

<<我要当妈妈了>>

图书基本信息

书名：<<我要当妈妈了>>

13位ISBN编号：9787807058717

10位ISBN编号：7807058714

出版时间：2008-12

出版时间：成都时代出版社

作者：布琳

页数：113

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>

<<我要当妈妈了>>

前言

做个快乐孕妈咪如此容易！

你在知晓自己怀孕了的那一刻是什么心情？

欣喜？

惊讶？

不肯相信还是不知所措？

不管怎样，从你接受这个事实，预备做一个母亲开始，最重要的事情就是愉快度过这生命中最特殊的十个月，尽情享受这280天！

但是作为一位准妈咪，难免会对孕期身体的某些不适产生种种忧虑，加上将为人母的紧张、对分娩的不安，都与甜蜜时刻相伴。

在以前，多数的家庭属于大家族，怀孕、分娩这方面的资讯，通常是由祖母、外祖母传给妈妈，妈妈再传给女儿般的代代传承。

可是，现在已步入少产、少子的时代，借由现代科学媒体来获得关于孕期的资讯，成为不可或缺的潮流趋势。

这部风靡全球、热销日韩百万册的亚洲超级育婴宝典，融合了来自助产士的经验、产科医生的提醒以及妇幼保健专家、营养专家的建议，还有国际最新的胎教研究成果，为你提供方方面面的最新、最实用的资讯，目的只有一个：陪伴你轻松地度过这不同寻常的十个月，顺利地生下健康宝宝。

300多张精美全彩插图，以图文并茂、深入浅出的方式，让准妈咪轻松愉快地吸收孕期的相关知识。

简洁、有趣且充满智慧和关爱的文字为孕妈咪全程导航，让你预先了解孕前、孕期、分娩和分娩后需要了解的各种资讯，并分阶段详细介绍准妈咪的生活保健、心灵护养及注意事项：包括孕前夫妇的生子规划、胎儿生长的全过程、科学的孕期生活日程表、均衡的孕期营养饮食、应付各种妊娠反应的妙招、孕期心理问诊、安全的孕期运动、孕期sex、给职场孕妈妈的建议、减轻产痛的呼吸方法……对孕妇的身心健康十分有益，让你与肚子里的宝宝一起快乐成长。

更有神奇的斯瑟蒂克胎教法，针对胎儿的六感功能进行训练，为出生后的早期教育打下良好的基础，让你的宝宝赢在人生的起跑线上！

音乐胎教，给宝宝哼唱歌曲，或者和宝宝一同听音乐，与他分享对音乐的感受，刺激胎儿右脑。

开发宝宝的想象力、创造力；语言胎教，与“宝宝”聊天，给他讲述心情、对未来的憧憬，吟诵诗文，培养宝宝对外界的感受能力，促使宝宝心灵健康成长；肚皮胎教，以抚摸、拍打肚皮来促进宝宝大脑发育；运动胎教，帮助宝宝做体操，促进宝宝身体协调；瑜伽胎教，以冥想法带给宝宝积极愉悦的满足感，以体位法增进母子间的情感交流；光照胎教，促进宝宝视网膜功能的完善……让你随时随地感受到与孩子息息相通，帮助你孕育出高IQ的神童宝宝！

这样，无论发生什么情况，你都能冷静应对。

而当顺利生产后，成为妈妈的无上喜悦会让你觉得自己是世界上最幸福的人！

由此看来，孕期的故事也许充满曲折，但美好的时刻即将来临。

愿每一位准妈妈都能透过本书成为天底下最棒的妈妈！

<<我要当妈妈了>>

内容概要

本书拥有300多张精美全彩插图，以图文并茂、深入浅出的方式，让准妈妈轻松地吸收孕期的相关知识。

简洁、有趣且充满智慧和关爱的文字为孕妈咪全程导航，让你预先了解孕前、孕期、分娩和分娩后需要了解的各种资讯，并分阶段详细介绍准妈妈的生活保健、心灵护养及注意事项：包括孕前夫妇的生育规划、胎儿生长的全过程、科学的孕期生活日程表、均衡的孕期营养饮食、应付各种妊娠反应的妙招、孕期心理问诊、安全的孕期运动、孕期sEx、给职场孕妈妈的建议、减轻产痛的呼吸方法……对孕妇的身心健康十分有益，让你与肚子里的宝宝一起快乐成长。

