

<<没经验准妈妈研究“生”笔记>>

图书基本信息

书名：<<没经验准妈妈研究“生”笔记>>

13位ISBN编号：9787538292725

10位ISBN编号：7538292721

出版时间：2011-6

出版时间：辽宁教育出版社

作者：牵牛妈

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>

## <<没经验准妈妈研究“生”笔记>>

### 内容概要

一年前，她还是懵懂无知的大龄未婚少女，一年后，她修炼成家庭事业两不误的彪悍辣妈。在中西方莫衷一是、浩瀚无边的孕产理念中兜兜转转了一圈后，她认真细致地总结了从备孕、怀孕到生产、育儿每个阶段的心得体会和实用经验，全程知识点都经过协和孕产专家张羽大夫的逐条验证和支持，内容科学、周到、实用、便捷，务必让你以最轻松快捷的方式接过繁衍人类下一代的重棒。

## <<没经验准妈妈研究“生”笔记>>

### 作者简介

牵牛妈

江湖人称“黄总”，80后知识女青年，有00后雄牛娃一枚，自诩“人前辣妈，人后大妈”，目前在主流媒体工作，有“活的孕产字典”美誉，已为周围数十名怀孕妈妈做过口头和一对一孕产指导，并兼顾心理咨询和情感顾问，天涯发帖《生吧，生吧-80后知识女青年生娃实战手记》两周点击过10万。

新浪微博：<http://weibo.com/huangzhen1215>

张羽

女，73年出生，中国协和医科大学医学博士，北京协和医院妇产科副主任医师。

长期专注于慢性盆腔痛，子宫内膜异位症和子宫腺肌症，妇科肿瘤的临床和基础研究，长期关注并致力于产期保健、优生优育的科普文章写作。

利用业余时间开通好大夫个人网站（[zhangyupumch.haodf.com](http://zhangyupumch.haodf.com)），长期为全国各地患者进行疾病的义务咨询工作。

## <<没经验准妈妈研究“生”笔记>>

### 书籍目录

前言

引子

PART 1 孕早期0-3月

你的身体里有一团火

如何判断是否怀孕

如何推算预产期

吃了药，能要不能要

一团火VS老中医

有其父必有其子

驮着娃的婚礼

生吧生吧——写给那些怕生小孩的人

我的研究“生”笔记——孕早期

一、关于备孕

二、关于防辐射服

三、关于孕吐和孕早期饮食

四、关于OOXX

五、关于计划生育证和母婴保健手册

key words

验孕试纸

孕早期尿频

出血，见红

孕期用药安全

叶酸

孕前检查

TORCH检查

ABO溶血检查

TCT宫颈防癌筛查

基础体温

PART 2 孕中期4-6月

大胃黄的雄起

孕期合理膳食结构

大夫说只要没毒的都能吃

我的着衣口号：坚决不当机器猫

所谓母爱

意外之后

孕傻乎？

智商乎？

无厘头胎教

孕妇不是罪犯

我的研究“生”笔记——孕中期

一、关于产检

二、唐筛VS糖筛

三、保持钢管粗的神经

四、孕期推荐书目和电影

## <<没经验准妈妈研究“生”笔记>>

key words

孕期食物“黑名单”

妊娠期糖尿病

孕期情绪

孕期体重增长标准

孕期合理膳食结构

化妆

隐形眼镜

PART 3 孕晚期7-9月

有肚的地方就有江湖

千奇百怪的测试生男生女法

理想儿子

当孕妇失眠时，她在想什么

大肚婆时期的浪漫

拿什么拯救你，我的妊娠纹

脐带绕颈，摔一次绕一次？

我的研究“生”笔记——孕晚期

一、孕晚期常见不适

二、孕晚期自我监护

三、关于产假

key words

妊娠线

孕期B超检查单

臀位

贫血

PART 4 生产

风萧萧兮易水寒

出子宫记——牵牛爸直录

原来我也是“英雄母亲”——牵牛妈顺产直播

我的研究生笔记——生产

一、关于顺产产程

二、关于顺产和剖腹产

三、关于无痛分娩和牵牛妈自创镇痛法

四、关于产前乳腺检查

五、关于要不要老公陪产

六、关于待产购物清单

key words

生产时的便意

会阴侧切

生产费用

PART 5 产后

月子里得乳腺炎的那些血泪史

为母则强

满月是一个神奇的时间点

东南媳妇VS西北婆婆

我们都来自火星

## <<没经验准妈妈研究“生”笔记>>

初见端倪

纪念日

牵牛的一天

我的研究“生”笔记——产后

一、坐月子

二、新生儿体表特征

三、新生儿生理特点

四、母乳喂养

五、如何从国外网站直购孕婴产品

六、关于产后抑郁

七、如何带宝宝坐飞机

八、养娃费用

key words

提高奶量

辅食

附录：80后孕妈四六级考试单词表测试题

有娃一族如是“说”：辣妈只是一个传说

50后妈妈对80后妈妈说

80后爸爸的真情告白：一朝醒来是父亲

<<没经验准妈妈研究“生”笔记>>

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>