

<<怀孕一本通>>

图书基本信息

书名：<<怀孕一本通>>

13位ISBN编号：9787538181005

10位ISBN编号：7538181008

出版时间：2013-8

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：赖爱鸾 著

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>

<<怀孕一本通>>

内容概要

十月怀胎，既幸福又艰辛。

本书分为十一章，从孕前准备到孕一月到孕十月，按阶段详细介绍了每个阶段的身体状况、调理方式等，每章同样设置了“本月怀孕疑惑”“饮食参考”“准爸爸如何按摩”“明白孕后的事儿”四个小篇章，全面解答孕期的所有疑问。

前言

十月怀胎，是女人一生中最特殊的阶段，伴随准妈妈走过的不仅有那些显而易见的生理变化，接踵而至的还有许多让孕妇们难以避免的烦恼：胎宝宝渐渐长大，自己也从窈窕淑女变成了类似发酵的“大面包”，那些先前花了很多钱精挑细选回来的时装成了摆设；皮肤变得粗糙，相继出现的色素沉着和妊娠纹也在原本白皙的身体上变得越来越明显；渐渐地，即使老公放假了，也只能宅在家中，出行不便自然交际圈缩小……第一次怀孕，我该怎么办？

如果说结婚是两个生命个体的“嫁接”，那么，新生儿就是夫妻恩爱的“果实”。为了“修成正果”，生一个健康、聪明的宝宝，很多孕妇慎之又慎，生怕有丝毫闪失，这也不敢做，那也不敢吃。

第一次怀孕的“心结”还没能理出头绪，那些怀孕后的现实问题就已经摆在了面前：到底什么该做，什么不该做呢？

哪些需要进补，哪些需要忌口？

孕期不同的阶段有哪些注意事项？

需要做好哪些疾病的防治工作？

怀孕是不是真的就是孕妇一个人的事儿，是不是丈夫就真的插不上手，帮不上忙……第一次怀孕，我该怎么办？

面对镜子，唤醒母性，自然有对宝宝本能的期待，但打心底里还有“80后”乖乖女的不甘心和无奈。事实上，每个第一次怀孕的准妈妈心中都有一连串的问号，有一系列急切需要得到指导的“我该怎么办”。

为了帮初为人母的你解答孕育之旅中的种种困惑，我们精心编写了这本书。

本书着力细节，以孕育时间为主线，对妊娠过程中孕妇最困惑、最关心的问题作了说明，同时从日常保健的角度，对怀孕过程中的宜忌作了科学阐述。

此外，怀孕了该怎么吃，本书不仅有原则性指导，还针对各个阶段胎儿发育及母体生理变化精挑细选了一些孕期食谱。

尤为值得一提的是，本书以为准妈妈做按摩的方式，将准妈妈情感上最需要的“盟友”——丈夫，融入到了十月怀胎的全过程，通过按摩消除准妈妈的不适。

一次次温暖入心的陪伴，一次次无微不至的细心关爱，一次次通过按摩传递的实实在在的抚爱，一路孕程，孕妇少了焦虑，多了幸福的期待。

同时，丈夫在感受孕期胎宝宝成长与孕妇变化之中，体会到了十月怀胎的艰辛，体会到妻子对自己炽烈而执着的爱。

怀孕是一次奇妙的“旅行”，希望本书能成为你有力的“导游”；怀孕是年轻夫妻的一次成长，希望能给你实用、贴心的忠告。

请相信，那些你最想知道答案的困惑，那些你不可不做的知识储备，那些可能遭遇的孕期不适问题，那些你心底没有说出来的焦虑，本书从女性“第一次怀孕”的角度，将心比心为你支招，铺就“幸孕”

<<怀孕一本通>>

”之路。

来吧，跟着本书的节奏，对照自身情况——“照章行事”，即使第一次怀孕，你也照样可以把每一件迎面而来的“孕事”做得游刃有余，底气十足地做一个人见人夸的漂亮孕妇，优雅地享受属于你的“好孕”时光……

