

<<怀上最棒的一胎>>

图书基本信息

书名：<<怀上最棒的一胎>>

13位ISBN编号：9787509202814

10位ISBN编号：7509202817

出版时间：2008-2

出版时间：中国市场出版社

作者：王廷礼

页数：371

字数：280000

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>

## <<怀上最棒的一胎>>

### 内容概要

想要怀孕，却对孕产知识一片空白，怎么办？

怀孕前需要作好什么准备，才能保证怀上一个最棒的宝宝呢？

怀孕了，却不知道该如何保证好准妈妈和胎儿的健康，怎么办？

怀孕了，不知道该在哪方面调理准妈妈的饮食，怎么办？

怀孕了，情绪起伏变大，经常会忧郁、焦虑，怎么办？

胎教好重要，可是要怎么才最科学，不会伤害到宝宝呢？

多么神奇啊！

孕期的胎儿是如何一天天逐渐长大的？

去医院待产了，该准备什么东西才不会在关键时刻手忙脚乱，而能从容面对呢？

宝宝出生了，新手爸妈照顾好宝宝可不是一件简单的事情，谁来教教我们呢？

新妈妈好头疼，怎样才能恢复到以前的苗条身材呢？

…… 所有这一切，这里都有答案。

## <<怀上最棒的一胎>>

### 书籍目录

孕产期孕妈妈与胎宝宝变化记录卡1 孕前有计划 迎接最棒的一胎 怀孕,你准备好了吗?  
在安全快乐中享受“性”福!  
孕前有个好环境 让亲友团成为你的孕期好帮手 这些不良生活习惯要远离!  
应对孕产心理的巨大变化 孕前营养必读 适当运动助好“孕” 给身体作个健康评估 谨慎用药,  
服药必须遵医嘱 为孕育作好长久的计划2 孕前最棒的宝宝 孕期40周全面指导 怀孕第1周 你  
是爱的结晶 应该了解的“受孕”知识 做爱做的事,怀上爱的小结晶 找到自己的排卵期  
神奇的孕育过程 提前算算和宝宝见面的日子 是什么原因导致不孕?  
怎样才能增加受孕的机会 特殊情况下的人工助孕 第1周准妈妈的自我护理保健 .....3 产  
后护理 漂亮妈咪1004 0~1个月宝宝养护全攻略 赢在生命的起点5 附录 最有价值的参考知识

## &lt;&lt;怀上最棒的一胎&gt;&gt;

## 章节摘录

应对孕产心理的巨大变化很多对夫妻由于孕前过度担心怀不上宝宝，或者过度地期盼怀孕，担心自己做不好父母……都会很紧张。

有时会因此而导致不易受孕，或是对妊娠产生负面影响。

孕前，夫妻双方都要保证有一个愉悦的心境，这样才能在轻松的心境下同房受孕，继而在轻松愉悦的心境下妊娠、分娩，这才对孕育有利。

所以，从孕前，我们就应该学会调适自己的不良情绪，让自己时刻处在一个良好的心境中，当然，这不仅仅是为了孕育，要知道拥有一个好心情，对我们的健康也很有益。

夫妻双方都要学会减轻压力每个人都得面对压力，尤其是现在的人们，由于工作、家庭、社会竞争等，压力都很大，适度的压力会调动我们自身的能力，使我们更好地完成工作。

但压力过大，却会给我们的精神以及身体带来负面影响，如一些疾病：溃疡病、精神萎靡不振、失眠等都与压力有关。

而压力过大，同样对孕育也有影响。

所以，日常夫妻双方要学会减轻压力，可以通过学习以下一些方法来进行自我调适(下面的方法适合夫妻双方)：合理地确定自己的预期目标之所以产生压力，是因为担心自己不能达到预期目标。

