

<<做个快乐准妈妈>>

图书基本信息

书名：<<做个快乐准妈妈>>

13位ISBN编号：9787506279536

10位ISBN编号：7506279533

出版时间：2006-2

出版公司：世界图书出版公司

作者：伍兹·瑞斯

页数：330

译者：余言

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>

## <<做个快乐准妈妈>>

### 内容概要

怀孕的这段漫长的过程中，您是否遇到任何问题？

准爸爸们是否对妻子的变化感到手足无措，帮不上忙？其实，怀孕是整个家庭的事，孕期的感受对于母婴和家庭的未来至关重要。

这本方便检索各类孕期身心问题的完全手册，就可以帮助准爸爸参与怀孕的美妙过程，并给予准妈妈最贴心的科学关爱。

本书提供简单有用的方法，帮助遇到麻烦的准妈妈和准爸爸。

只要按照你遇到的问题搜索一下目录或附录，简短的介绍会告诉你为什么这种情况会在孕产期发生，以及你可以采取的简单行动，以及何时你会需要打电话叫医生。

本书在您需要的时候给予贴心的指导，告诉您西方国家的科学孕产理念知识，详尽地回答怀孕可能遇到的任何问题。

让我们共同造就一个快乐的准妈妈。

## <<做个快乐准妈妈>>

### 书籍目录

第一章 介绍 自然家居营养小天使 何时打电话求助医生 了解你的害子 第二章 饮食与进展 问题一：晨间恶心(晨吐) 问题二：嗅觉过敏 问题三：理想的孕期饮食 问题四：孕期营养补充 问题五：“正常”孕期体重增加 问题六：“正常”孕期生长率 问题七：乳房胀痛和乳房增大 问题八：乳头反应迟钝或乳头内陷 第三章 情绪与心态调整 问题一：情绪波动 问题二：头脑迷糊和健忘 问题三：头痛和偏头痛 问题四：失眠 问题五：忧郁胎儿质量 问题六：害怕分娩痛苦 问题七：她说你漠不关心 问题八：觉得插不上手 问题九：对于帮助分娩的恐惧 问题十：担心你的位置将被孩子取代 问题十一：孕期抑郁 第四章 疼痛与活动 问题一：疲劳 问题二：背痛 问题三：腿抽筋 问题四：疼痛…… 第五章 水肿、浮肿与不适 第六章 孕期的各种限制 第七章 生病和感染 第八章 监控特殊情况 第九章 分娩前的准备工作 附录

## <<做个快乐准妈妈>>

### 章节摘录

问题六：害怕分娩痛苦 情况 女人害怕分娩，因为那不是公园散步。  
无法避免的痛是现实。

你的妻子一定从亲戚、朋友、同事那里听过不少类似的故事，多数的过来人都会提到分娩时数小时的阵痛。

你应该然后应对 帮助她消减这即将到来的可能痛可能不很痛的经历，你可以尝试：

\*避免让她听那些过分痛苦的故事。

除非故事来自她的母亲或姐妹，陌生人的经验很难让她有切身的联想。

多听这些“恐怖”的故事对她没有好处。

另一方面，她的母亲有没有提起过生她的时候的顺利建议她多关注这样的经历。

\*进一步消除焦虑，鼓励她想像自己会顺产。

例如，让她想像孩子被抱在怀中的感觉，即使她安排的是剖腹产，她集中精力想像这美好的感觉一定好过她整天担心分娩时的意外。

如果她的恐惧强烈到完全排斥自然分娩，预约一位硬脊膜外麻醉师。

硬脊膜外阻滞是分娩时常用的神经痛感阻滞法，比镇静剂安全。

当然，前提是她的医生允许，产科医院也有此选择。

\*你的宝宝有可能比预产期早降生，对此你要有思想准备。

如果条件允许，和你的妻子一起参加产前预备班，练习呼吸课程、与她一起讨论，共同参与分娩前的一切。

\*另一方面，如果你的妻子事先没有准备，而在分娩时医生对她采取了特别措施，请不要担心。

分娩时临时改变计划是很普遍的情况，并不说明你的妻子和孩子会有大碍。

分娩是一个困难的过程，只要她度过了就是成功。

何时该寻求更大的帮助 如果在多次安慰后，你的妻子仍然焦虑，或因此做噩梦，请告诉待产的医院医生，必要时可以做心理辅导。

<<做个快乐准妈妈>>

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>