

图书基本信息

书名：<<人人都是好妈妈 500万妈妈的孕育宝典>>

13位ISBN编号：9787121146800

10位ISBN编号：7121146800

出版时间：2011-11

出版时间：电子工业出版社

作者：广州妈妈网 编著

页数：264

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>

## 内容概要

广州妈妈网编著的《人人都是好妈妈(500万妈妈的孕育宝典从备孕到护理)》依托广州妈妈网这一强大火热的网络平台，撷取其中最优质的博文，从备孕、孕期护理、产后护理、育儿护理、带孩子妙招、早教幼教等领域成篇。

从备孕护理一直到养育早教，完整地囊括了妈妈们最需要的所有信息点。

《人人都是好妈妈(500万妈妈的孕育宝典从备孕到护理)》内容鲜活真实，信息含量丰富，绝对是父母们收到的一份意想不到的育儿大礼。

书籍目录

孕前准备篇

第一章 备孕阶段妈妈的关注榜

一、受孕最佳年龄

9位妈妈讲述最完美的怀孕年龄

二、受孕最佳季节

9位妈妈说怀孕的黄金季节

第二章 怀孕作战计划

一、孕前检查项目明细和费用总结

二、营养配备

众妈妈服用叶酸心得及品牌点评

日常饮食营养——妈妈们分享的孕前调养食谱

三、孕前身体练兵

6位妈妈讲述孕前身体练兵

四、找准排卵日同房

5种推测排卵期的简单方法

五、孕前身体特殊情况处理

流产对再次受孕的影响

人工流产后如何怀上孩子

弱精日常饮食经验分享

多囊卵巢综合征如何求孕

六、网友好孕独门秘笈

众妈妈分享成功受孕法

附：备孕日记精选

孕期护理篇

第三章 孕期妈妈关注的焦点

一、孕期健康营养招

吃什么——长胎安胎妙招汇总

孕妇不能吃的东西——饮食禁忌大家说

孕妇奶粉及钙片——准妈妈们的使用体验及点评

准妈妈的钙片使用真实体验

二、胎教方法和效果汇总

众妈妈胎教心得和实际效果总结

三、顺产和剖腹产的比较

众妈妈不同分娩方式的真实感受

四、胎盘要还是不要

五、怀孕常见问题问

怀孕前中期

怀孕中后期

产后

怀孕常见病痛

第四章 孕妈产检要知道

一、孕期要做哪些检查

40个孕周检查项目与总结

第五章 宝宝出生前的准备

一、众妈妈大晒待产包及购物攻略

为迎接10月的小宝猪

足不出户的懒妈——也能为小宝宝准备礼物

完美孕妇计划——入院待产包

经济实惠型妈妈——宝宝物品准备全攻略

## 二、孕期“鸡肋”物品总结

孕期购买的多余物品总结

附：网友孕期日记精选

## 三、新妈妈的生产故事

阵痛22小时，宫开九指顺转剖

陪产日志：真恨不得替她使把劲

腾妈咪的顺产时间：整个过程我没有掉泪

## 坐月子宝典篇

### 第六章 坐月子的身体调节

#### 一、坐月子指南——养一年不如养一月

坐月子要准备哪些东西

请谁来照顾你做月子

4位妈妈最真实的月子经验大分享

请月嫂指南

#### 二、众妈妈教你个坐月子的注意事项

饮食类

日常生活类

情绪心理类

#### 三、坐月子的常见问题

炎热的夏天怎么坐月子

产后腰痛怎么办

产后口腔溃疡怎么办

关节疼痛怎么办

产后怎么减肥

### 第七章 坐月子的心理调节

#### 一、妈妈要为宝宝保持好心情

坐月子的心情

坐月子哭了

#### 二、关于产后抑郁症

## 育儿宝典篇

### 第八章 婴幼儿喂养宝典

#### 一、喂养观点大看台

#### 二、纯母乳喂养指南

母乳喂养——我的下奶经验篇

