

<<我的第一本怀孕书>>

图书基本信息

书名：<<我的第一本怀孕书>>

13位ISBN编号：9787510421082

10位ISBN编号：751042108X

出版时间：2011-12

出版时间：新世界出版社

作者：荷莉·史密斯

页数：283

译者：贾毓婷

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>

<<我的第一本怀孕书>>

前言

<<我的第一本怀孕书>>

内容概要

本书绝不是一本温馨浪漫的怀孕指导书，但它却将九个月孕育的艰辛，以及孕期诸多生理及心理变化为你一一道来。

从孕期饮食到生理变化，从B超扫描到孕期性事，从妊娠疾病到最终分娩，本书将像闺中密友般窃窃私语地向你提供最直接最朴实的意见，回答所有你想知道但却羞于请教他人的问题。

解答所有你想知道，但却难以启齿的问题！

风靡欧洲，数百万家庭都在使用的孕期指南！

韩国上市一星期，销量突破40000册！

<<我的第一本怀孕书>>

作者简介

荷莉·史密斯，英国人，记者，自由撰稿人，英国Modern Girls研讨会创办人，两个孩子的母亲。

<<我的第一本怀孕书>>

书籍目录

引言

第1章

你有喜啦！
该做些什么？

要告诉谁，什么时候说早期症状慢慢习惯怀孕独自经历计算预产期关于烟酒的事开始检查在哪儿生产前档案扫描和拍片还有，怀孕的好处

第2章

即将到来的空白旅程！

小病小症—恐怖故事还是实情？

晨吐更大更敏感的胸部疲乏无力消化不良和胃灼痛痔疮饮食偏好或厌恶背痛尿频腹痛贫血牙龈出血气喘手痛便秘抽筋晕厥或头晕“婴儿脑”多毛头痛失禁失眠痒情绪波动流鼻血和鼻塞过热和热潮骨盆痛不宁腿综合征肋骨痛皮肤变化嗅觉敏感妊娠纹脚踝、双脚及手指浮肿霉菌白带静脉曲张多屁什么时候要快速寻求帮助你的宝贝肚子孕妇装别样潮

第3章

子宫里的故事：宝宝成长两周记

你一定要知道的科学知识孕早期（前三月）孕中期（中三月）孕晚期（后三月）

第4章

孕期生活指南

适应生活，不要嫌弃！

怀孕期间能喝酒吗？

怀孕期间要戒烟吗？

怀孕期间用药要注意什么？

咖啡因孕妇到底该怎么吃？

没必要有压力孕期健康方法其他“危险”活动还需要锻炼

第5章

孕期性事

厌恶或只是恶心？

为什么在孕期不想有性生活他很饥渴吗？

你在乎吗？

！

为什么他会不想和怀孕的你进行性交让“性”福继续孕期风骚口交其他亲密方法保持交流促进分娩什么时候不该性交经营自己的关系

第6章

生产时间表

在哪儿生医院妇产科生育中心家中制订生产计划想“顺产”吗做什么可以改善状况几种止痛方式笑气—混合气体TENS机哌替啶、消痛定和二乙酰吗啡等止痛药硬膜外麻醉其他止痛办法你的陪产伴儿生产前陪护可以做什么专业人士准备就绪计划剖腹产多胎分娩早产

第7章

准备就绪：迎接你的宝宝

伺机而动孕后期的体格检查分娩课程打算如何喂养宝宝母乳喂养利与弊为母乳喂养做准备奶瓶喂养采购必需品宝宝最初的基本需求最后阶段压力应对策略宝宝出生前要做的加重疼痛有人为你做会阴按摩吗为自己打包的东西他人言你的感觉宝宝的胎位入盆

第8章

<<我的第一本怀孕书>>

最重要的日子来了！

就快了临门注意事项预产期已过促进分娩的自然方式羊水破了会怎么样会有多疼宫缩感觉如何分娩早期会有的忧虑要是宝宝等不及了怎么办“正式”分娩在医院电子监测引产引产包括什么分娩中要如何表现说粗话和忘我分娩和生产时陪护能为你做什么宝宝驾到使劲阴道会有多疼使劲时会拉大便吗生啦！

