

<<准爸爸完全手册>>

图书基本信息

书名：<<准爸爸完全手册>>

13位ISBN编号：9787800799983

10位ISBN编号：7800799980

出版时间：2004-8

出版时间：中国人口出版社

作者：韩林

页数：309

字数：170000

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>

## <<准爸爸完全手册>>

### 内容概要

每一个人都要从年少无知走到为人父、为人母。

现在，一些年轻的男性在成为准爸爸的时候，自己甚至还只是一个大男孩，他们往往在兴奋过后是长久的手足无措，不知道自己该怎样做才好，担心自己的精子质量不够好，担心妻子的身体状况，孩子在子宫中成长的每一天也要担心，而生产过程中的紧张与不安更是明显的。

本书从准爸爸的角度对准妈妈的心理、生理及与社会的关系三个方面做出了一个准确的剖析，使准爸爸们明确了自己在其中所扮演的角色的重要性，并清楚了解到自己在孕前、孕中、孕后的整个怀孕过程中所应该做的事情。

## <<准爸爸完全手册>>

### 书籍目录

念好“准备经” 男人做爸爸的天性 正视爸爸这一角色 做爸爸的必备素质 生育宝宝的现实问题  
对于准爸爸的理性提问 克服准爸爸恐惧心理预约优生 计划怀孕 准孕期倒计时 保持身心健康  
合宜的饮食调理 合适的受孕时机 宝宝迟迟不来报到时与准妈妈一同走过孕期 你要当爸爸了  
她要当妈妈了 准妈妈对准爸爸的期望 准爸爸的参与意识 熟悉怀孕术语 计算预产期 关注胎儿  
的发育过程 准妈妈孕期身体变化 准妈妈的生理反应 准妈妈的情绪波动 准爸爸孕期“月程表”  
十项全能准爸爸 远离烟酒 记录妊娠日记 摄下孕期岁月 与准妈妈一起看书 陪准妈妈去产前  
检查 与准妈妈一起上课 为准妈妈做按摩 帮助准妈妈做运动 打扮美丽的准妈妈 ..... 大丈夫洗  
手做羹汤 与胎儿的智慧约会 孕期“性”福生活 最后的冲刺：分娩 新角色，新生活

<<准爸爸完全手册>>

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>