

<<最新怀孕必读>>

图书基本信息

书名：<<最新怀孕必读>>

13位ISBN编号：9787506448178

10位ISBN编号：7506448173

出版时间：2008-1

出版时间：中国纺织

作者：王琪

页数：255

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>

## <<最新怀孕必读>>

### 内容概要

《最新怀孕必读》是一本科学严谨的孕期指导手册，相信会给准爸爸、准妈妈想要的答案。十月怀胎，一朝分娩，这是一个既短暂又漫长的过程，在即将面对新的小生命到来之际，很多无经验的准爸爸、准妈妈常感到手足无措。在孕前，为了宝宝你必须改变什么，注意什么？在胎宝宝整个的孕育过程中，准爸爸、准妈妈应该关心什么，知道什么？随着胎宝宝在妈妈腹中不断长大，准妈妈又能感受到什么变化，应该注意些什么？预产期越来越近，准爸爸、准妈妈要做哪些准备？

## 作者简介

王琪，北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师，副教授、北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员、中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人、北京市朝阳区、大兴区孕产妇抢救指导组专家、中国生殖健康网嘉宾、人民网健康论坛嘉宾、北京人民广播电台教育台孕妇学校嘉宾主持。首都医科大学附属北京妇产医院及北京妇幼保健院围产医学科主任医师、科研一直到教学工作都深入涉猎。

擅长优生优育遗传咨询、孕期和育期系统保健，对于孕期各种合并症，并发症及高危妊娠的诊断、治疗有着极其丰富的临床经验。

对各种产科危重生病的抢救有多次成功经历，尤其是对妊娠高血压疾病的诊断治疗，产后出血、羊水栓塞及各种急症的处理有自己独到的见解。

承担国家“十五”攻关科研项目，首都发展资金科研项目及参与其他各科研项目十余项，先后发表文章十多篇，参与多部孕产期保健书籍的编写，共发表科研论文10篇，为《圣龙天使育儿全书》作者之一。

长期担任北京电视台、中国生殖健康网、网易在线聊天室、人民网健康论坛、新浪伊人风采特邀嘉宾，北京人民广播电台教育台孕妇学校嘉宾主持，积极参与各种形式的大众普及健康教育工作。

## &lt;&lt;最新怀孕必读&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 你准备好了吗——孕前必读第一章 完美计划从此开始——孕前3个月指导一、你所关心的1.生育的最佳年龄2.最佳受孕时机3.最佳怀孕月份4.最佳受孕季节5.向医生咨询优生方法6.丈夫的孕前保健7.新婚初期不宜怀孕8.停用避孕药后不宜立即怀孕二、你必须知道的——如果你想成为一个母亲1.母亲的责任与荣誉2.家庭结构的变化3.生理变化4.体形变化5.皮肤问题三、孕前计划与诊断检查1.做个全面的孕前计划2.遗传咨询3.染色体检查4.梅毒血清检查及艾滋病病毒检查5.乙型肝炎检查6.生殖系统检查7.常规血液检查8.口腔检查9.TORCH检查第二章 为了宝宝而改变——孕前2个月指导一、你所关心的1.抽烟问题2.饮酒的危害3.职业危害4.宠物的影响5.空气污染6.化妆品问题7.咖啡因问题二、你必须知道的——特殊妊娠1.你超龄了吗2.体重过重3.高危妊娠4.多胎妊娠5.人工流产后多久才能怀孕6.最好不要未婚先孕三、重点关注——不孕不育1.产生女性不孕症的常见原因2.导致男性不育的各种因素3.女性不孕的症状4.男性不育的症状5.如何治疗女性不孕症6.如何治疗男性不育症第三章 时间进入倒计时——孕前1个月指导一、你所关心的1.过去的堕胎2.性健康与优生3.妇科病史4.剖宫产问题5.用药问题6.及时清除体内有害物质二、你必须知道的——生男生女问题1.酸男辣女不科学2.性高潮与性别3.胎儿的性别是怎么决定的4.宝宝长得像谁三、让他知道——准爸爸的配合1.做爸爸的心理准备2.准爸爸的妊娠计划3.孕前准爸爸要“护精”

