

<<30几岁轻松做妈妈>>

图书基本信息

书名：<<30几岁轻松做妈妈>>

13位ISBN编号：9787540745721

10位ISBN编号：754074572X

出版时间：2009-6

出版时间：漓江出版

作者：胖星儿

页数：203

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>

## <<30几岁轻松做妈妈>>

### 内容概要

熟龄妈妈轻松做！

在本书里，胖星儿以严谨的态度和风趣的口吻，为你播报了一个30+女性轻松为人母的全程实况：从怀孕开始直到分娩，如何悉心呵护孕期的各个方面。

跟随本书。

你将了解到孕妈妈每个月自身身体的变化、胎宝宝的生长发育。

以及怀孕过程中每月的日常营养、胎教、保健及出行、穿衣等各方面应注意的问题，同时由妇科专家为你提供全面、系统和权威的孕期指导，全方位呵护孕期生活的每一天！

同时，书中倡导的“美式孕产理念”也会给你带来不一样的启发。

从现在开始，准备做一个时尚轻松的孕妈妈吧！

## <<30几岁轻松做妈妈>>

### 作者简介

胖星儿：曾任《北京晨报》首席记者、奥运报道部主任。  
婚后作为“专职”太太和母亲，拥有点击量最大的新浪中文生活类博客——“相对美女私房菜”。  
她以特有的品味、智慧与幽默感，将柴米油盐，琐碎平常的家庭生活，转化成轻松、美妙、充满趣味的家政艺术，由此受到大批新一代

## &lt;&lt;30几岁轻松做妈妈&gt;&gt;

## 书籍目录

卷首第一章 胖星儿怀孕的40周 第1个月人生最大的一件事 第2个月我的孩子叫克拉 第3个月早孕反应迟迟不来 第4个月我们并不了解自己的身体 第5个月就让自己胖得理直气壮吧 第6个月生孩子也需要自信 第7个月怀孕的女人不美丽 第8个月送给宝宝的第一件礼物 第9个月越到终点,差距越大 第10个月我的儿子出生了第二章 30岁以后做妈妈——30岁孕妇特别帮助 30岁孕妇PK20岁孕妇 做个顺利的“大龄妈妈” 可以选择自己喜欢的医院是30岁孕妇的优势 30岁孕妇产后调理 母乳喂养经验谈第三章 十月怀胎宝典 第1个月(1~4周) 给克拉的胎教之关于人际——一就让你不喜欢你的人不喜欢吧!

本月宝宝成长进程 本月胎教 本月专家特别叮嘱 孕妇的运动和生活 孕前先知道  
 本月营养要点:叶酸 胖星儿经验——孕1月孕事特别备忘 第2个月(5~8周) 给克拉的胎教之关于厚道——分享别人的显摆 本月宝宝成长进程 本月胎教 本月专家特别叮嘱  
 孕妇的运动和生活 本月产检 本月营养要点:鱼、蛋、奶 胖星儿经验——孕2月孕事特别备忘 第3个月(9~12周) 给克拉的胎教之关于养育——就让我们娇生惯养着你吧 本月宝宝成长进程 本月胎教 本月专家特别叮嘱 孕妇的运动和生活 本月产检 本月营养要点:“害喜”期的饮食 胖星儿经验——孕3月孕事特别备忘 第4个月(13~16周) 给克拉的胎教之关于亲情——养育之恩是以延续的方式报答的 本月宝宝成长进程 本月胎教 本月专家特别叮嘱 孕妇的运动和生活 本月产检 本月营养要点:均衡营养 胖星儿经验——孕4月孕事特别备忘 第5个月(17~20周) 给克拉的胎教之关于竞争——打酱油就别管醋卖多少钱 本月宝宝成长进程 本月胎教 本月专家特别叮嘱 孕妇的运动和生活 本月产检 本月营养要点:补铁 胖星儿经验——孕5月孕事特别备忘 第6个月(21~24周) 给克拉的胎教之关于追求——不进步的人生就像隔夜饭 本月宝宝成长进程 本月胎教 本月专家特别叮嘱 孕妇的运动和生活 本月产检 本月营养要点:明目 胖星儿经验——孕6月孕事特别备忘 第7个月(25~28周) 给克拉的胎教之关于爱情——把他(她)当作幸福去追求吧! 本月宝宝成长进程 本月胎教 本月专家特别叮嘱 孕妇的运动和生活 本月产检 本月营养要点:健脑 胖星儿经验——孕7月孕事特别备忘 第8个月(29~32周) 给克拉的胎教之关于现实——别人的帮助只是锦上添花 本月宝宝成长进程 本月胎教 本月专家特别叮嘱 孕妇的运动和生活 产前必知 本月产检 本月营养要点:全面摄取 胖星儿经验——孕8月孕事特别备忘 第9个月(33~36周) 给克拉的胎教之关于责任——不可以不幸福 本月宝宝成长进程 本月胎教 本月专家特别叮嘱 孕妇的运动和生活 产前必知 本月产检 本月营养要点:少盐 胖星儿经验——孕9月孕事特别备忘 第10个月(37~40周)第四章 100个你关心的怀孕问题第五章 分娩预演

