

<<怀孕>>

图书基本信息

书名：<<怀孕>>

13位ISBN编号：9787508049199

10位ISBN编号：7508049195

出版时间：2009-2

出版时间：林恩·奥赛-库珀、唐明秋 华夏出版社 (2009-02出版)

作者：林恩·奥赛-库珀

页数：219

译者：唐明秋

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>

## <<怀孕>>

### 前言

如果你怀孕了，恭喜你！

你的生活会因为孩子的到来发生很大的变化。

不要再继续工作了，好好为你未来十个月的孕期做准备吧。

开始的几个月内，很多孕妇会接到大量的信息：你应该做什么，不应该做什么。

有些人就会觉得迷茫了：我应该听什么呢？

本书将给你非常有意义的答案。

现代社会中人们的关系疏远起来：你住的地方可能离你的家人非常远，你需要在工作岗位上重新结识朋友，这些朋友对你可能很重要，不过怀孕以后，你就会把注意力转向孩子，这并不意味着工作不重要了，而是意味着你需要为你的孩子考虑更多。

这个时候，谁可以跟你分担你的开心和痛苦呢？

谁可以告诉你怀孕期间应该注意什么呢？

这本书将是最好的选择之一。

怀孕以后，你开始注意生活细节：呼吸的空气、喝的水、吃的东西等。

怀孕时的担心和压力远远比失眠带来的痛苦多得多。

有时你不愿意把你的担心说出来，这个时候你可以读一下本书。

## <<怀孕>>

### 内容概要

生活52招。

怀孕是一段非常美妙的人生体验，但同时也伴随着不适、紧张、危险和困惑。

《怀孕》将帮助你避免消极因素，获得完美的怀孕体验。

作者林恩·奥赛-库珀是英国一位经验丰富的孕育专家，4个孩子的母亲，著名的畅销书作家。

她在《纽约时报》等权威报刊上拥有健康专栏，出版的《提升青少年潜能》《为美好生活而减速》等图书在英国和世界50多个国家引起轰动。

《怀孕》是她影响力最广的作品，为她赢得了世界性声誉。

她本人被OFSTED（英格兰教育标准办公室）誉为“十分杰出的女性”。

《怀孕》将帮助孕妈妈应对情绪的波动，让胎儿营养无忧，防止孕期危险性举动，避免孕期并发症，与胎儿进行爱的互动-确定最佳的生产方式……让孕妈妈轻松驾驭孕产期的52大关键问题，缔造完美母体，孕育完美宝宝。

让全家人的爱没有任何缺憾。

<<怀孕>>

作者简介

作者：(英国)林恩·奥赛-库珀 译者：唐明秋

## &lt;&lt;怀孕&gt;&gt;

## 书籍目录

为了宝宝，加油你怀孕了！你知道自己会有什么新变化吗？要做好哪些准备呢？很容易犯困 频繁地跑洗手间 “晨呕” 综合征一日多餐不空腹起床前吃点东西服用药草茶亲自下厨危险性举动怀孕过程中应注意的一些危险因素喝酒怎么样 吸烟的危害多 养猫的喜与忧让胎儿营养充足怀孕期间的饮食和营养搭配技巧。

你是不是想知道你喜欢吃的东西会对你有帮助吗？摄取蛋白质 钙使骨骼更结实 碳水化合物不可忽视的维生素 神奇的脂肪易怒的妈妈 告诉你怎样面对焦虑和情绪波动都是荷尔蒙在捣蛋 让焦躁顺利释放 准爸爸也惶恐孕期性生活怀孕期间的男欢女爱：是纵情投入呢，还是尽力避免？专心地投入吧 孕期女人更“性福怀孕的女人最性感亲爱的，动起来在怀孕期间进行体育运动安全吗？在这十个月中，怎样开展自己的运动计划呢？运动有利分娩 这样运动安全又健康孕妇身体变化的关键点完美孕妇装孕妇在怀孕时，应该穿什么呢？本章将告诉你答案我的傻穿法 孕妇装选购有诀窍 孕衣互助组哺乳不害羞的好衣裳穿最适合自己的内衣体重平衡法怀孕期间，孕妇体重多少是合理的？怎样避免自己发福呢？为了孩子和自己，要多吃一些吗长多少千克才合适为什么孕妇会长胖孕妇的担忧妊娠皮肤症怀孕期间，孕妇会长斑。

