

<<时尚妈妈育儿热线>>

图书基本信息

书名：<<时尚妈妈育儿热线>>

13位ISBN编号：9787504851116

10位ISBN编号：7504851116

出版时间：2009-1

出版时间：农村读物出版社

作者：赵颐柳,李丹妮

页数：350

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>

## <<时尚妈妈育儿热线>>

### 内容概要

本书将按照问答的形式，站在读者的角度，为准妈妈和新妈妈提供全面、专业、细致的怀孕和育儿技巧，以指导当今核心家庭的父母科学地育儿。

书中内容都是准妈妈和新妈妈在生活中经常遇到的问题和最新的育儿时尚话题，专家的回答实用通俗易懂，且具有操作性。

<<时尚妈妈育儿热线>>

书籍目录

做个健康时尚的好妈妈（代序）上篇 准妈妈要做的事 一、为怀孕要做的准备 1.心理准备 2.身体准备 3.营养准备 4.日常生活 二、怀孕后的生活 1.孕期知识 2.身心愉悦 3.饮食与营养 4.安全与健康 5.如何做个孕期美女 三、生育前的准备下篇 新妈妈要做的事 一、新妈妈要为自己做的事 1.转变角色 2.产后营养与饮食 3.身与心理健康 4.如何做个现代时尚新妈妈 二、新妈妈如何养育宝宝 1.如何护理新生儿 2.宝宝的喂养与营养 3.宝宝健康与护理 4.宝宝的早期教育附表

章节摘录

一、为怀孕要做的准备1.心理准备女性怀孕前应有哪些心理准备？

回答：（1）怀孕后会出现妊娠反应。

学习和掌握关于妊娠、分娩和胎儿在子宫内生长发育的孕育知识。

了解怀孕及妊娠过程中出现的生理现象，各种身体上的不适应，会免去不必要的紧张和恐慌。

（2）保持乐观稳定的情绪。

作为要经受10月怀胎的女性，在怀孕过程中要有良好的心态，及时调整和转移不良情绪。

在重男轻女家庭中，女性因不知自己怀的是男孩还是女孩，往往心情紧张、焦虑、不安。

这些生理与心理上的变化，会导致准妈妈患上焦虑症，出现烦躁、易激动、失眠、食欲差等症状，都会对母体和胎儿的身心健康产生不利影响。

因此，女性要加强自我保健，与家庭所有成员达成生男生女都一样的共识，调整好身心状态，防止焦虑症的发生。

（3）接受怀孕期特殊的变化。

如形体、饮食、情绪、生活习惯变化；接受小生命诞生后夫妻生活空间和自由度的变化；接受宝宝出生后夫妻双方自觉或不自觉地将情感转移的变化；接受妻子怀孕后丈夫要比任何时候都尽更多责任的变化，如体贴、理解、照顾等。

要以平和、自然的心情和愉快、积极的态度，迎接怀孕和分娩。

事实证明，有心理准备与没有心理准备相比，前者的孕期生活要顺利从容得多，妊娠反应也轻得多。

有了这样的心理准备，孕前孕后生活是轻松愉快的，家庭也充满幸福、安宁和温馨，胎儿会在优良的环境中健康成长。

## <<时尚妈妈育儿热线>>

### 编辑推荐

《育儿宝典:时尚妈妈育儿热线》是育儿宝典丛书之一。

<<时尚妈妈育儿热线>>

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>