

<<时尚妈咪孕育笔记>>

图书基本信息

书名：<<时尚妈咪孕育笔记>>

13位ISBN编号：9787503941788

10位ISBN编号：7503941782

出版时间：2010-1

出版时间：文化艺术出版社

作者：竹叶依依

页数：221

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>

<<时尚妈咪孕育笔记>>

内容概要

怀孕是女人一生中最特殊的阶段，在孕期里，陪伴小生命孕育的忐忑和激动，等待小宝宝降临的期盼和幸福，享受身边亲朋好友的关心和照顾，这一切，都是孕妈咪历程中最幸福的体验。

然而，伴随着孕期的不仅仅是幸福感受，同时接踵而至的是许多让孕妈咪们难以避免的烦恼：随着胎儿的生长，孕妈咪的体型变了，从前体态优美的窈窕淑女不再，变成了一个臃肿“大面包”；孕妈咪的服饰变了，满衣柜精心选购的时装成为无用武之地的摆设；孕妈咪的皮肤变了，腹部、胸部等相继出现色素沉着和妊娠纹；孕妈咪的生活也变了，饮食禁忌多了，化妆不能随意了，出行不方便了，社交空间小了……面对镜子里的自己，爱美的孕妈咪们都难免会有些沮丧。

尽管准爸爸们会表示：“亲爱的，我觉得你现在最可爱了。”

可是，作为一个现代女性，怎么甘心做一个人们印象中那个臃肿、迟钝、远离美丽的形象？

难道，怀孕就不能与时尚和平相处了吗？

时尚孕妈说：能！

<<时尚妈咪孕育笔记>>

作者简介

竹叶依依，原名祝晓红，80后，温柔善感的巨蟹女子，毕业于北京师范大学中文系。已出版《80后小夫妻的怀孕日记》等书。现供职于某育儿杂志，居广州。

<<时尚妈咪孕育笔记>>

书籍目录

卷首语孕一月 我还不知道你的存在孕二月 我真的要当妈妈了孕三月 走过艰难的孕初期孕四月
做个快乐的孕妈咪孕五月 小小鱼儿游啊游孕六月 要怀孕也要美丽孕七月 分享神奇孕八月 享受
袋鼠妈妈的幸福孕九月 期待见面的日子孕十月 亲亲我的宝贝附录

<<时尚妈咪孕育笔记>>

章节摘录

第9周 忍不住的坏脾气说起脾气，平日里我几乎是个没什么脾气的人，每个接触我的人对我的第一评价就是温柔，就连我的领导，都用温柔如水形容过我。

还常有人问我，是不是从来不发脾气呢？

好奇这么温柔的女孩子发脾气是什么样的？

呵呵。

在老公面前，虽然常常使小性子，可也是撒娇的那种，极少真正发脾气。

但在孕初期，我像换了个人似的，常常莫名其妙就火冒三丈，对什么都看不顺眼，对老公更是百般挑剔。

因为怀孕后我特别讨厌喝牛奶，老公怕我营养不够，每天早上起床给我榨豆浆，晚饭后给我榨果汁喝。

坚持了一个多月。

有天晚上在散步的路上，我对他说：“一会儿回去给我榨果汁哦。”

”以前他总说：“知道啦。”

”那天他却说：“好麻烦啊！”

以后隔天榨一次吧？

”我一听气了，说：“榨个果汁能有多麻烦！”

要不是为宝宝好我才不稀罕你榨！

”老公开玩笑说：“哎呀，我白天辛辛苦苦上班，晚上回来还要给你们做牛做马。”

”的确是开玩笑的，说这话的时候老公的手还环在我的腰上。

明知是开玩笑的，我也气极了。

我想，我怀孕，你做老公的做做饭、榨个果汁就是做牛做马吗？

难道我怀孕吃不好、睡不好就不辛苦吗？

这样想着，伸手就在他的背上狠狠捶了几下，说：“你滚回去！”

我一个人去散步！

不用你陪！

”晚上吃饭的时候，老公把饭菜端到饭桌前。

从头到尾，我没有和他说一句话。

任他讨好也好，讲笑话也好，就是不理他！

吃完饭，不知道为什么我竟然说：“煮得真难吃，像喂猪一样！”

”老公接了一句：“谁吃了谁就是猪。”

”我想都不想，伸手把老公手里的碗打翻在地。

老公说：“你怎么像个泼妇！”

”我说：“我就是泼妇怎么了！”

你这样的臭男人我不要了！

”第二天，我竟然真的跑到闺蜜家去住了。

这场吵架风波过了差不多一周才平息。

其实。

自从怀孕后，家务事都由老公来做了，我过得真是饭来张口、衣来伸手的日子。

我不但不知感谢，还常常吹毛求疵地批评他——煮菜的水平差得可以，也不好好研究一下厨艺；地板也擦不干净，我总能从地上找到头发；煮饭总是把厨房弄得一团糟，洗碗总是马马虎虎，台面也不擦干净……除了挑刺，一句话不对就火冒三丈，或是生气哭泣。

我甚至经常对老公说：“现在我就是看你不顺眼，你干脆别回家了，下班直接住办公室好了，我有宝宝了，有你没你都一样！”

