

图书基本信息

书名：<<30几岁如何生个健康聪明的宝宝>>

13位ISBN编号：9787513302333

10位ISBN编号：7513302332

出版时间：2011-5

出版时间：新星

作者：韩雪

页数：271

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>

## 内容概要

本书针对30几岁新妈妈这一群体，从孕前准备计划、孕期注意事项、胎教、分娩、产后保养等方面，全面、细致地讲解了孕育的全过程。

全书分四个章节：第一章针对性地剖析了30几岁产妇面临的十大烦恼，涵盖了现今30几岁产妇急待解决的最棘手的问题；第二章以时间为主线，怀孕40周全解析，详细的为孕妇们支招解难；第三章是对孕后期分娩全辅导，分娩是怀孕至关重要的一个过程，本书贴心的将分娩所遇到的问题以及解决办法做了详细的分析；本书的最后一章在孕后的美容保健方面花了大量笔墨。

本书不但对30几岁产妇怀孕有“前车之鉴”，还解决了她们的一切“后顾之忧”。

书籍目录

第一章 30几岁产妇面对的10大烦恼

烦恼1 - 压力大

现状细分析：30几岁，怀孕成了一种负担

专家来支招：愉悦的心情很重要

烦恼2 - 事业和孩子孰轻孰重

现状细分析：选择孩子？

还是选择事业

专家来支招：工作和孩子都可以兼顾

烦恼3 - 孕期四在检查

现状细分析：四大检查一个都不能少

专家来支招：例行检查不会影响宝宝

烦恼4-身体出现各种不适

现状细分析：各种妊娠合并综合征找上门

专家来支招：饮食调节很重要

知识超链接：怀孕前后都应注意的调理事项

烦恼5 - 流产率高

烦恼6 - 胎儿畸形

烦恼7 - 选择何种分娩方式

烦恼8 - 产后恢复

烦恼9 - 缺乏母乳

烦恼10 - 宝宝的照顾问题

第二章 40周完美怀孕全程指导

第三章 30几岁女人分娩教程

第四章 30几岁女人产后护理、饮食及美丽秘诀

章节摘录

第一章 30几岁产妇面对的10大烦恼烦恼1——压力大随着现代的城市中的生活节奏越来越快，人们面对的压力也越来越大：工作上，竞争压力日益强烈；生活上，由于生活水平的日益提高，各种高档消费品也逐渐进入普通人的生活，使得人们的生存压力也日渐加大……由于这些压力的存在，使许多女性为了工作和家庭整天不断地忙碌着。

因此，她们觉得时机还不成熟而一再推迟生育的年龄。

可是，等她们觉得各方面条件都准备得差不多时，年龄却越来越大了，远远超过了孕育的最佳时期，从而成为了我们通常所说的“高龄产妇”。

还有这样一些女性，由于年轻时的种种放纵或是过度的劳累，一直想要生育宝宝，却总是无法如愿，于是一再地跟宝宝擦肩而过。

这样几年下来，等到她们终于如愿怀孕时，却在不知不觉中成为了高龄产妇。

还有一些女性，年轻时沉浸于夫妻的“二人世界”里，觉得两个人的日子非常美好，于是成了“丁克”一族，可随着年龄的增大，当妈妈的愿望越来越强烈，就这样在“丁克”与当妈妈的犹豫中，逐渐成为了高龄产妇。

不管是哪种原因使她们成为了高龄产妇，但有一点是毫无疑问的，那就是：由于身体等各方面的原因，高龄产妇要比年轻产妇承受更大的心理压力。

虽然，怀孕是一件令高龄产妇非常欣喜的事，这种喜悦会将各种压力冲淡，但是，究竟如何才能顺利地度过妊娠、分娩进程及产褥期的过程都是高龄产妇所必须面对的问题。

不管是高龄产妇还是年轻产妇，怀孕期间的心理健康都非常重要，过分紧张或忧虑不安的情绪都会对胎儿产生不良影响。

有些高龄初产妇（初产妇指第一次生产的妇女），从被确诊怀孕以后，她们的担心也随之而来：担心怀孕期间会出现各种病症，担心出生的孩子会不健康，担心分娩时会出问题……这样的情绪，不仅对产妇自己的身体不利，而且对腹中的婴儿也会有很大影响。

其实，这些高龄产妇的担心有些杞人忧天了，因为，在现代先进的医疗条件下，高龄初产妇在怀孕时可能会遇到的问题，大部分都是可以解决的。

孕妇只要定期到医院去做检查，一旦出现什么异常情况，医生都会对其进行及时治疗或给出合理的处理方案。

所以，高龄产妇一定要坚持定期到医院做检查，并积极配合医生，是完全可以平安生下小宝宝的。

因此，高龄产妇在怀孕期间，一定要保持一份愉悦的心情。

编辑推荐

《30几岁如何生个健康聪明的宝宝》推荐：30几岁的女人，在孕产方面会面临哪些困惑和烦恼？  
在怀孕之前，应该准备些什么？  
在怀孕之后，每周应该怎么进行胎教？  
怀孕期间应该吃些什么？  
怀孕期间不能吃什么？  
产后应该怎样保养，应该如何调节自己的身心？  
总之，30几岁的女人，如何才能生下一个健康聪明的宝宝？  
所有问题的答案，尽在此书中。

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>