## <<30几岁轻松做妈妈>>

### 章节摘录

插图：1前言享受怀孕、轻松怀孕的“美式孕产理念” 熟龄产妇孕期生活零距离解惑权威妇产专家全程医学指导北京美中宜和妇儿医院全面专业支持超值附赠《好“孕”美人吃不胖》孕期营养健康食谱目录（1）目录（2）2正文 每当我望着自己高高的理想而束手无策又焦头烂额的时候，小钻总是告诉我：“你只要每年认真地做好、做成两件事，积累下来，你就会很了不起。

” 是这样的，一年只做两件事，看起来似乎很微小，可是积累起来，却不可限量。

对于期待已久的2008年，我早早地就偷偷第一章 胖星儿怀孕的40周（1）第二章 30岁以后做妈妈——30岁孕妇特别帮助（1）第一章 胖星儿怀孕的40周（2）第一章 胖星儿怀孕的40周（3）第一章 胖星儿怀孕的40周（4）第一章 胖星儿怀孕的40周（5）第二章 30岁以后做妈妈——30岁孕妇特别帮助（2）第二章 30岁以后做妈妈——30岁孕妇特别帮助（3）第二章 30岁以后做妈妈——30岁孕妇特别帮助（4）第二章 30岁以后做妈妈——30岁孕妇特别帮助（5）第三章 十月怀胎宝典（1）第三章 十月怀胎宝典（2）第三章 十月怀胎宝典（3）第三章 十月怀胎宝典（4）第三章 十月怀胎宝典（5）第三章 十月怀胎宝典（6）第三章 十月怀胎宝典（7）第三章 十月怀胎宝典（8）第三章 十月怀胎宝典（9）第三章 十月怀胎宝典（10）第三章 十月怀胎宝典（11）第三章 十月怀胎宝典（12）第四章 100个你关心的怀孕问题（1）第四章 100个你关心的怀孕问题（2）第四章 100个你关心的怀孕问题（3）第四章 100个你关心的怀孕问题（4）第四章 100个你关心的怀孕问题（5）

## <<30几岁轻松做妈妈>>

### 编辑推荐

《30几岁轻松做妈妈(附赠品)》编辑推荐：享受怀孕、轻松怀孕的“美式孕产理念” 熟龄产妇孕期生活零距离解惑权威妇产专家全程医学指导北京美中宜和妇儿医院全面专业支持防辐射服真的有用吗？孕后能做精油香薰护理吗？  
可以戴隐形眼镜吗？  
如何防止产生妊娠纹？  
怀孕期间可以独自驾驶汽车到什么时候？  
哪些护肤品是安全的？  
孕期可以美甲吗？  
孕妇瑜伽安全吗？

<<30几岁轻松做妈妈>>

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>