

<<从漂亮新娘到完美妈妈>>

图书基本信息

书名：<<从漂亮新娘到完美妈妈>>

13位ISBN编号：9787530861370

10位ISBN编号：7530861379

出版时间：2011-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：姜淑英，李雪明 编著

页数：301

字数：282000

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>

<<从漂亮新娘到完美妈妈>>

内容概要

《从漂亮新娘到完美妈妈》是一本专门为80后青年介绍婚育知识的大众读物。书中详尽介绍了婚礼前的各项准备工作，婚礼中的一系列礼仪礼节，婚礼后的一些后续事务，还着重介绍了婚后性生活、怀孕、分娩、育儿等相关的科学知识。本书内容全面，可操作性强，特别适合准备婚育的青年朋友使用，是一本非常具有参考价值的实用工具书。

<<从漂亮新娘到完美妈妈>>

书籍目录

第一篇 步入婚姻的殿堂

第一章 婚礼筹备进行时

- 1.为婚礼选择一个好日子
- 2.怎样进行结婚登记
- 3.如何布置新房
- 4.如何购买家电
- 5.如何选购家具
- 6.婚庆公司能够提供哪些服务
- 7.如何选择婚庆公司
- 8.如何邀请宾客
- 9.喜帖行文示例
- 10.怎样布置婚礼场地
- 11.如何准备结婚宴席
- 12.确定一位婚礼总管
- 13.怎样既省钱又有面子

第二章 做一个最美的新娘

- 1.如何挑选婚纱
- 2.其他服饰如何与婚纱搭配
- 3.如何挑选结婚戒指
- 4.如何选择婚礼用花
- 5.如何装饰花车
- 6.如何化好新娘妆
- 7.怎样为新郎选择礼服
- 8.怎样让新郎英俊潇洒
- 9.如何选择婚纱影楼
- 10.怎样选择摄影师、摄像师

第三章 举办欢乐隆重的婚礼

- 1.常用婚礼庆典仪式程序(一)
- 2.常用婚礼庆典仪式程序(二)
- 3.教堂婚礼仪式程序
- 4.如何用音乐烘托婚礼欢乐的气氛
- 5.如何接待婚宴来宾
- 6.如何安排婚宴座位
- 7.怎样迎接新娘
- 8.婚礼庆典最隆重的时刻
- 9.婚礼司仪主持辞范例
- 10.户外婚礼主持辞范例
- 11.新人(新娘)致辞范例
- 12.新人(新郎)致辞范例
- 13.新郎新娘的基本礼节
- 14.新娘怎样留住最美的瞬间
- 15.敬酒的礼仪和技巧
- 16.常用的婚礼娱乐节目
- 17.热热闹闹进洞房
- 18.如何安排蜜月旅行

<<从漂亮新娘到完美妈妈>>

19. 蜜月旅行注意事项

第二篇 制完美的孕育计划

第一章 和谐甜蜜的性生活

1. 营造温馨浪漫的性爱气氛
2. 爱抚, 绝对不容忽视的一步
3. 初夜的成功尝试
4. 新婚一定见红吗
5. 怎样对待羞怯的新娘
6. 初次性生活常见的意外情况
7. 渐入佳境——性生活的四个阶段
8. 常用的做爱姿势
9. 性与爱的和谐共振

第二章 常用的避孕方法

1. 避孕具有非常重要的现实意义
2. 常用的避孕方法
3. 新婚避孕方法的选择
4. 怎样进行紧急避孕
5. 避孕套的使用方法
6. 口服避孕药物
7. 宫内节育器的选用
8. 避孕针和皮下药物埋植
9. 外用避孕药
10. 安全期避孕法
11. 人工手术流产
12. 药物流产

第三章 为怀孕做准备

1. 孕前保持乐观健康的心理
2. 剔除不必要的担心
3. 需要改变的避孕措施
4. 孕前也需要加强营养
5. 男女最佳的生育年龄是多少
6. 受孕的最佳月份是4~7月
7. 依据人体生物节律进行受孕
8. 怀孕前应改变的生活方式
9. 调养身体为优生做准备
10. 为什么生育时间不宜过晚
11. 怎样做到有计划地怀孕
12. 如何控制怀孕时间
13. 如何确定排卵日期
14. 人工流产或早产的女性怎样怀孕
15. 哪些情况下不宜受孕
16. 为什么孕前要戒烟
17. 为什么怀孕前要戒酒

第三篇 漂亮孕妈咪保健与护理

第一章 孕期基础知识

1. 怀孕后身体发出的生理信号
2. 多长时间可测出怀孕

<<从漂亮新娘到完美妈妈>>

- 3.早孕试纸很准吗
- 4.为什么要定期到医院做检查
- 5.如何计算孕周及预产期
- 6.孕早期咨询、检查内容
- 7.怀孕反应较重怎么办
- 8.不知道怀孕吃了药怎么办
- 9.不知道怀孕发生了同房有关系吗
- 10.孕妈咪体重增加多少合适
- 11.胎儿生长发育的里程
- 12.不同孕期B超检查的重点
- 13.如何数胎动
- 14.什么是胎教
- 15.如何进行胎教
- 16.为什么孕晚期检查次数增多