”其实，我也奇怪自己怎么突然问这么大脾气，这么爱生气。

跟妈妈群里的姐妹们聊起来，她们也都说脾气变坏了，经常无缘无故同老公吵架，莫名其妙地大哭。

<<时尚妈咪孕育笔记>>

到底是为什么呢？

后来我才知道，原来都是孕期荷尔蒙惹的祸。

幸。

孕分享。

打败孕期荷尔蒙坏脾气孕初期，最初的开心过后，大多数妈妈都会有这样的感觉：脾气大了很多，变得喜怒无常。

前一刻还是个温柔的孕妈咪，后一刻就成了不讲理的暴君；前一分钟还有说有笑。

心情愉快，后一分钟却翻脸不认人地发起了脾气。

人家说怀孕的女人心眼小、脾气坏，的确是这样，因为荷尔蒙的变化，情绪确实会变得比较强烈，不管是高兴、难过、惊吓、焦虑，所有的感受都被放大好几倍。

这只是因为你体内的激素分泌状况在孕期发生了变化，而你也相应地出现了一些反应。

最先表现出来的是生理上的反应，例如乳房肿胀，或是晨吐等，接着情绪也开始出现波动。

孕期激素的变化很明显，它们对整个身体都会产生影响。

你突然之间变得焦虑不安，或是没由来地想哭，这不是某一种激素的作用，而往往是几种激素同时在发挥效力。

孕妈咪的焦虑情绪有可能影响到宝宝，严重的会影响宝贝的健康发育。

那么，孕妈咪该如何打败由孕期荷尔蒙引起的坏脾气呢？

第一，作为准爸爸应该多关心和体贴孕妈咪。

毕竟孕妈咪的坏脾气很多时候是不受自己控制的。

除了坏脾气，这时的孕妈咪也变得脆弱和敏感，更加需要准爸爸的关心和体贴，一个合格的好爸爸除了要主动包揽家务、照顾好妻子以外，还应该为妻子营造轻松快乐的环境。

第二，孕妈咪要学着克服不良情绪。

有空多去公园走走，呼吸新鲜空气，看看美丽的花朵，闲聊时听听喜欢的音乐或欣赏美丽的图片，或看些有趣可爱的电视剧和动画片，总之要多想想美好快乐的事情，那些让人不快乐的事，把它抛得远远的。

想要发火的时候就想想亲爱的宝贝，哪怕只是为了宝贝也不能老是生气啊。

第三，通过食物来调节情绪。

比如少吃辛辣、上火的食物，适当吃一些可以让人放松心情、变得快乐的食物，例如香蕉、樱桃、菠菜、含维生素B2的食物。

第四，做个爱美的妈妈，像孕前一样多打扮自己。

别因为怀孕把自己闷在家里，更不能允许自己因为怀孕而变得邋遢，要让自己的孕期生活丰富起来。

逛街，参加孕妈咪的聚会，和好朋友一起聊聊天、散散步、喝喝下午茶，这些都可以让你的孕期生活变得美美的。

第10周吐着又馋着这一周，我最大的感受就是：吐着又馋着。

又吐又馋是什么滋味？

就是常常也觉得饿，虽然没什么胃口吃饭，可是没一会就觉得饿了。

看到别人吃饭也会馋得想流口水，可是真的吃起来又吃不了几口，或是刚吃下又忍不住吐了。

那种感觉就像肚子里有一条饿虫，常常咬得你饥饿难忍，可想吃的美味一放在面前，只尝了一两口又觉得厌恶了。

这样的饿又和怀孕前不同，这时的饥饿感总是来势汹汹，只要刚刚感觉到饿就迫不及待地想要补充食物了，不然就觉得饿得心慌，甚至是饿得想哭，恨不得逮啥吃啥！

特别是在上班的时候，如果很忙顾不上吃东西，或者是忘记带些零食了，真的饿得心里好慌，好像要虚脱一样，全身软绵绵的。

可是想吃的食物拿来以后，才吃两口又觉得饱了。

有时明明是刚吃过东西，可不一会又觉得饿了。

怀孕后，饮食习惯也突然全变了。

以前最爱吃米饭，最讨厌喝粥，可现在最讨厌吃米饭，最喜欢喝粥。

<<时尚妈咪孕育笔记>>

米饭吃到嘴里就觉得非常不舒服，但是喝粥就觉得舒服多了，我已经连着好几周都是以小米粥和青菜为主食了。

老公给我买了很多零食放在办公室，苏打饼、小蛋糕、杏仁饼、瓜子、开心果以及各类水果。白天上班时，我基本上就靠这些填肚子了，那些外卖，闻到味儿就想吐。

<<时尚妈咪孕育笔记>>

编辑推荐

《时尚妈咪孕育笔记》：对孕期的各种症状懵懵懂懂？
时尚孕妈抛出幸孕锦囊对变化的身体无所适从？
时尚孕妈为你传经送宝不甘心让十月怀胎变成一件孤单的事？
时尚孕妈为你出谋划策搜狐母婴推荐阅读

<<时尚妈咪孕育笔记>>

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>