

<<十月妈咪幸福全攻略>>

图书基本信息

书名：<<十月妈咪幸福全攻略>>

13位ISBN编号：9787549600960

10位ISBN编号：7549600961

出版时间：2011-5

出版时间：文汇出版社

作者：陈乐迎 等主编

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>

## <<十月妈咪幸福全攻略>>

### 内容概要

十月妈咪驾到 你们统经站到一边

十月妈咪驾到 你有什么问题

十月妈咪驾到 我会先抬高自己

十月妈咪驾到 谁让我强过你

其实怀孕，也没啥了不起，自古以来这就是生存的道理

但是80后的女生多为独生子女，不小心出点问题还不吓死你

所以女人怀孕也惊天动地的，全家护航也是合情合理合乎逻辑的

请怀孕的你千万不要委屈自己，在怀孕期间尽情享受放纵你自己

## <<十月妈咪幸福全攻略>>

### 书籍目录

- 前言  
序言  
作者序  
十月妈咪主题曲  
孕女新经
- 孕1月 健康锻炼身体，早睡早起，少喝饮料，多喝水，提高体质，让自己更健康。
- 孕1周：宝宝DIY一部曲  
孕2周：宝宝DIY二部曲  
孕3周：身体里发生了一件奇妙的事  
孕4周：哦，我要做妈妈了！
- 孕2月 心情：刚知道自己怀孕，会紧张、焦躁、心神不宁，这时候心情调节很重要。
- 孕5周：期待我的星座宝宝  
孕6周：妈妈是保护宝宝的天使  
孕7周：改善孕期焦虑情绪  
孕8周：身体的变化让人心神不宁
- 孕3月 营养：妈妈在这时候会出现呕吐的现象，通常都吃不下东西，但这时候也不能不吃，所以要注意营养。
- 孕9周：宝宝需要的营养  
孕10周：好饿啊！  
孕11周：对付恶心呕吐的办法  
孕12周：裤子好像都穿不下了
- 孕4月 关爱：有宝宝了，多给宝宝和自己一些关心，可以听听宝宝的心跳，可以享受潮水般涌来的关爱
- 孕13周：我是孕妇我有特权  
孕14周：好像摸到宝宝了  
孕15周：清爽美丽的大肚婆  
孕16周：像潮水般涌来的关爱
- 孕5月 锻炼虽然肚子变大了，给行动带来了许多不方便，但是可不能不运动。  
适量适当的运动对妈妈和宝宝都很有益
- 孕17周：“孕”动起来  
孕18周：不能口渴  
孕19周：宝宝和妈妈打招呼了  
孕20周：和宝宝一起听音乐看电影
- .....
- 孕6月 生活：鞋子、服装、睡眠、营养。  
宝宝六个月了，一定要从各个方面关心自己和宝宝
- 孕7月 安全：七月的孕妈妈身体会出现新的状况，宝宝也比以前更好动了，妈妈一定要注意自己和宝宝的安全
- 孕8月 调节：多吃瓜果蔬菜，多做产前训练，多和宝宝沟通交流，调节身心，为分娩做准备。  
如果生病了，一定要去医院哦
- 孕9月 时尚：孕妈妈这时候体型很特殊，但是也可以很美丽，拍套写真集留个纪念也是个不坏的想法呢

<<十月妈咪幸福全攻略>>

孕10月 待产：宝宝就要出生了，这时候该为宝宝的到来做准备了，不然可就来不及了

<<十月妈咪幸福全攻略>>

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>