

<<闪开！ 十月妈咪驾到！

图书基本信息

书名：<<闪开！
十月妈咪驾到！

>>

13位ISBN编号：9787802035935

10位ISBN编号：7802035937

出版时间：2009年1月

出版时间：中国妇女出版社

作者：陈乐迎,陈乐丛

页数：280

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>

<<闪开！ 十月妈咪驾到！

前言

拥有一个聪明、健康、漂亮的小宝宝是每一对年轻夫妇的共同心愿，而保持孕前美好的体形又是每一位孕妇的良好期望。

十月怀胎是一个相对漫长的过程，280个日日夜夜中的每时每刻都会遇到各种各样的问题。

本书以周为时段，记录准妈妈怀孕40周期待、幸福、不安与恐惧的各种感受，系统而全面地介绍孕期中身体的各种变化，包括孕心身调养、自身变化、营养饮食、孕期常见疾病、小Baby生长发育、胎教点滴、生活注意事项、如何轻松应对孕期不适等。

相信本书能对初为人母各位准妈妈有所帮助，成为你孕期的好帮手。

另外，年轻的丈夫会发现，从本书中能更加了解孕期中妻子的心理和生理变化，清楚自己的责任，更加懂得如何帮助、体贴爱妻，为她分忧、解难，并从中学会怎样做一个好丈夫。

最后祝愿每一位孕妇都能拥有幸福、快乐的孕期生活。

<<闪开！十月妈咪驾到！

内容概要

《闪开!十月妈妈驾到!》能对初为人母的各位准妈妈有所帮助,成为你孕期的好帮手。

另外,年轻的丈夫会发现,从《闪开!十月妈妈驾到!》中能更加了解孕期中妻子的心理和生理变化,清楚自己的责任,更加懂得如何帮助、体贴爱妻,为她分忧、解难,并从中学会怎样做一个好丈夫。

最后祝愿每一位孕妇都能拥有幸福、快乐的孕期生活。

十月怀胎是一个相对漫长的过程,280个日日夜夜中的每时每刻都会遇到各种各样的问题。

《闪开!十月妈妈驾到!》以周为时段,记录准妈妈怀孕40周期待、幸福、不安与恐惧的各种感受,系统而全面地介绍孕期中身体的各种变化,包括孕蓊心身调养、自身变化、营养饮食、孕期常见疾病、小Baby生长发育、胎教点滴、生活注意事项、如何轻松应对孕期不适等。

<<闪开！十月妈咪驾到！

作者简介

陈乐迎，毕业于上海东华大学服装设计专业。

在上海学习、工作、生活了10年。

曾经是电台DJ、服装设计9币、育儿杂志专栏作者，时尚杂志编辑。

2008年，她成为一个小女孩的母亲。

陈乐丛，毕业于上海外国语大学，从事公共关系行业，公关项目包括上海新天地、外滩中心、南锣鼓巷、世通华纳、天唱声场和iMART创意市集。

2008年投身于公益事业，与一群“有理想的人”创办了乐创益公平贸易发展中心，任总干事一职。

<<闪开！十月妈咪驾到！

书籍目录

十月妈咪主题歌孕女新经孕一月第1周：宝宝DIY一部曲第2周：宝宝DIY二部曲第3周：身体里发生了一件奇妙的事第4周：哦!我要做妈妈了!孕二月第5周：期待我的星座宝宝第6周：妈妈是保护宝宝的天使第7周：改善孕期焦虑情绪第8周：身体的变化让人心神不宁孕三月第9周：宝宝需要的营养第10周：好馋啊!第11周：对付恶心呕吐的办法第12周：裤子好像都穿不下了孕四月第13周：我是孕妇我有特权第14周：好像摸到宝宝了第15周：清爽美丽的大肚婆第16周：像潮水般涌来的关爱孕五月第17周：好孕动起来第18周：不能口渴第19周：宝宝和妈妈打招呼了第20周：和宝宝一起听音乐看电影孕六月第21周：要买双舒服的鞋子第22周：享受美好的夜晚第23周：要买更多的衣服了第24周：享受美食孕七月第25周：身体的新状况第26周：安全旅行第27周：妈妈的白日梦第28周：笨拙的妈妈和活泼的宝宝孕八月第29周：为分娩做准备第30周：让宝宝认识爸爸第31周：水果大餐第32周：感冒了，不必紧张孕九月第33周：留下美丽孕影第34周：让小哥哥认识胎宝宝第35周：布置婴儿卧室第36周：剖腹产PK自己生孕十月第37周：产前准备第38周：为哺乳做准备第39周：生孩子到底有多疼第40周：坐月子麻辣孕妈四格漫画37 73 97 123 154 184 204 232 255 275附录：产科专有名词生育证件的办理关键词检索

<<闪开！ 十月妈咪驾到！

章节摘录

插图：防电磁辐射7招秘技别让电器扎堆。

不要把家用电器摆放得过于集中或经常一起使用，特别是电视、电脑、电冰箱不宜集中摆放在卧室里。

不要在电脑背后逗留。

电脑显示器背面辐射最强，其次为左右两侧。

用水吸电磁波。

水是吸收电磁波的最好介质，可在电脑的周边多放几杯水。

减少待机。

当电器暂停使用时，不要长时间处于待机状态，待机时间长会产生辐射积累。

及时洗脸洗手。

电脑显示器表面存有大量静电，其聚集的灰尘可转射到皮肤裸露处，引起皮肤病变，因此在使用电脑后应及时洗脸洗手。

接手机别性急。

手机在接通瞬间及充电时通话，释放的电磁辐射最大，最好在手机响过一两秒后再接听。

充电时不要接听电话。

穿上防辐射服装。

因为很难把握电磁波的安全范围，所以最放心的办法就是穿上防辐射服装。

现在防辐射服装的款式越来越接近时装，所以穿着上班逛街都不会难看哦！

<<闪开！ 十月妈咪驾到！

媒体关注与评论

这是一本不容错过的好书{集知识性、趣味性于一体，是近年来少见的、具有开创性的一本读物。

中国妇女报社社长知名图书出版人 黄理彪十个月——这是女人一生中最美好的、灿烂的、幸福的、温暖的时期。

因为孕育生命，女人由此而更加伟大、温柔、善良。

那么，请一起进入《闪开！

十月妈咪驾到！

》的每一个时间。

看生命跟你一起成长……代表影视作品：《青春作证》《婆婆媳妇小姑》《错爱一生》《保姆》《谁懂我的心》 国家一级编剧媒体和观众誉为“金牌编剧”王丽萍看过这本书后，才知道怀孕一点都不简单，需要提前了解很多很多知识，所以如果你和我一样正准备要小宝宝的话，赶紧看看这本书吧！

北京电视台知名女主持人 王宁

<<闪开！十月妈咪驾到！

编辑推荐

《闪开!十月妈妈驾到!》一本不容错过的好书(集知识性、趣味性于一体,是近年来少见的、具有开创性的一本读物。

<<闪开！ 十月妈咪驾到！

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>