宝宝100天长了10斤——我的母乳喂养心得

母乳喂养期间，宝宝的起居时间表

#### 三、奶粉喂养指南

纯奶粉喂养心得

配方奶粉的选择

各大配方奶粉大比拼

奶粉喂养中的常见问题

#### 四、辅食添加宝典

什么时候添加辅食

各类米粉的使用心得

如何自制米粉

宝宝各阶段的辅食表

## 五、营养与健康

慎吃鱼肝油与DHA——我的经验之谈

补锌补钙

添加DHA

1岁宝宝不宜吃的种食物

各阶段宝宝的饮食表分享

宝宝饮食制作的巧方法

## 第九章 喂养中的常见问题

一、早产宝宝怎么喂养

二、宝宝得了奶癣怎么办

关于宝宝奶癣的成因和解决

三、宝宝厌奶怎么办

四、宝宝吐奶怎么办

大话吐奶原因及应对方法

五、如何轻松帮宝宝断奶

3位妈妈真实的断奶经验

大话宝宝断奶过程中的问题及应对方法

5位妈妈最贴心的断奶建议

六、宝宝消化不良怎么办

25位妈妈教你轻松应对宝宝消化不良

七、如何让孩子爱吃饭

真实经验——让孩子爱上吃饭

八、挑选宝宝的喂养产品

吸奶器

温奶器

奶瓶刷、奶嘴刷

奶瓶消毒器

安抚奶嘴

### 章节摘录

版权页：插图：怀孕后，孕妇体内的孕激素增多，容易导致牙龈毛细血管扩张、弯曲、弹性减弱、血液淤滞等症状，从而引起牙龈出血。

口腔卫生差、有牙垢、牙齿排列不整齐、喜欢张口呼吸等因素容易导致牙龈肿痛。

这种毛病统称为妊娠期牙龈炎。

防治的方法是注意均衡营养，补充维生素和钙质。

吃饭后用牙签和牙刷彻底清洁牙齿。

去看牙科医生，用点消炎药局部处理一下。

另外，用淡盐水含在嘴里，一天三次，可以消炎消肿。

平时火气就大的人，可以喝加盐的豆浆来清凉，还能给宝宝补充植物蛋白。

饮食上应该多食清淡的食物，多吃蔬菜很有必要!22.我现在怀孕10周了，偶尔觉得肚脐处有点拉紧的感觉，有一点点隐痛的感觉，不过不是很痛，怎么回事呢？

不用紧张，这是孕妇常有的症状，是不断增大的子宫压迫的结果。

由于同样的原因，不久就可能出现下肢水肿了。

前提是做过B超了，证实是宫内妊娠而不是宫外孕。

不用太在意，安心妊娠，定期产检。

编辑推荐

《人人都是好妈妈·500万妈妈的孕育宝典:从备孕到护理:从备孕到护理》:与其饱读博文,不如取其“精华”!500万妈妈做后盾,育儿更轻松!育儿不一定要信专家,人人都可以成为好妈妈!

潮妈、辣妈、海归妈妈、传统保守妈妈、闪婚妈妈、异地恋妈妈、打工族妈妈、全职妈妈、高龄妈妈……齐上阵,真情演绎一场壮烈的育儿大战!

这里有最催人泪下的真实生产故事,有最激烈的婆媳育儿大战,还有最惊心动魄的儿童急救事件。

《人人都是好妈妈·500万妈妈的孕育宝典:从备孕到护理:从备孕到护理》同时传达一个理念——育儿不一定要信专家,人人都可以成为好妈妈。

在这里,50万妈妈的育儿精华,将带给更多父母强烈的共鸣,大家可以一起来温暖感受为人父母的幸福与烦恼。

《人人都是好妈妈·500万妈妈的孕育宝典:从备孕到护理:从备孕到护理》依托广州妈妈网这一强大火热的网络平台,撷取其中最优质的博文,从备孕、孕期护理、产后护理、育儿护理、带孩子妙招、早教幼教等领域成篇。

从备孕护理一直到养育早教,完整地囊括了妈妈们最需要的所有信息点。

内容鲜活真实,信息含量丰富,绝对是父母们收到的一份意想不到的育儿大礼。

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>