第二篇 这是个奇妙的旅程——孕中指导第一章 召唤亲爱的宝贝——孕1月必读一、你可能有的感受二、你所关心的1.精子与卵子的相遇2.胎宝宝的发育3.胚和胎4.排卵期计算5.阴道流血要警惕6.谨防宫外孕4.孕前准爸爸特别注意事项5.远离烟酒6.保持一个好心情三、你必须知道的——你怀孕了吗1.怀孕征兆2.在家验孕3.医院验孕4.妊娠日记5.识破假孕真面目四、营养问题1.维生素的补充2.及时补充叶酸3.孕妈妈忌食的“流产”食物4.孕初的膳食5.妊娠剧吐的饮食指导6.怀孕第1个月的开胃食谱第二章 幸福与不安交织——孕2月必读一、你可能有的感受二、你所关心的1.胎宝宝的样子2.晨吐3.妊娠反应时无法入睡4.怀孕早期感冒5.应该回避的工作环境6.孕早期不宜做B超检查7.孕早期的腹痛8.谨防病毒感染9.预防先天性风疹综合征三、你必须知道的——定期产检1.选择固定的医院2.检查的日程安排3.重要的第1次妊娠检查4.需做的常规化验有哪些5.孕2月的检查项目6.别让流产夺去宝宝四、营养问题1.合理营养2.适当增加热能和脂肪3.孕妈妈感冒的食疗对策4.孕期5种最佳食物第三章 为了宝宝而坚强——孕3月必读一、你目前的感受二、你所关心的1.胎宝宝的样子2.学会计算预产期3.妊娠呕吐4.孕3月的检查项目5.“吃”掉早孕反应6.孕初3个月不宜晒太阳7.孕妈妈的肚子为何不明显三、你必须知道的——孕3月的养生四、营养问题第四章 宝宝，阳光明媚了——孕4月必读一、你目前的感受二、你所关心的三、你必须知道的——胎教的进行四、营养问题第五章 倾听美妙的心跳——孕5月必读一、你目前的感受二、你所关心的三、你必须知道——妊娠期的保健与胎教四、营养问题第六章 感受彼此的爱——孕6月必读一、你目前的感受二、你所关心的三、你必须知道的——妊娠期间的运动与旅行四、营养问题第七章 让爱在心间——孕7月必读一、你目前的感受二、你所关心的三、你必须知道的——日常生活注意事项四、营养问题第八章 携手幸福时刻——孕8月必读一、你目前的感受二、你所关心的三、你必须知道的——孕晚期的自我护理与胎教四、营养问题第九章 甜蜜不安的等待——孕9月必读一、你目前的感受二、你所关心的三、你必须知道的——宝宝出生前的准备四、营养问题第三篇 痛并快乐着——孕10月分娩必读第一章 随时做好准备——宝宝要出生了一、你目前的感受二、你所关心的三、你必须知道的——阵痛的类型四、分娩方式选择第二章 勇敢迎接你的宝贝——分娩准备一、你所关心的二、你必须知道的——分娩阶段三、让你知道——准爸爸必读第四章 做个健康漂亮的新妈妈——产后恢复及护理第一章 你是一个幸福的妈妈——产后第一周护理一、你目前的感受二、你所关心的三、你必须知道的——产后恢复四、营养问题第二章 做个漂亮妈妈并不难——产后1个月恢复一、你目前的感受二、你所关心的三、母乳喂养问题四、你必须知道的——体形的恢复五、你必须要做的——美容保养六、营养问题第五篇 照顾最爱的宝宝——新生儿宝宝养护第一章 新生命的到来——新生儿宝宝第1周养护一、你所关心的二、你必须知道的——新生儿宝宝生理现象三、宝宝喂养问题第二章 最好的爱给最好的你——新生儿宝宝1个月护理一、你所关心的二、你必须知道的——如何照顾你的宝宝三、爱宝宝的活动——亲子活动四、让他知道——新爸爸必读