第二章 孕妈咪怎样吃最健康

- 1.孕妈咪为什么要增加营养
- 2.孕妈咪怎样吃才合理
- 3.适合孕妈咪的营养食物有哪些
- 4.维生素的保健作用和来源
- 5.孕早期有何营养特点
- 6.孕中期如何选择食物
- 7.孕晚期如何选择食物
- 8.孕晚期的营养原则有哪些
- 9.孕妈咪喝牛奶好处多
- 10.为什么孕妈咪要多吃鱼
- 11.孕妈咪吃酸有何讲究
- 12.早孕反应严重时如何安排饮食
- 13.妊娠期间便秘如何饮食调养
- 14.孕早期经典食谱举例
- 15.孕中期经典食谱举例
- 16.孕晚期营养食谱举例

第三章 孕妈咪的生活起居

- 1.孕期需要准备哪些生活用品
- 2.孕妈咪为什么不宜睡席梦思床
- 3.孕妈咪躺卧以什么姿势为宜
- 4.为什么怀孕初期要少看电视
- 5.孕妈咪能不能与宠物相处
- 6.孕妈咪做家务需要注意什么
- 7.孕妈咪洗澡需要注意什么
- 8.孕早期洗澡为何水不宜过热
- 9.孕妈咪为什么不宜打麻将
- 10.孕妈咪外出活动要注意什么
- 11.孕妈咪乘车或开车要注意什么
- 12.孕妈咪乘飞机有何禁忌
- 13.孕早期性生活有何禁忌
- 14.孕中期如何安排好性生活
- 15.孕晚期如何安排好性生活

<<从漂亮新娘到完美妈妈>>

第四章 做个漂亮的孕妈咪

- 1.孕妈咪着装有什么要求
- 2.如何选择合适的孕妈咪服装
- 3.孕妈咪如何戴乳罩
- 4.孕妈咪的裤子有什么特点
- 5.为什么孕妈咪不能穿高跟鞋
- 6.冬季围巾的妙用
- 7.孕妈咪怎样为自己增添美
- 8.孕妈咪如何保养皮肤
- 9.孕妈咪如何美发
- 10.孕妈咪面部出现色斑怎么办
- 13.不同孕期有哪些不同的化妆技巧
- 14.孕妈咪怎样做美容按摩
- 15.孕妈咪如何做到清洁整齐

第五章 孕妈咪疾病防治

- 1.孕妈咪怎样防治感冒
- 2.孕妈咪容易出现哪些炎症
- 3.怎样鉴别孕期的腹痛
- 4.什么是弓形体病
- 5.什么是宫外孕
- 6.什么是葡萄胎
- 7.羊水过少怎么办
- 8.羊水过多怎么办
- 9.患妊娠高血压综合征怎么办
- 10.妊娠期患心脏病怎么办
- 11.如何发现孕期糖尿病
- 12.孕期糖尿病如何治疗
- 13.孕期患病毒性肝炎怎么办
- 14.妊娠期贫血怎么办

第四篇 顺利生下小宝宝

第一章 选择恰当的分娩方式

- 1.什么是自然分娩
- 2.什么是无痛分娩
- 3.无痛分娩的镇痛方法有哪些
- 4.人工辅助分娩有哪些
- 5.什么是坐式分娩和水中分娩
- 6.什么是陪伴分娩
- 7.什么是导乐分娩
- 8.什么是剖宫产
- 9.都市白领不要青睐剖宫产
- 10.剖宫产需要注意事项

第二章 学习掌握分娩技巧

- 1.临近预产期应做好哪些准备
- 2.为什么适当运动有利于分娩
- 3.产前饮食有什么要求
- 4.分娩时的简单呼吸技巧
- 5.如何减轻分娩时的疼痛

<<从漂亮新娘到完美妈妈>>

6.临产前的注意事项

7.孕妈咪应怎样选择分娩医院

8.出现哪些情况要马上去医院

第三章 分娩时刻——痛并快乐着

1.哪些症状表示快要分娩了

2.临产的标志是什么

3.真假临产的鉴别(表)

