

<<孕幸福>>

图书基本信息

书名：<<孕幸福>>

13位ISBN编号：9787544249898

10位ISBN编号：7544249891

出版时间：2011-1

出版时间：南海

作者：薇姬·艾欧文

页数：300

译者：夏菁

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>

<<孕幸福>>

前言

你怀孕了？

快来坐在我旁边，我最最喜欢的就是即将做妈妈的女性了。

实际上，每一个妈妈都和我一样喜欢孕妇。

在怀孕期间，我们充满期待、乐观阳光，还会美梦连连，不过也有恐惧、不安及自我怀疑。

整个世界都喜欢孕妇，因为我们都想保护你们，鼓励你们。

所有生过孩子的女性也满心欢喜，因为又有一位新人要加入我们了。

在任何一个女性群体里，经历过分娩的成员之间都充满了友情。

似乎只有我们才知道的一次秘密握手或者防伪标记，让我们成为打过同一场战争的老兵。

素昧平生的妈妈们上洗手间时可以在10分钟之内就互相分享分娩时那令人毛骨悚然的细节。

刚刚怀孕的孕妇就是这个俱乐部的新成员，所有聚会都会邀请你参加，其他成员都会拥抱你，给你指点迷津。

等到40周（或多或少）这个试用期过后，只要经历了最终那个苦难折磨的仪式（分娩），你就会在那个神奇瞬间变成老资格的成员。

在这辈子接下来的时间里，你会感觉和这个世界上其他的妈妈们宛若亲人。

妈妈们会互相欣赏，认为只有生过孩子的人才够资格加入这个俱乐部。

我们常常找各种理由祝贺自己，因为我们经历了难以想象的磨难才获得这个会员资格。

就像久经沙场的老兵一样，我们把战斗时的伤疤看成奖章，比如剖腹产伤口、妊娠纹、打个喷嚏就会尿湿裤子！

像这样的“奖章”为数不多，你不用害怕得屏气收腹，可以放松一点，自由呼吸。

我们也许会在孩子幼儿园的圣诞庆典上无法控制地大哭起来，也许无法在晚上9点以后仍然保持清醒，即使在周末也是这样。

不过在我们内心深处，自己就是这世界上真正的英雄！

<<孕幸福>>

内容概要

这是那些经历过怀孕和分娩的好朋友写给你的好孕书，带给你怀孕40周所需的所有知识。无论是难以启齿的尴尬问题，还是实用的生活建议，统统轻松地娓娓道来。

你的身体可能发生的变化：从晨吐、乳房胀大到胃口大开，本书帮你从手足无措的新手妈妈过渡为举重若轻的从容妈妈。

怀孕的众多情绪变化：易怒、心烦意乱、疲倦、头晕目眩……不要怀疑自己，这些都很正常。

做个时尚的准妈妈：实用而贴心的着装建议，让你在孕期也能扮靓。

在人生的特殊阶段，依然是个美丽俏佳人。

怀孕过程中的医学知识：从试管婴儿技术到剖腹产，最新的科技和产检知识让你面对众多选择不再彷徨。

读了这本书，你会觉得怀孕绝不是一件苦差事，而是充满乐趣的期待之旅。

怀孕的40不仅是孕育新生命的过程，更是孕育幸福的旅程。

<<孕幸福>>

作者简介

薇姬·艾欧文

4个孩子的母亲，曾任电视节目制片人、电台节目主持人，是《洛杉矶时报》和《孩子》杂志的专栏作家，《今日》《奥普拉》等美国知名电视节目的记者，著有《孕幸福日记》《当妈妈的第一年》等多部作品。

<<孕幸福>>

书籍目录

前言 第一章 你怀孕了吗？
第二章 分享好消息第三章 怀孕是一种身体体验第四章 你可能有的感觉第五章 妊娠期的情绪变化第六章 你和医生第七章 产前检查第八章 怀孕与锻炼第九章 怀孕时的鱼水之欢第十章 展现最美的自己第十一章 写给准爸爸第十二章 非常规情况第十三章 最后冲刺第十四章 准备待产包第十五章 阵痛发作第十六章 出发去医院第十七章 产后的担忧第十八章 宛若新生

<<孕幸福>>

章节摘录

插图：一个女人有了身孕，只要她的丈夫有份工作，而且没有在感情上三心二意，大家都会向他们致以最诚挚的祝福（不过孕妇不只期待祝福，还期待爱人和好朋友承担起他们相应的责任）。