## 章节摘录

第一章 完美计划从此开始——孕前3个月指导在怀孕前3个月，不要以为时间还很充裕，如果不抓紧时间，很可能会错过一些必要的准备时机。

现在你就应该紧锣密鼓地实施一些计划，不仅是从生理上，还要从心理上做好准备。

一、你所关心的从未生育过宝宝的你，现在很可能对一些妊娠问题有疑惑，那么，让我们一起去看看，在孕前，你应该先弄清楚哪些问题吧。

1. 生育的最佳年龄23~30岁是女性生育的最佳年龄段。

因为，这一时期的女性身体已发育成熟，卵子质量高，若怀胎生育，不但分娩危险小，而且流产、难产、早产、畸形儿、痴呆儿的发生率也最低。

在生育问题上，科学家们的着眼点是遗传。

法国遗传学家摩里士的研究成果表明，年龄在30~35岁的男性所生育的后代是最优秀的。

男性精子质量在30岁时达高峰，然后能持续5年的高质量。

由此不难看出，男女生育的优化年龄组合应是前者比后者大7岁左右为宜。

父亲年龄大，智力相对成熟，遗传给下一代的“密码”会更多些；母亲年龄稍小，精力旺盛，会给胎宝宝创造一个更良好的孕育环境，有利于胎宝宝的生长发育，在这种“优化组合”下生育出的后代易为“天才”。

2. 最佳受孕时机受孕最佳生理基础：男女双方身体健康。

若任何一方患病，如结核病、肝炎、肾炎等，特别是女方若患有心脏病、肾脏病、糖尿病、甲亢、肿瘤、性病等，都不宜受孕。

受孕最佳心理状态：有人研究发现，当夫妇之间有深厚的爱情基础，性生活和谐美满，同时双方都愿意让爱情发展到一个更新的高度，想生个健康的可爱宝宝，并且女性心理上正处于最佳状态，此时受孕最为适宜。

合理的受孕时机：应选择在男女年龄都处于生育旺盛期；身体健康、心情愉快时；行房应在排卵期前后，且行房前应禁欲1周。

3. 最佳怀孕月份综合来看，6月份左右怀孕可以说是最佳时期。

其优点是：一般怀孕42天开始出现恶心、呕吐、厌食等早孕反应，若此时摄入营养不足，会影响胚胎发育6月份左右怀孕，到反应期正值8、9月份，蔬菜水果丰富，可不断调换品种，变换口味，改善饮食，保证营养、维生素等的供应；早孕反应在怀孕3个月后逐渐消失，此时正值秋天，新鲜粮食瓜果更多，营养更充足。

秋冬或冬春季节交替时，气温变化较大，人们容易感冒、发烧怀孕前3个月的胚胎，各器官刚开始发育，母体感冒可能导致胎宝宝畸形。

而6月份左右怀孕者，到此时胎宝宝各器官已发育成形，即无此忧虑。

宝宝降生于3月份，母亲产假在春天度过，气温不冷不热到6月份后，天气变暖，可以把宝宝抱出室外，经常晒太阳，防止软骨病、佝偻病等缺钙性疾病。

当然，怀孕时间除考虑到季节因素外，还应考虑到夫妇双方的身体条件、精神状态等因素。

4. 最佳受孕季节中医认为，春生、夏长、秋收、冬藏，其中春天和秋天是最温和的季节，分别象征着萌芽和丰收。

春末和秋初是人类生活与自然最适应的季节，也是受孕的最佳季节。

此时气候温和适宜，风疹病毒感染和呼吸道传染病较少流行，且孕妈妈的饮食起居也易于安排，这样可使胎宝宝在最初阶段有一个安定的发育环境，对于预防畸胎、保证优生最为有利。

美国科学家曾调查分析了45000名大学一年级新生，发现春秋季节受孕而生的宝宝的优秀率比盛夏受孕而生的高60%。

因为怀孕早期，正是胎宝宝大脑皮质形成的阶段，炎夏温度过高，孕妈妈妊娠反应重，食欲不佳，蛋白质摄取量少，机体消耗量大；严冬温度过低，新鲜蔬菜少，孕妈妈常居于室内，活动量过少并缺少新鲜空气供给，容易受冷感冒。