怎样才能避免长斑呢？处理多余的油脂出汗的苦恼黎皮肤瘙痒“幸福的痕迹” 腹部的黑线在哪里生宝宝在你要生产时，你是选择在家里，还是去医院呢？哪种生产更适合你呢？让宝宝诞生在家里选择妇幼保健中心 去医院生产常规检查每次在常规检查时，孕妇都要做好充分的准备：搜集一下自己想知道问题自己及家族的病史生活习惯问题避孕方式的影响验血、尿检、测血压制订生育计划 为了生孩子，夫妻有必要制订一个生育计划吗？应该怎样制订呢？多知道些怀孕知识一份简洁明了的怀孕计划与家人分享你的设想计划要随变化变怀孕总是很累的怀孕期间，我们有时会感到很乏味，怎样让自己长时间精神焕发呢？怀孕初期(前3个月) 怀孕中期(4~6个月)怀孕后期(7~10个月)分娩的辛苦生完宝宝以后孕产培训 孕产课都讲些什么内容呢？这些有用吗？实用的孕教内容哪种课程适合你 优秀的孕教机构建议都是对的吗每天我们都会面对大量的建议，不要轻易相信哦。

那么，应该怎样辨别错误建议呢？祖父、祖母们的建议朋友的建议陌生人的建议 如何面对各种建议和宝宝窃窃私语多跟肚子里的宝宝交流，看看他们正常吗？宝宝在聆听你的心跳 跟宝宝说话最妙莫过摇篮曲爱的试验孕期不良症你已经成功解决怀孕时要面对的小问题了，不过还有很多大问题等着来处理！便秘了怎么办 得了痔疮怎么办有效预防胃酸注意阴道分泌物安全的医疗法日常生活中，我们难免要住院医疗。

为什么在怀孕和分娩的时候不能进行治疗呢？怎样医疗才是安全的呢？同种疗法香料按摩法草药治疗法整骨疗法反射疗法针灸疗法自我放松孕妇需要懂得怎样好好休息。

不论你在家还是在单位，不论是白天还晚上，都要好好休息深呼吸做“白日梦” 适当的锻炼接受按摩轻松的睡眠谨慎用药孕期旅行准爸爸的差事初为人父母工作的烦恼宝宝由谁照看孕检的主要项目面对已有的孩子二胎的新变化勇敢度过临产期孕期常见病危险的孕期并发症布置婴儿房宝宝家具少不了尿布选购法最有营养的是母乳分娩的征兆分娩必需品分娩全过程缓解分娩的痛苦产期推迟早产流产，死产剖腹产手术工具隐秘的伤口产后综合征留院观察和宝宝一起回家产后检查产后抑郁症形体恢复产后性生活开始新生活

<<怀孕>>

章节摘录

插图：

## <<怀孕>>

### 编辑推荐

《怀孕》让全球800万家庭受益，亚马逊经典畅销书英国著名妇产专家孕育4个孩子的怀孕心得让准妈妈享受如花绽放的280天。

世界首部以孕妈妈为核心的怀孕指南我是一名孕育专家和作家，但更重要的是——我是4个孩子的母亲。

在怀孕的时候，我曾经感到困惑、不适、生气和幸福。

我写这《怀孕》，是想在精神和实践中给您和您的伴侣以建议，告诉您怎样做才能享受这个过程并从中获得更多。

——作者：[英]林恩·奥赛-库珀52条黄金准则让准妈妈享受孕期每一天让胎儿营养无忧 传授怀孕期间的饮食和营养搭配技巧。

亲爱的，动起来 在这10个月中，你怎样开展自己的运动计划呢？

孕期性生活 怀孕期间的男欢女爱：是纵情投入呢，还是尽力避免？

和宝宝窃窃私语 多跟肚子里的宝宝交流，看看他们是否正常。

危险性举动 怀孕过程中应注意的一些危险因素。

孕检的主一项目 检查结果说明了什么？

怎么处理孕检发现的意外情况呢？

危险的孕期并发症 孕妇怎么知道自己是否得了这些并发症呢？

分娩的征兆 你是不是要分娩了？

……有时它是很难预料到的。

剖腹产 为什么要选择剖腹产呢？

本章将介绍怎样处理这些问题。

最有营养的是母乳。

本章将介绍怎样用母乳喂养宝宝。

尿布选购法 不同的尿布各有什么优点和缺点呢？

<<怀孕>>

#### 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>