胎盘娩出辅助分娩外阴切开术如果需要紧急剖腹产剖腹产中会发生的情况产后

第9章

潮妈生产记

朱迪生胎记伊斯拉生胎记珍妮生胎记米歇尔生胎记梅尔生胎记妮可拉生胎记

第10章

嗨，宝贝：与新生儿在一起的头几周

安定下来母乳喂养真相成功母乳喂养提示奶瓶喂养二者皆用产后身体出血产后痛阴道和会阴肠道和屁股乳房腹部膀胱虚弱或渗漏剖腹产后恢复产后照顾外星人着陆给宝宝洗澡给宝宝换尿片怀抱宝宝为什么他会不停地哭安全睡眠现在知道为什么这家伙晚上不睡了吧你的想法和宝宝联络感情放轻松

<<我的第一本怀孕书>>

章节摘录

版权页：米歇尔生胎记第一个宝宝的预产期是情人节。

我提前一天约见了助产士，当她说宝宝还没有快出生的迹象时，我好失望、厌烦。

但第二天我的羊水破了。

一点也不疼.只是有点担心羊水颜色不对。

幸亏我在洗手间有一份样品，就装了一些。

先打电话给医院问，因为还没有宫缩。

他们让我过去，怀疑宝宝拉了，羊水中含胎便。

我被打了点滴，身上插了监测仪，所以不能动弹。

很悲剧。

宫缩被引导着，从没有到10分钟3次。

我用了混合气，但半下午时助产士建议上麻醉。

搞笑的是，注射的太靠下了，我腿麻了，但宫缩痛还在。

傍晚时，宝宝的心跳非常慢，有危险，所以他们在宝宝头上放了夹子监测，检查他的氧气。

那时候就决定进行紧急剖腹产，我吓傻了。

我多想让老公陪着呀，但是得全身麻醉，所以他进不来。

我们的儿子是情人节晚上8点50分生的。

可不是最浪漫的事，与20多号人在一个房间里，双腿还被箍着！

夜里11点，在产房醒来时，我看到了一张宝宝的偏振片，差不多3个小时后才见到了活灵活现的小家伙。

梅尔生胎记我是在家生的，朋友们和家人都认为我疯了。

早上4点半开始分娩，老公装满了分娩池，加热到合适的温度。

大部分时间就我俩，等中午助产士才来的。

一切都挺顺利的，我在池子里宫缩间隙都睡着了。

刚开始时，我用了TENS机，非常好，但后来我嫌烦了，就换了混合气，一两个小时女儿就出生了。

我能感到有股用力的冲动，头就出来了。

再感觉到另一股时，我用尽全力，她就被射出来了，还撞到了另一侧的池壁，很让大家吃惊。

助产士要我捡起她，所以我乱摸一通，找到她，然后把她抓起来，抱到胸前。

一两分钟后助产士问我是男孩儿还是女孩儿，我都没看呐，只顾盯着这个家伙了。

我向下看了看，说：“是个男孩儿！”

”友好的助产士告诉我说：“其实是个小千金，那是脐带！”

”我都不相信自己居然就那样在池子里抱着她，光看着她的眼睛，想着她是我见过的世界上最漂亮的小东西，足足10分钟。

很快分娩的疼痛就被忘却，那是世界上最奇妙的感觉了。

<<我的第一本怀孕书>>

编辑推荐

《我的第一本怀孕书》编辑推荐：英国最大报纸《太阳报》最权威孕妇杂志Pregnancy & Birth倾力推荐！

史上最真诚的怀孕书，专供80后孕期妈妈阅读的怀孕指南！

风靡欧洲、韩国，数百万家庭都在使用！

韩国上市一星期，销量突破40000册！

解答所有你想知道，但却难以启齿的问题！

《我的第一本怀孕书》内容充实，语言轻松，似闺蜜聊天一般，将整个怀孕过程所要注意的事项娓娓道来，解答了所有孕妇们想知道却难以启齿的问题，为孕期中女性朋友提供了不少实用的建议。

在《我的第一本怀孕书》中，你将了解到关于怀孕所有赤裸裸的真相：我在前三个月有醉酒经历，这会影响到我的孩子吗？

一定要穿那种很宽松的裤子吗？

什么是外阴切开手术？

所有人怀孕时都会得痔疮吗？

胸部会变得更敏感吗？

怀孕时小便失禁怎么办？

怀孕时真的会多屁吗？

如何应对怀孕期间的情绪波动？

“婴儿脑”是怎么一回事？

肚子越来越大时，我仍然可以和老公在床上缠绵吗？

.....

<<我的第一本怀孕书>>

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>