

<<全方位孕产妇护理全书>>

图书基本信息

书名：<<全方位孕产妇护理全书>>

13位ISBN编号：9787538451146

10位ISBN编号：7538451145

出版时间：2011-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：董瑞雪 编

页数：287

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>

<<全方位孕产妇护理全书>>

内容概要

怀孕，是每个女人一生中最期待、最渴望的幸福时光，同时在这奇妙的280天，无论身体或是心情，都会经历各种前所未有的变化。

董瑞雪主编的《全方位孕产妇护理全书》科学、全面的为年轻夫妻介绍孕产期的保健护理常识。从计划怀孕到孕期十个月，再到养育新生儿宝宝，每个阶段都为你做了周详的计划和详细的知识解读，供新爸爸新妈妈阅读、学习。

同时本书还将传统坐月子方法进行了科学系统的更新，结合现代健康生活的新观念，从新妈妈饮食、塑身、美容、心理、疾病等方面讲解如何科学健康的坐月子。

<<全方位孕产妇护理全书>>

书籍目录

第一篇有备而孕

第一章怀宝宝要提前做好准备

第二章做好心理和身体上的准备

第三章私密事情公开讲

第二篇幸福怀孕进行时

第一章终于怀孕了

第二章准妈妈与胎儿的变化

第三章孕期营养

第四章孕期安全与生活护理

第五章孕期常见疾病与健康护理

第六章准妈妈心理保健和胎教

第七章孕期准妈妈的运动

第三篇分娩与育儿

第一章幸福分娩进行时

第二章做个漂亮的妈妈

第三章新妈妈必修课

第四章新生儿的喂养

<<全方位孕产妇护理全书>>

章节摘录

版权页：插图：小生命的诞生会使夫妻双方的二人世界从此变为三人世界，孩子不仅要占据爸爸妈妈大量生活空间，而且要占据夫妻各自在对方心中的空间。

这种心理空间的变化往往为年轻的夫妻所忽视，从而感到难以适应。

拉拢婆婆你的妈妈会对你付出无私的爱，也许还会搬过来跟你同住来帮你度过这段“艰苦岁月”。

但如果远水解不了近渴，不要忘了，在你身边还有一位亲爱的婆婆。

婆婆毕竟是过来人，养育了你亲爱的丈夫。

不妨把你的担心和苦恼告诉她吧，即使以前有些芥蒂也会在你们真诚的交流中消散，这样不但解除了你的担忧，还会增进婆媳之间的关系。

请教同事亲朋好友聚少离多，同事关系在人们日常工作和生活中的地位日益重要起来，和睦相处形成一个和谐一致心情舒畅的工作环境是非常重要的。

特别是对于怀孕后还要坚持工作的职业女性，告诉他们你真实的怀孕状况，同事也会乐于给你方便，所以要学会在工作中寻求最大的便利。

依靠“闺密”。

<<全方位孕产妇护理全书>>

编辑推荐

《全方位孕产妇护理全书》：提高身体素质，创造良好的受孕环境加强营养，使胎儿的健康更有保障
帮产后妈妈、快速、健康地恢复美丽身材教新妈妈细心呵护新生儿

<<全方位孕产妇护理全书>>

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>