

<<准妈妈46堂必修课>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈46堂必修课>>

13位ISBN编号：9787122024299

10位ISBN编号：7122024296

出版时间：2008-8

出版时间：蒋晖 化学工业出版社 (2008-08出版)

作者：蒋晖 主编

页数：183

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>

## <<准妈妈46堂必修课>>

### 内容概要

孕产是每个女性一生中必须经历的过程。

而如何孕产更是女性朋友们关注的焦点。

本书采用讲故事式的叙述，从孕前准备、孕期、分娩准备、分娩及产后五个方面描述了中外女性孕产观念、做法的46个差异，以及专家对这种差异的分析，从而指导更好地孕产。

本书语言生动、轻松，内容贴近现实生活，适合准备怀孕或已经怀孕的女性及其家属阅读。

## &lt;&lt;准妈妈46堂必修课&gt;&gt;

## 书籍目录

孕前准备怀孕计划 墙头草VS坚定派 有棵墙头草的名字叫小美 坚决生孩子派的瑞贝卡 专家观点：要不要孩子孕前体检 身体检查第一VS综合调理 全身上下查个透 身体、心理、营养一个不少 专家观点：孕前检查查什么生活习惯 被动吸烟VS主动吸烟 被动吸烟 主动吸烟 专家观点：如何戒烟营养问题 中式午餐VS西式快餐 永远不变的烦恼午餐 景色比菜美的极简餐 专家观点：午餐吃什么家居装修 理想温馨族VS简约自然派 理想温馨族 简约自然派 专家观点：如何预防室内污染看牙问题 逃避族VS积极看牙族 怕看牙医的小美 爱牙的美国人 专家观点：孕前为什么要检查牙齿维生素补充 生活奢侈品VS家常必备品 友情维生素 饭前开胃餐 专家观点：维生素补充剂补与不补 避孕方式 避孕药PK避孕套 鱼和虾米的爱情 101个避孕套 专家观点：准备怀孕时如何避孕孕期产前检查 医生、医院总动员VS三种选择 医生、医院总动员 三种选择 专家观点：如何选择医院第一次产前检查项目 常规检查VS宫颈刮片 第一次孕检，护花使者先闪 宫颈刮片查不查 专家观点：孕期检查查些什么B超 第一次会面VS四种选择 盼望已久的见面 1个月一次的约会 专家观点：孕期做B超安全吗饮食禁区 海鲜PK特别奶酪 幸福媳妇的怀孕便当 奶酪放弃计划 专家观点：孕期能吃奶酪和海鲜吗特别嗜好 酸酸辣辣PK咸咸甜甜 灯火阑珊处的水煮鱼 咸咸甜甜 专家观点：孕期口味改变很常见喝水 喝8杯VS多多喝 喝水内战 孕期的几吨水 专家观点：准妈妈该如何喝水吃鱼 吃鱼百无禁忌PK吃鱼黑名单 爱情模范生的鱼肴 吃鱼黑名单 专家观点：孕期吃鱼安全吗牛奶 上火牛奶VS安全牛奶 上火牛奶 低脂牛奶 专家观点：喝牛奶会上火吗补充碘 碘片VS自然“碘” 碘片 自然碘 专家观点：碘到底要不要补孕妈妈运动 散步准妈妈VS运动准妈妈 散步准妈妈 运动准妈妈 专家观点：孕妇适合进行哪些运动旅行工作 旅行VS宝宝蜜月 工作旅行 宝宝蜜月 专家观点：孕期可以旅行吗猜猜是男女 72猜VS揭晓秘密 72猜 揭晓秘密 专家观点：正确看待胎儿性别夫妻生活 警报孕期PK亲密孕期 警报孕期 亲密孕期 专家观点：孕期是性生活的禁区吗分娩准备产前课 一站式产前课VS五花八门产前班 一站式产前课 五花八门产前班 专家观点：产前课的内容有哪些分娩计划 简约计划VS详细计划 简约计划 详细计划书 专家观点：分娩该怎么计划产前休息 1个月VS1分钟 提前1个月休假 工作到最后1分钟 专家观点：孕晚期应适当休息住院包裹 母子包PK全家包 母子包 全家包 专家观点：分娩包以实用为主分娩家庭分娩 在医院生VS在家里生 惟一选择在医院生 计划周详在家里生 专家观点：提倡家庭式分娩水中分娩 水中分娩需要勇气VS亲身体验 水中分娩需要勇气 亲身体验 专家观点：水中分娩安全吗无痛分娩 忍痛PK镇痛 忍痛镇痛 专家观点：“无痛分娩”安全吗剖宫产 预谋剖宫产VS紧急剖宫产 预谋剖宫产 紧急剖宫产 专家观点：剖宫产有哪些利弊陪伴生产 守候准爸爸PK陪伴准爸爸 守候准爸爸 陪伴准爸爸 专家观点：陪产你准备好了吗分娩录像 小众行为VS普及行为 小众行为 普及行为 专家观点：拍摄分娩有哪些注意事项出院 1周出院VS24小时出院 产后1周出院 产后24小时出院 专家观点：产后还要在医院住几天分娩费用 花钱如流水VS事后付账 花钱如流水 事后付账 专家观点：分娩费用知多少产后镇痛药物 镇痛PK冰袋镇痛 药物镇痛 冰袋镇痛 专家观点：产后如何镇痛下床活动 产后24小时VS产后6小时 产后24小时下床活动 产后6小时下床活动 专家观点：产后何时下床活动产后清洁用水 开水PK热水 开水 热水 专家观点：产后应当用什么水谁来照顾新妈妈 超人新妈VS伊人新妈 中国伊人新妈 西方超人新妈 专家观点：谁是照顾新妈妈的最佳人选穿衣服 粽子式新妈妈装VS宽松式新妈妈装 粽子式新妈妈装 宽松新妈妈装 专家观点：产后着装有什么讲究出门 1个月PK1天 1个月 1天 专家观点：产后什么时候能出门休息方式 静养VS动养 静养 动养 专家观点：产后如何休养刷牙 偷偷护牙VS光明正大护牙 偷偷护牙 看牙医 专家观点：产后为什么易患牙病蔬菜水果 解馋蔬菜水果PK正餐蔬菜水果 解馋蔬菜水果 正餐蔬菜水果 专家观点：产后不能吃水果吗喝水 禁止喝水PK大量喝水 禁止喝水 大量喝水 专家观点：坐月子不能喝水吗红糖 滋养型PK月抛性 滋养型 月抛型 专家观点：红糖越过越好吗清淡饮食 少盐PK少脂肪 少盐 少脂肪 专家观点：什么才是清淡饮食催乳 催乳汤PK催乳茶 催乳汤 催乳茶 专家观点：产后有哪些催乳方法

