

<<1001个怀孕小贴士>>

图书基本信息

书名：<<1001个怀孕小贴士>>

13位ISBN编号：9787802021983

10位ISBN编号：7802021987

出版时间：2006-2

出版时间：中国人口出版社

作者：米歇尔·肯尼迪

页数：277

译者：何军

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>

## <<1001个怀孕小贴士>>

### 内容概要

恭喜！

你怀孕了……或者至少是打算怀孕。

这是一件多么令人惊奇的事呀，对你来说，有的时候这也是一种挑战的开始。

第一次怀孕（也许是第二次或第三次）对你来说是一次奇遇，它将使你终生难忘。

不要仅仅因为千百年来生育一直都是女人的事，就相信别人所说的，怀孕是一件再平常不过的事了。对你来说这将是一次奇遇，因你将一个新的生命带到这个世界上而变得极不平凡。

从你发现自己怀孕的那一刻起，到最终孩子出生的那一刻止，甚至是在随后的日子里，问题也就随之产生了。

其实，如果你和我一样，就会对任何事情产生疑问：“那会是一种什么样的感觉呢？”

”“这种感觉是否正常？”

”“人的头部到底怎么从那里出来的呢？”

！

大多数准妈妈们在怀孕期间会得到朋友和家人的帮助，有很多就是她们的母亲，也曾有过这样经历的人。

找一个值得你信赖的保健医生，他将会在你怀孕期间为你提供帮助。

这样的一本书也同样是必备的：当你遇到一点小麻烦的时候，可以翻开它找到答案，比如：为什么我总是想小便？

或者你想听取其他人的建议，但这些人不是你的妈妈（或者你父母的妈妈！

），最好是那些最近也怀孕的人。

《1001个怀孕小贴士》中介绍的tips是很多与你有同感的妈妈们的成功经验，并且她们的孕育历程是健康的、幸福的。

有很多可供新妈妈们参加的组织。

女人们的能力让我非常惊奇——在最初见面的几分钟内，她们就能和你倾诉与怀孕和生育有关的所有细节。

你会发现完全陌生的人走到你的面前，告诉你她们在分娩时是否采取了硬膜外麻醉，或者她们是否胃灼痛得厉害。

你即将参加的是一个非常好的组织，那是母亲们的天地，除此之外，也会让你感觉非常有趣。

它将成为你参加的最重要的组织，因为在那里，你将从事一份非常重要的工作——成为一位母亲。

所以，继续吧：阅读这本书，学习里面的知识，并享受它带给你的快乐！

## <<1001个怀孕小贴士>>

### 作者简介

作者：(美国)米歇尔·肯尼迪 译者：何军米歇尔·肯尼迪，四个孩子的母亲，成功出版了一系列养育书。

她的写作范围广泛，几乎涵盖所有的孕产养育细节，从怀孕到孩子上学之前。

她曾在纽约时报SALON.COM上开设专栏。

目前和丈夫以及孩子居住在佛蒙特州切尔西的农场。

她曾在孩子哭闹、吃饭、嫉妒、放松、行为、睡眠、突然发怒等方面做研究，并且以《最后的解决方法》为题，写了相关话题。

对于孕期中的人来说，学着处理孕期的种种问题，从晨吐和情绪异常糟糕到羊水破了，都是一个令人惊奇的冒险经历，但有时也是一个挑战。

不论你是闻柠檬片缓解晨吐症状，或者穿一件好看的泳装，或者应对更多的检查，勇敢地面对各种挑战，你都需要这本书。

在这本书里有你想知道的东西，还有幽默的插图，这些都来自权威领域。

<<1001个怀孕小贴士>>

书籍目录

索引内容介绍安全小贴士晨吐和其他的小毛病运动吃什么穿什么医学上的问题孕中期孕末期分娩和生产新生儿

## <<1001个怀孕小贴士>>

### 章节摘录

版权页：插图：分娩的方法主要有三种。

很多指导人员都会向你详细介绍每种方法的原理以及意象指导、音乐疗法和其他的放松技巧。

与你的医生、你所选择的医院或者当地分娩教育协会联系，获取更多的信息。

自然分娩法，起源于19世纪40年代，是最早进行分娩教育的有效方法之一。

这个方法推定，在孕妇缺乏分娩知识（或者她所知道的分娩知识是错误的）的时候，会产生恐惧；这种恐惧会导致紧张，从而使疼痛增加。

因此，了解分娩是如何影响身体不同部位的，对减少恐惧感是有帮助的。

拉梅兹分娩法，是让孕妇积极地为应对宫缩做准备。

呼吸训练，能分散不舒服的感觉，从而使孕妇习惯于对自己的宫缩做出反应（或者经过训练后习惯）

这种方法让丈夫以教练的身份参与进来，并且鼓励夫妻双方共同分享分娩所带来的一切。

这是普遍采用的应对分娩疼痛方法之一。

布拉德利法，强调丈夫作为教练的角色，以丈夫相信自己积极地参与对分娩是至关重要的为基础。

夫妻们经常在怀孕很早的时候就参加了一些课程班。

Robert Bradley博士相信，孕妇在分娩的整个过程中都能坚持正常的呼吸。

<<1001个怀孕小贴士>>

编辑推荐

《1001个怀孕小贴士(第3版)》是孕期不可忽视的细节。

<<1001个怀孕小贴士>>

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>