针对这一点，我们建议：可以先给自己明确预期的目标，一定要具体，可以列出许多目标，然后分析：哪些目标自己已经达到了，哪些还没有达到。

再进一步分析，哪些目标达成比较容易，哪些较难完成，较难完成的目标，就是压力的所在。

实现目标明确了目标，我们就要创造条件，一步一步地实现目标，可制订具体的实施过程，这样可以使自己有的放矢，少走很多弯路，少做很多无用功。

把每一步都当做暂时的目标、最终目标，认真对待，一步一步实现，当努力的方向与目标比较接近时，成功的把握大，压力自然就小了。

这样做，就相当于把一个大的目标化为许多小的目标，化整为零，压力也化整为零了。

当然还需提醒的是，在一步步完成目标时，还要在身体上、心理上作好准备，应付可能出现的各种问题。

调动自己的情绪，使自己保持乐观必胜的信心；注意锻炼身体，以免在关键时刻“掉链子”；心理上作好应付困难的准备，还要具备完成目标的各种能力。

这样做，才有可能实现目标，在享受成功的同时，使自己的良好心境更上一层楼。

寻找支持和帮助如果你真的能按上面所说的两点进行自我的“实现”，那么，我们恭喜你。

当然，我们在此基础上，再教你两招：做任何事情，都不要试图孤军奋战，独自完成，你可以到外界寻求支持和帮助，这会对完成目标起到很大的作用。

有时，我们不需要他人具体的行动，而仅仅是同他人谈一谈我们的压力，得到精神上的放松，也是一种帮助。

当然，别人能帮助你，则更好。

要学会放松压力存在时，试着忽视它，暂时忘记它的存在，让自己放松一下。

这暂时的放松会给我们的身体、精神“充电”，可以使我们更轻松地向更高的目标努力。

相信，利用以上这些方法，能成功地让你攻克一个个难关，缓解压力，使自己对生活、对人生有一个更好的考虑。

当然，即使面临孕育这样的重要问题时，也不至于使你前怕虎，后怕狼，对生活抱有过多的顾虑，而应微笑着面对人生的重要改变，从容地面对妊娠。

不要把孕育当做压力上面已经介绍了解决种种压力的方法，只要解除了生活中的压力，使夫妻双方都有一个良好的心境，自然有益于孕育。

当然，上面的方法同样适用于孕育时所碰到的压力，不过，在这里，我们还要在以上基础上，教你几招应对孕育压力的方法。

保持夫妻关系融洽夫妻关系融洽，才能有益于孕育。

想想夫妻关系紧张，整天吵架，嚷嚷着离婚，这怎能有一个好心情去孕育？

## <<怀上最棒的一胎>>

如果把孕育建立在缓解夫妻紧张关系的心理上也是不道德的，不要拿孩子当你们婚姻的筹码。

否则对夫妻双方不利，对孩子也不公平。

解除生活顾虑我们上面所介绍的“减轻压力”的方法，重在解决生活顾虑，所以，只要你认真地按上面的建议去做，生活顾虑一定会解决，这有益于孕育！

这里不再进行过多地介绍。

剔除不必要的担心心理很多准妈妈对怀孕都抱有担心心理，一是怕怀孕后影响自己优美的体型；二是害怕分娩时产生的疼痛；三是怕自己没有经验带不好孩子。

其实，这些顾虑都是没有必要的。

毫无疑问，怀孕后，由于生理上一系列的变化，体型也会发生较大的变化，只要在产前做准妈妈体操，产后认真进行健美锻炼，体型就会很快得到恢复，甚至会有所增强。

另外，分娩时所产生的疼痛虽然是在所难免的，但也只是短暂的一阵，只要能够很好地按照要求去做，同医生密切配合，就能减少痛苦，平安分娩。

担心经验不足、带不好孩子更是没有必要的，想想你身边的朋友，哪个妈妈不是从没有经验过来的？

你可以向你的母亲、婆婆或者医生，以及有经验的朋友请教，只要你有强烈的责任感和坚定的信念，就一定能克服所遇到的一切困难，迎接小宝宝的诞生，从而体验到人类最美好的情感——母爱。

打造孕期好心情夫妻双方要互相体贴，夫妻要善于主动调节相互之间的心理平衡，如果一方由于某种原因失去正常的心理状态时，另一方要善于引导对方摆脱困境。

并且要学会彼此谦让，只要不是什么原则性的问题，这时最好先容忍下来，等以后找个适当时机再解决，也可用其他方法使之自然消化。

在打算孕育时，夫妻双方可以促膝交谈，坦诚地说出自己的顾虑和建议。

也可以把你们计划孕育的日子当作“节日”来过，比如，不妨安排一点带有纪念意味的举动，在准备妊娠的时候合影留念，或是一起吃顿庆祝宴等。

以迎接节日一样的心境迎接妊娠，可以看做是建立优生心理的开始，它将对未来宝宝的身心健康产生深远的影响。

总之，孕育宝宝是一种爱的传递，它是以夫妇情感的发展为基础的。

从期待怀孕到宝宝的出生，应该是发展夫妇感情，并从而进一步激发对生活热爱的过程。

把握了这一点，也就把握了孕前心理准备的关键，更有益于孕前好心情的打造，使孕育更顺利。

## <<怀上最棒的一胎>>

### 编辑推荐

《怀上最棒的一胎》由中国市场出版社出版。

<<怀上最棒的一胎>>

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>