4.整个生产过程是怎样的

5.分娩时怎样与医生配合

6.孕妈咪怎样过好分娩这一天

7.医护人员会为宝宝做哪些工作

第五篇 产后保健与体形恢复

第一章 新妈咪产后护理

1.产后哪些情况属正常现象

2.产后6~8小时可以坐起来

3.产后前五天的护理

4.产后恶露宜知

5.什么时候出院

6.产妈咪穿什么样的衣服最好

7.产妈咪居室能通风吗

8.产后何时可以下床活动

9.夏季如何坐月子

10.产后为什么多汗

11.产后多长时间可以过性生活

12.产后怎样避孕

第二章 新妈咪产后饮食营养

1.产后饮食调养的基本原则

2.产妈咪需要补充哪些营养素

3.产后头几天的饮食怎样安排

4.产妈咪饮食有哪些禁忌

5.产妈咪为什么吃红糖好

6.产后为什么不宜吃过多的鸡蛋

7.产后应少吃过咸、过酸的食物

8.剖宫产后如何调理饮食

第三章 产后如何恢复美丽

1.产后怎样恢复体形

2.产后脱发怎么办

3.产后如何让头发乌黑飘逸

4.产后如何去掉脸上的黄褐斑

5.如何自制美容面膜

6.产后如何减少妊娠纹

7.剖宫产疤痕怎样护理

8.产后矫正乳房下垂的方法

9.如何根据脸型描画眉型

10.如何描画眼线

11.如何保养指甲

12.用美丽的口红画出美丽的唇

<<从漂亮新娘到完美妈妈>>

13.如何恢复秀美的双腿

第四章 新妈咪产后疾病防治

- 1.如何防治尿潴留
- 2.会阴伤口出现异常怎么办
- 3.产后会阴胀痛的处理方法
- 4.什么是子宫复旧不全
- 5.子宫复旧不全的应对措施
- 6.产褥感染的原因有哪些
- 7.产褥感染的症状
- 8.急性乳腺炎的起因
- 9.乳腺炎的预防
- 10.什么是产后抑郁
- 11.怎样才能预防产后抑郁
- 12.预防产后出血有哪些措施
- 13.产后怎样预防腰腿疼
- 14.哺乳期母亲禁用的药物有哪些

第六篇 新生儿科学喂养与护理

第一章 新生儿发育特征

- 1.新生儿分类的标准
- 2.正常新生儿的特征
- 3.健康新生儿的发育标准是什么
- 4.新生儿睡眠有什么特点
- 5.新生儿体温有什么特点
- 6.新生儿排泄有什么特点
- 7.新生儿生长发育规律
- 8.新生儿特有的生理现象

第二章 新生儿喂养指导

- 1.母乳喂养好
- 2.初乳十分珍贵
- 3.早接触、早吸吮、早开奶
- 4.哺乳应注意哪些问题
- 5.母乳喂养的正确姿势有哪些
- 6.母乳喂养常见的错误有哪些
- 7.奶水少怎么办
- 8.什么是混合喂养
- 9.怎样用奶粉喂养
- 10.夜间喂奶须注意什么
- 11.新生儿吃饱了有何表现
- 12.新生儿吃奶时睡着了怎么办

第三章 新生儿护理

- 1.护理新生儿应该注意什么
- 2.母婴同室有哪些好处
- 3.怎样护理新生儿脐带
- 4.怎样正确使用尿布
- 5.纸尿裤有什么优点
- 6.如何给新生儿更换尿布
- 7.如何清洗新生儿的尿布

<<从漂亮新娘到完美妈妈>>

- 8.如何给新生儿洗澡
- 9.如何给新生儿穿衣服
- 10.新生儿白天睡觉,夜里哭闹怎么办
- 11.夏季如何护理新生儿
- 12.冬季如何护理新生儿
- 13.如何除掉新生儿头上的“胎垢”

第四章 新生儿疾病防治

- 1.新生儿必须接种卡介苗
- 2.新生儿必须接种乙肝疫苗
- 3.怎样预防新生儿“四六风”
- 4.怎样给新生儿测量体温
- 5.怎样给新生儿喂药
- 6.新生儿不宜使用哪些药物
- 7.怎样预防新生儿肺炎
- 8.如何防治新生儿便秘
- 9.早期发现新生儿耳聋

<<从漂亮新娘到完美妈妈>>

章节摘录

插图：(6)用薄木和其他材料覆面时，要求严密、平整，不允许有透胶、脱胶。

(7)家具表面漆膜应平整光亮，单位或成套产品色泽应相似，产品表面漆膜不允许有皱皮、发黏和漏漆，产品内部及其他不涂饰部位应保持清洁。

(8)刺激气味强烈的家具不要买。

买时可拉开抽屉、打开柜门，如果刺激得让人流泪，就表明甲醛含量严重超标。

(9)注意检查板材表面有没有虫蛀，柜门、拉手等是否牢固，抽屉滑轨是否合格。

(10)新买的家具不要急于放进居室，有条件的最好放在空房间里，让家具里的有害气体尽快释放，过一段时间再用。

(11)新婚青年购买家具不但要式样新颖，还要考虑到将来小宝宝出生后的生活。

比如，装在矮柜上的玻璃门很可能成为小孩的攻击目标，因此最好选择木门。

(12)所购家具的发票、合同上必须注明其材质、规格、数量、价格、金额。

(13)向商家或主办单位索要产品保修卡。

(14)了解主办单位及厂家的名称、地址、联系人、电话，以便发生质量问题能及时联系解决。

<<从漂亮新娘到完美妈妈>>

编辑推荐

《从漂亮新娘到完美妈妈》：如何布置新房，如何准备结婚宴席，如何挑选结婚戒指，如何控制怀孕时间，孕期需要准备哪些生活用品，孕妈妈怎样为自己增添美，什么是自然分娩，产后如何恢复美丽，怎么护理新生儿。

<<从漂亮新娘到完美妈妈>>

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>