怀孕是件大事，当穿白大褂的陌生人从小小的化验室里走出来，脸上带着灿烂微笑的时候，你会觉得怀孕简直是个天大的好消息！

如果这是你第一次怀孕，通常情况下你会迫不及待地把这个好消息告诉孩子的爸爸。

但是，如果这是你的第二个或者第三个孩子，你就会平静地给通讯录里的每个人打电话或发短信通知这个喜讯。

如果这是你第四次或四次以上的怀孕，那么根据我本人的经验，即便别人问起来你也觉得不值一提。

对于许多女性来说，最完美的状态是丈夫和自己一起在医院里焦急地等待这个天大的好消息。

他可能安静地坐在那里陪着你，翻着过期的健康怀孕类的杂志或者研究关于人乳头状瘤病毒的手册。

如果这是你第一次怀孕，他有可能会一直陪着你，直到护士过来微笑着通知你怀孕的好消息。

不过，如果你的丈夫不够完美，包括我自己的，他就算知道你怀孕了也不会总是陪着自己的心上人，但这并不妨碍他成为一个了不起的慈爱父亲。

请牢记这样一条建议：成为好爸爸一定要有份工作，而有份工作的准爸爸也许没法抽出一下午的时间来陪你去看妇产科，也就是说为工作忙碌的男人不一定就是个坏爸爸。

此外，如果在家用早孕试纸测了3次都是确凿的‘阳性’，那么单凭这个就能让他激动一个星期了。

你的产科医生冒着被骂骂咧咧的危险，我鼓起勇气在这里重复一遍：用家用早孕试纸（对，就是那种标准验孕棒，在指定的小口淋几滴尿液，然后等着看小窗口里的标志，只有一条线是阴性，有两条线就是阳性）测了结果为阳性时，往往真的很准。

尽管如此，大多数首次怀孕的准妈妈们一定要等到医生亲口告诉她们，才觉得自己正式怀孕了。

从医生那里听到自己怀孕的消息时非常令人震撼，就算是那些能力最强、胆子最大的孕妇也会变得虚弱无力，并且十分庆幸这个房间里有人懂得如何进行“心肺复苏”，这就是为什么我建议你尽快去医院进行早孕测试的原因。

听到自己怀孕的消息后，你的第一反应是那个有点愚蠢的问题：“真的吗？”

而且毫无疑问，你的第二个问题是：“什么时候生？”

我想没有什么比看见医生拿出那种上面带有数字的小纸盘来计算预产期更令人兴奋的事了。

不管闺蜜们如何向你建议不要太相信预产期，你也会牢牢记住那个日子并由此安排你的整个生活。

等到那一天来临宝宝却没有出来（第一次怀孕生子时往往会这样），你整个人都会失去方向感，在第一次阵痛袭来之前根本不知道如何打发时间。

在怀第三、第四个孩子之前，我的小药箱里有几盒那种家用早孕试纸。

只要我感觉极度疲惫、精神不振、打嗝连连，或者无聊至极的时候，就拿来测一下。

反正我已经花钱买了，测测又何妨？

再说测起来特别方便，只要我小心点不尿到自己手上就OK了。

等终于测出一个阳性结果的时候，我又大吃一惊，赶快去再拿一个来确认一下，这是少数几次让尿频派上用场的情况。

如果两次结果相同，我得赶紧给医生打个电话告诉他我又怀孕了，准备一两周后去医院看看情况，例如有没有胎心啊（用超声波探测仪在孕期第六周就能看到小小的心跳），是否又应该预约幼儿园啦，等等。

如果医生告诉你这个天大的好消息时，丈夫和你在一起，你们俩可以欢呼雀跃、抱头痛哭，就像家用早孕试纸或者不孕不育医院广告里的两口子那样。

如果丈夫没有和你在一起，医院的工作人员会拍拍你的肩膀向你表示祝贺，然后接下来的几分钟里，你需要想想如何以最好的方式告诉你的丈夫他要做爸爸了。

<<孕幸福>>

媒体关注与评论

一本轻松愉快、有帮助、直率得惊人的书，作者真正理解了怀孕这个过程。你会开心地笑，也会从中学到很多。

——《美国宝贝》杂志一本让没有经验的准妈妈大笑着看完的怀孕书。

——《人物》杂志

<<孕幸福>>

编辑推荐

《孕幸福:轻松好孕40周》：一本让没有经验的准妈妈大笑着看完的孕期指南书！
怀孕绝不是一件苦差事，而是充满乐趣的期待之旅！

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>