

<<做一个阳光妈妈>>

图书基本信息

书名：<<做一个阳光妈妈>>

13位ISBN编号：9787802313781

10位ISBN编号：7802313783

出版时间：2008-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：汪凌圳

页数：163

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>

## <<做一个阳光妈妈>>

### 内容概要

作者是一位临床医生，对于妇产科作者并不是专家；但作者是一个母亲。

作者养育了一个11岁的儿子，作者经历过做母亲的全过程，作者的医学知识和作者做母亲的经验，让作者认真地思考这个主题——如何做一个阳光妈妈。

对一个女人来说，生活有很多美好的内容，人生有很多美好的阶段，孕产期是一段特殊而美妙的时期，得知怀孕的惊喜、怀孕期间层出不穷的小插曲、分娩时痛并快乐着、初为人母的笨拙、孩子吸吮乳房的感动、小手拂过你脸颊的幸福、充满你全身心的母性……感受生命中最难忘的心动，每一位有过这种体验的女性，无不常被这份经历感动和无悔。

有人说，没有经历过爱情的女人，不能算一个幸福的女人：那么没有生育过孩子的女人，就不能算一个完美的女人，上帝赐与女人孕育新生命的权力和重任，不是为了让女人受苦，而是为了让女人更完整，为了让这个世界更完整！

作为临床工作者，我们希望每一位女性的孕产期是一段充满阳光的时期，能美好健康地度过，让我们一起努力，尽情地享受做母亲带给我们的幸福感动，也尽量减少母亲遭受身体和心灵的痛苦。

感谢身边的朋友们，她们成为本书中的主角，本书因为有她们的经历而生动，而生活因为有母亲而精彩！

祝福母亲！

## <<做一个阳光妈妈>>

### 书籍目录

心理篇 快乐怀孕早准备 平静孕育新生命 准妈妈担心的事(一) 准妈妈担心的事(二) 怀孕焦虑害处多 输送心理营养——爱 自我调节舒情志 孕晚期心理保健 临产心理大析秘 产后抑郁早预防 走出阴霾有妙术 生理篇 准备怀孕“大热身” 孕期变化早知道 妊娠呕吐的秘密 孕期亦可享“性”福 怀孕伊始即护乳— 孕妇冬季要“双补” 感受幸福的胎动— 远离电脑防辐射 丰腴孕妇话体重 无痛分娩专家谈 羊水检查早诊断 炎炎夏日轻松度 孕妇平安过冬季 妊娠晚期肚发胀 怀孕后期话睡姿 顺产还是剖腹产 顺产经历早知道 母乳喂养话“三早” 幸福的月子妈妈 细说产后性生活病理篇 早产“杀手” 数焦虑 先兆流产是什么 流产食物须警惕 留、流选择宜慎重 足部按摩治呕吐 胎位不正灸“至阴” 孕妇肤痒与“胎气” 综合疗法治痔疮 中药防治妊高征 细说妊娠高血糖 剖腹产经历实录 剖腹产后早护理 产妇缺乳说原因…… 饮食篇 运动篇 美容篇

## <<做一个阳光妈妈>>

### 章节摘录

心理篇 快乐怀孕早准备 今天是一个特殊的日子，徐嫣感受到从未有过的幸福，上午在妇保医院经过一些检查，陈医师笑眯眯地告诉徐嫣：“你的妊娠试验是阳性的，恭喜你怀孕了！根据你末次月经是1996年7月15日来的，末次月经的月份加9或减去3，天数加7。预产期就是1997年的4月22日……”虽然是意料之中，虽然有思想准备，可刹那间拥上的幸福感暖暖地包围了徐嫣，她傻傻地笑着，记不得陈医师说了些什么，只知道医生在告诉一些注意事项……这个日子，徐嫣夫妇从半年以前就开始计划了，结婚3年多，因为装修新房，因为工作繁忙，约定等一切安定后再要孩子，徐嫣喜欢孩子。但必须要充分准备好才能要孩子，这样才能做到优生优育嘛。半年前，先生的工作基本稳定，徐嫣也调入办公室，不用再出差和加夜班，就开始计划怀孕的事。先生彻底戒烟、戒酒，工作应酬推托不了的时候，他就搬出准备怀孕的理由，为此，他受了同事和朋友们不少挖苦，可老公总是乐呵呵地享受着这种准备的幸福，也让徐嫣感觉了他对孩子和自己负责的幸福。他们的生活变得很有规律，而且喜欢去接触一些轻松美好的事物，刻意营造轻松的心境和美好的环境。因为生活稳定，性生活也非常和谐，准备怀孕，让徐嫣又坠入初恋般的甜蜜感觉。

## <<做一个阳光妈妈>>

### 编辑推荐

《做一个阳光妈妈:女性健康五部曲》是该系列之一的《人到中年说养生》分册。

世上最美丽的衣裳是健美的肌肤，世上最珍贵的宝藏是壮健的身心。

拥有一个康健强壮的体魄，那无疑是您幸福的象征，快乐的源泉。

为了帮助女性了解并掌握一些修心养性、强身健体、祛病延年的科学知识和方法，我们特瞄准女性一生的几个特殊生理时段，有针对性地编撰了相应科普知识，为妇女度身定做了保健套餐，书名曰《女性健康五部曲丛书》，奉献给广大读者。

全套丛书分青春年华话保健、做一个阳光妈妈、人到中年说养生、从容面对更年期、永葆青春度老年五个分册，既各自成书，又互有联系。

每个分册包含心理篇、生理篇、病理篇、饮食篇、运动篇等内容。

其特点是知识实用，方法简便，文句通俗，易学易用。

<<做一个阳光妈妈>>

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>