这些不利的气候，都会影响胎宝宝的发育和智能。

## &lt;&lt;最新怀孕必读&gt;&gt;

不同季节的气候、环境、饮食条件等因素对妊娠有重要的影响，而这些环境条件又因时因地而异，不同年代、不同地区、不同的民族习惯往往又有各自的季节条件。

因此最关键的是根据胎宝宝娇嫩易受伤害的特点和生长发育需适宜的环境、充足的营养物质等特点，选择适合本地区和个人生活工作条件的受孕季节。

5.问医生咨询优生方法实行优生，就是按照科学的方法，采取一系列措施，保证出生的后代素质优良。

只有学习和了解优生知识，例如知道最佳生育年龄、最佳受孕时机、如何进行遗传咨询和产前检查、做好围产期保健和分娩监护等，才能减少病残儿的出生，达到优生的目的。

所以，年轻的准备爸爸妈妈需要向专科医生进行咨询，懂得优生知识，了解遗传常识，尊重科学，并做出优生计划，才能生一个身体健康、智力优良的小宝宝。

6.丈夫的孕前保健父亲方面对胎宝宝流产、早产、死产及对宝宝出生缺陷、肿瘤等多方面的影响显而易见，足以引起高度重视。

各种各样的环境因素、个人习惯均可导致男人难以成为健康孩子的父亲。

已知的对精子有毒害作用的物质包括：某些化学制剂，如苯、甲苯、甲醛、二硫化碳、一氧化碳、杀虫剂、除草剂等；某些金属，如铅；某些麻醉药品、化疗药品；放射性物质；成瘾性物品，包括高浓度烟草、烈酒等等。

这些有毒物质可作用于雄性生殖系统，直接侵犯生殖细胞。

它们或杀死尚未成熟的精子，或使得精子残缺不全，破坏其遗传基因。

当受到损害的精子勉强同卵子结合之后，胎宝宝发育便出现障碍，母亲流产和胎宝宝死亡便难以避免。

即使精子受到伤害程度较轻，宝宝尚能顺利存活，但宝宝的健康问题多少会给父母带来不安和不快。

男人育前保健，关键在两点：培养良好的生活习惯；避免接触有毒物质；丈夫应注意培养良好的生活习惯，避免接触有毒物质，最迟要在妻子准备怀孕前3个月左右开始进行，因为精子的成熟需要2个多月的时间。

某些药物可进入睾丸随精液排出，而精液中的药物进入阴道后可被阴道黏膜吸收，进入孕妈妈的血液循环中，使受精卵或胎宝宝的发育受到损害，因此丈夫在服用吗啡、环磷酰胺、丝裂霉素、三胺三嗪、环磷酰胺等药物期间，妻子最好不要怀孕。

工作环境存在有毒物质，应该积极防范，若条件允许可以在育前暂时调换工作。

男人育前保健还包括饮食营养、体质健康、心情愉快、夫妻恩爱等社会、心理、生理等诸多方面，这些也应予以重视。

7.新婚初期不宜怀孕现在不少人因为工作、事业等原因，结婚都比较晚，因此一些新婚夫妇想在婚后早点有个宝宝，但在新婚这段时间最好不要马上怀孕。

新婚期间，家庭事务多，既要操办又要应酬，双方都很劳累，自身状况难免有所下陷再加上在新婚蜜月里，精神兴奋，性生活频繁，男方的精子和女方的卵子发育不一定健康，如果这时怀孕，势必造成胎宝宝发育不良。

尤其是举办婚礼，要招待、宴请贺喜的亲朋好友，新郎新娘免不了要陪吃陪喝，而烟中的尼古丁和酒中的乙醇可直接或间接地使发育中的精子和卵子受到不同程度的损害，甚至发生畸变。

这种受到损害的精子和卵子结合形成的受精卵，往往发育不正常，容易导致宝宝智力低下等问题。

现在提倡少生优生，晚婚的夫妻为了自己和宝宝的健康，可以在结婚几个月之后再怀孕生子。

一般来说，新婚夫妇在婚后半年怀孕较好，这时互相基本适应，生活有了规律，也有了较充分的心理准备和物质准备。

8.停用避孕药后不宜立即怀孕平时服用避孕药的女性如果想怀孕，最好在停用避孕药6个月以后再受孕，让体内残留的避孕药完全排出体外，在此期间，可以采用非药物方法避孕，如使用避孕套。