<<准妈妈46堂必修课>>

章节摘录

孕前准备怀孕计划 墙头草VS坚定派有棵墙头草的名字叫小美这一天，小美结婚正好十年，一天不多也不少。

下班回家后，她眯着眼睛窝在大沙发里，大声宣布：“我打算要孩子啦！”

这个结婚十年的小美，在要不要孩子的问题上徘徊了十年的资深徘徊族，终于打算要孩子了，终于要结束艰难的墙头草生活。

这天夜里，小美与老公一对大龄夫妻趴在沙发上仔细规划了一番即将来临的三人生活。

在规划之余，两人稍稍回忆了一下小美的墙头草经历：第一年，小美和老公一致地说：“我们先好好玩玩，暂时不要孩子。”

第二年，老公说：“亲爱的，我妈想要抱孙子了。”

小美说：“不会吧！”

结婚才1年啊，我们自己都是孩子呢，怎么教他啊！

第四年，小美怀孕了，意外怀孕让小美感受到前所未有的母爱。

小美说：“亲爱的，这个孩子要不要留下？”

也许留下比较好。

你妈妈不是想抱孙子吗？

老公说：“不，当然不能要，我们公司正在裁员，万一黑暗降临，你们两个可得喝北风。”

这一年也过去了。

第七年，来自父母的压力前所未有的大，老公顶不住，找小美商量：“老婆，我们的‘造人工程’什么时候启动啊？”

小美说：“再过两年吧，我好不容易升职了，现在生孩子，还要不要前途啊？”

于是，第七年也风平浪静。

第八年和第九年，小美照样忙得神龙见首不见尾，老公则夜夜笙歌。

一个颓一个醉，深夜12点两人在家门口的电梯里遇见，老公已经找不到北，看小美的眼神仿佛是陌生人。

小美的心里有一点点痛，想起朋友说没有长久的爱情，只有永远的亲情。

于是到了第十年，小美终于想通了，她对老公说：“亲爱的，我们要个孩子吧！”

老公满口答应，之后则偷偷躲到厕所，拨了个电话：“老兄，谢谢咯！”

果然是个好办法！

”

<<准妈妈46堂必修课>>

编辑推荐

《准妈妈46堂必修课:中外孕产的差异》语言生动、轻松，内容贴近现实生活，适合准备怀孕或已经怀孕的女性及其家属阅读。

<<准妈妈46堂必修课>>

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>