小狗要送人吗?

孕妈咪应该有多胖?

害喜怎么才能hold住?

有种神奇的东东叫妊娠霜,怀孕了也可以美美的,各种孕期黄金小细节尽在《黄金孕期280天:幸福妈咪教你全细节孕产规划》。

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>