因为，口服避孕药为激素类避孕药，其作用比天然激素强若干倍。

如果停药时间过短，体内的避孕药不能完全排出，可能会造成胚胎发生某些缺陷。

而且，口服避孕药是经肠道进入体内，在肝脏代谢储存，它的吸收代谢时间较长，6个月后才能完全排出体外。

## &lt;&lt;最新怀孕必读&gt;&gt;

停药后的6个月内，尽管体内药物浓度已不能产生避孕作用，但对胎宝宝仍有不良影响。

所以如果停了避孕药就怀孕，将会对小宝宝产生不良影响。

二、你必须知道的——如果你想成为一个母亲当你决定成为母亲时，就意味着各方面都将有所变化。你不仅需要面对自身的生理变化，还要面对一个全新的小生命的降临。

现在让我们一起来了解一下这些生理和心理上的变化吧，以帮助你更早、更好地进入状态。

1.母亲的责任与荣誉作为女性，人生中最重要蜕变之一就是成为母亲。

母亲要担负起其神圣的责任，从准备怀孕到宝宝诞生，以及在宝宝未来的成长道路上，要考虑教育、健康及安全等各方面的的问题。

当你决定成为一名母亲时，就必须履行母亲的职责，不仅要关注宝宝的物质生活，更重要的是要关注宝宝的精神世界，让宝宝在爱的陪伴下健康成长。

另外，来自各方面的压力以及将要付出的精力和心血，都使得做母亲并不是件容易的事。

但是成为母亲，却能使你享受到一份无法比拟的荣耀与快乐。

宝宝的诞生会使你从思维方式、看待问题的角度、考虑问题的广度等方面逐渐变得成熟。

你将会获得一种全新的体验，对作为母亲的酸甜苦辣也将有更为深刻的体会。

宝宝的诞生会丰富你的生活，给你带来无穷的快乐，而当母亲的幸福就体现在生活的琐碎中。

宝宝成长的每一个细节，都将是对你一笔无法估量的精神财富，是你幸福的源泉。

女人与母亲既然已有三八妇女节，何必再来个母亲节呢？

那是因为女人和母亲完全是两码事。

不是生了宝宝自然就能成为母亲的。

有很多女人生了宝宝还是个女人，而没能成为一个真正意义上的母亲，因为她没有挑起或者挑好肩上的重担。

如果你想成为一个母亲，那么，就要注意了：你必须在情感上有充分的准备，努力地去学习和体验如何成为一个合格的母亲。

2.家庭结构的变化宝宝的诞生将会改变家庭的结构带来家庭生活模式的变化，从而打破夫妻双方已经习惯了的“二人世界”。

没有宝宝，你可以尽情享受二人世界，可以有很多休闲娱乐计划，可以少承受因多一个生命带来的经济压力，可以以追求个人的幸福快乐为重心。

但是从宝宝出生的刹那起，你毫无牵挂、尽情享受的生活方式就要终止。

你要为宝宝付出更多的时间、耗费更多的心血，夫妻双方关注的焦点也开始转向宝宝。

伴随着宝宝的成长，教育、健康等都将成你们考虑的主要问题。

二人对宝宝共同的关注，是使家庭更加稳固的一个重要因素。

女人的转折点宝宝是夫妻爱情的结晶，是二人共同生命的延续。

习惯一个新生命闯入到“二人世界”，是体验母爱的一个难得的机会。

女人因为有了丈夫而成为妻子，因为有了宝宝而成为母亲。

这是女人一生中的两大转折点。

3.生理变化在怀孕之前，你必须了解到，自己在怀孕后生理上会有什么样的变化，才能有较好的心理承受能力。

一般来说，主要有以下几点：恶心呕吐在早晨空腹时尤为明显。

多数人会有食欲不振、消化不良等症状；有些孕妈妈还会突然特别厌恶某种气味；有些则表现出对某种食物的特别偏爱，如喜欢酸、辣食物等。

倦怠嗜睡整天昏昏欲睡，提不起精神。

乳房变化乳房胀痛，并逐渐增大，乳头感到刺痛。

尿频由于怀孕后子宫增大，逐渐压迫膀胱，产生频频要小便的感觉。

4.体形变化这恐怕是想怀孕的女性最担心的问题。

因为生下宝宝后，大部分新妈妈身材会变得臃肿。

有不少女性在生下宝宝以后，出于恢复昔日身材的想法，迫不及待地开始减肥，其结果不仅会延缓新妈妈身体的恢复，还会因盲目减肥，对骨骼和关节带来健康隐患。

## &lt;&lt;最新怀孕必读&gt;&gt;

不过，准备怀孕的女性也不要过于担心这个问题，通过正确的健身活动完全可以帮助你迅速恢复体形。

新妈妈在分娩后，可选择一些运动量小但能经常坚持的运动，如缓慢的散步、轻微的伸展运动，由于这时新妈妈的韧带仍处于柔软及有弹性状态，如在运动中感到疼痛和疲劳，就一定要停下来。