<<怀孕一本通>>

作者简介

赖爱鸾，主任医师，教授、硕士生导师、首都医科大学硕士。

1983年在青海医学院毕业后，分配在首都医科大学附属复兴医院妇产科工作迄今。

工作期间进一步深造，取得首都医科大学临床硕士学位。

2001年晋升为主任医师。

2004被聘为年首都医科大学教授。

担任卫生局专家指导小组成员，从事母婴保健、助产技术、计划生育认证资格评审工作，指导产科危重症救治、计划生育工作。

荣获北京市优秀妇幼工作者、北京市计划生育先进个人，优秀科技人才，岗位竞争能手等多项殊荣。

<<怀孕一本通>>

书籍目录

第1章 孕前准备：助你好“孕” 气心理准备??想做妈妈但还有点 8 身体准备??精壮卵肥宝宝更健康 14 开课啦??十月怀胎丈夫按摩别闲着 22 第2章 孕1月， 精卵第一次亲密接触你问我答??准妈妈本月怀孕疑惑 32 饮食参考??准妈妈怀孕了该怎么吃 39 除烦解忧??准爸爸按摩助你“好孕” 42 轻松怀孕??明明白白孕后那些事儿 44 第3章 孕2月， 胎儿大小像葡萄你问我答??准妈妈本月怀孕疑惑 52 饮食参考??准妈妈怀孕了该怎么吃 58 除烦解忧??准爸爸按摩助你“好孕” 61 轻松怀孕??明明白白孕后那些事儿 64 第4章 孕3月， 胎儿大小像李子你问我答??准妈妈本月怀孕疑惑 74 饮食参考??准妈妈怀孕了该怎么吃 78 除烦解忧??准爸爸按摩助你“好孕” 81 轻松怀孕??明明白白孕后那些事儿 84 第5章 孕4月， 胎儿大小像枇杷你问我答??准妈妈本月怀孕疑惑 92 饮食参考??准妈妈怀孕了该怎么吃 97 除烦解忧??准爸爸按摩助你“好孕” 100 轻松怀孕??明明白白孕后那些事儿 103 第6章 孕5月， 胎儿大小像橙子你问我答??准妈妈本月怀孕疑惑 112 饮食参考??准妈妈怀孕了该怎么吃 118 除烦解忧??准爸爸按摩助你“好孕” 122 轻松怀孕??明明白白孕后那些事儿 125 第7章 孕6月， 胎儿大小像茄子你问我答??准妈妈本月怀孕疑惑 134 饮食参考??准妈妈怀孕了该怎么吃 139 除烦解忧??准爸爸按摩助你“好孕” 142 轻松怀孕??明明白白孕后那些事儿 145 第8章 孕7月， 胎儿大小像柚子你问我答??准妈妈本月怀孕疑惑 152 饮食参考??准妈妈怀孕了该怎么吃 160 除烦解忧??准爸爸按摩助你“好孕” 163 轻松怀孕??明明白白孕后那些事儿 166 第9章 孕8月， 胎儿大小像哈密瓜你问我答??准妈妈本月怀孕疑惑 174 饮食参考??准妈妈怀孕了该怎么吃 179 除烦解忧??准爸爸按摩助你“好孕” 182 轻松怀孕??明明白白孕后那些事儿 184 第10章 孕9月， 胎儿大小像南瓜你问我答??准妈妈本月怀孕疑惑 192 饮食参考??准妈妈怀孕了该怎么吃 198 除烦解忧??准爸爸按摩助你“好孕” 201 轻松怀孕??明明白白孕后那些事儿 204 第11章 孕10月， 胎儿大小像西瓜你问我答??准妈妈本月怀孕疑惑 212 饮食参考??准妈妈怀孕了该怎么吃 217 除烦解忧??准爸爸按摩助你“好孕” 220 轻松怀孕??明明白白孕后那些事儿 223

<<怀孕一本通>>

编辑推荐

怀孕一本通：十月怀胎，既幸福又艰辛。
本书帮你有条不紊地安排孕期生活，优雅地享受属于你的“好孕”时光！

<<怀孕一本通>>

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>