只要坚持3个月，新妈妈的体形就有可能恢复到正常水平了，尽管腹部的肌肉到这时还不能像以前那样结实，但只要坚持，慢慢养成多做运动的习惯，恢复到孕前体形是不成问题的。

新妈妈也可参加一些瘦身班，但这要在一个月以后才行，并且不要参与剧烈的瘦身操，而代之以一些增氧性健美活动。

新妈妈在锻炼时不需要特别地节食，特别是哺乳妈妈，肩负着两个人的营养供给，如果节食会殃及宝宝，而且这时更健康地饮食比以往任何时候都重要。

可以大量地喝水或喝低脂奶，少喝或不喝含糖饮料，多吃黄绿红橙等各种颜色的水果和蔬菜，多吃纤维食品，特别是粗粮。

可见，产后只要有效结合饮食调节、合理地运动以及坚持正确的生活习惯，找回昔日婀娜的身姿并非难事。

5. 皮肤问题孕妈妈面临的烦恼之一就是皮肤问题，大多数孕妈妈的皮肤会走下坡路，如皮肤格外油腻，皮肤粗糙、干燥、暗淡无光甚至脱皮等症状。

不少医生忠告说，不能用化妆品，其中的化学物品有损胎宝宝健康，这是非常正确的，应该遵照医嘱去做。

分娩后，通过对皮肤进行特别的护理，如按摩、使用面膜、化妆，是可以恢复的。

三、孕前计划与诊断检查在提倡一对夫妇只生一个宝宝的今天，为了使后代素质优良，实现所谓的优生，准备要孕育宝宝的你，首先要制订一个全面的孕前计划，然后非常有必要去拜访一下优生的顾问——医生，做一些诊断检查，这对你未来的家庭生活来说绝对是有益的。

1. 做个全面的孕前计划如果你想要个宝宝，先拟订一份详细的孕前计划，这样可为生出一个健康宝宝做好充分的准备。

第一步计划要调整自己的生活方式，准爸爸首先要戒烟禁酒，喜欢喝咖啡的准妈妈也要把量限制在一天一杯之内，至于可乐等饮料最好彻底请出食谱，代之以新鲜果汁或蔬菜汁；远离不安全环境，如果工作中经常接触化学物质、超强电磁波等，在准备受孕期间，要特别小心。

尤其是准妈妈在生活中应尽量少接触染发剂；一天超过8小时以上的微机操作显然也是不健康的；多去户外透透新鲜空气，并要养成好的膳食习惯。

第二步计划做个全面体检，评估一下自身的健康状况，如发现疾病，应尽快医治，以免服用的药物对日后怀孕产生不良影响。

制定有规律的运动计划也是必不可少的，晨跑、瑜伽、游泳等运动形式都是不错的选择，即便是每天慢跑和散步也有利于改善体质。

需要注意的是，运动不应求强度，应注重坚持。

第三步计划在计划怀孕的阶段里，要适当减少性生活的频率。

考虑TORCH(详细内容见33页)筛选。

TORCH筛选是一项针对至少5种可能严重危害胎宝宝发育的宫内感染病原体而进行的筛选，主要是检测孕妈妈体内风疹病毒、巨细胞病毒、弓形体、单纯疱疹病毒等的抗体水平。

根据检测结果来估算胎宝宝可能发生宫内感染乃至畸形、发育异常的风险，最大限度保障生育一个健康的宝宝。



<<最新怀孕必读>>

编辑推荐

阅读《最新怀孕必读》你所能获取的知识，你准备好了吗——孕前必读：教你制订完美孕前计划；告诉你该如何改变。

这是个奇妙的旅程——孕中指导：教你规避风险，做好胎教，减轻不适；告诉你怎样安全渡过孕期。

痛并快乐着——孕10月分娩必读：教你找到最科学的分娩方式；告诉你要为宝宝做哪些充分准备。

做个健康漂亮的新妈妈——产后恢复及护理：教你面对产后不适、胀乳缺乳等问题，告诉你如何做漂亮妈妈。

照顾最爱的宝宝——新生儿宝宝养护：教你照顾新生儿宝宝，处理突发事件；告诉你如何做好新爸爸。

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>