<<我要当妈妈了>>

书籍目录

Part 1 天才酝酿期——孕前准备 (一) 探询生命的开始 怀孕的神秘——精子与卵子的相遇 结合后的孕期常识 (二) 孕前男女, 好花好果的基础 最佳身体条件 最佳的生育年龄 最佳心理状态 最佳受孕体位 最佳营养 最佳受孕时间Part 2 青涩的甜蜜——孕初期(0~12周) 1. 绝她的变化——胎儿的形成与妈咪的样子 2. 孕妈咪生活护理宝典 孕初期作息时间表 最佳营养 环境物语 Sex锦囊 快乐“孕”动: 卧姿收缩骨盆 抬头和抬肩 卧姿提升腹部 卧姿伸展腿筋 孕在职场 生活情报站: 沐浴禁忌 美容雷区 3. 孕妈咪健康护理宝典 产科医生面对面 用药慎重 妊娠反应Q&A 心理问诊 4. 孕早期百宝箱PART 3 相对安定期——孕中期(13~27周) 1. 绝她的变化——胎儿的形成与妈咪的样子 2. 孕妈咪生活护理宝典 孕中期作息时间表 最佳营养 Sex锦囊 快乐“孕”动: 跺脚跟 提膝 屈膝加臂环绕 走步推手 双侧踏步加双臂环绕 孕在职场 生活情报站: 打扫 购物 睡眠 3. 孕妈咪健康护理宝典 产科医生面对面 妊娠反应Q&A 心理问诊 4. 赢在起跑线上——神奇的胎教 妈咪和宝宝的美好桥梁——音乐胎教 外交家心律的开端——语言胎教 5. 孕中期百宝箱PART 4 最后的冲刺——孕晚期(28~40周) 1. 绝她呐变化——胎儿的形成与妈咪呐变化 2. 孕妈咪生活护理宝典 孕后期作息时间表 最佳营养 Sex锦囊 快乐“孕”动: 安产呼吸法练习 孕在职场 3. 孕妈咪健康护理宝典 孕在职场 产科医生面对面 用药慎重 妊娠反应Q&A 心理问诊 为安产加分 孕后期的自我监护 4. 赢在起跑线——神奇的胎教 温柔的亲密接触——肚皮胎教 为宝宝强健助把力——运动胎教 给宝宝一盏灯——光照胎教 自然胎教 5. 预产期 为顺产加分 产妇入院时的用品 婴儿的用品 婴儿用品精选指南 6. 孕晚期百宝箱PART 5 迎接幸福的喜悦——生命的诞生 顺产——让分娩回归自然 剖腹产——有计划的生产PART 6 产后护理 最佳营养 生活新情报: 保护你的视力 行动安全 产后洗澡有学问 漂亮妈咪产褥体操 脚踝的运动 抬头的运动 脚踝的运动 紧缩腹部的运动 倾斜骨盆的运动 紧缩脚踝的运动 扭转骨盆的运动 抬脚的运动

<<我要当妈妈了>>

章节摘录

插图：

<<我要当妈妈了>>

编辑推荐

《我要当妈妈了!》是部风靡全球、热销日韩百万册的亚洲超级育婴宝典，融合了来自助产士的经验、产科医生的提醒以及妇幼保健专家、营养专家的建议，还有国际最新的胎教研究成果，为你提供方方面面的最新、最实用的资讯，目的只有一个：陪伴你轻松地度过这不同寻常的十个月，顺利地生下健康宝宝。

你在知晓自己怀孕了的那一刻是什么心情？

欣喜？

惊讶？

不肯相信还是不知所措？

不管怎样，从你接受这个事实，预备做一个母亲开始，最重要的事情就是愉快度过这生命中最特殊的十个月，尽情享受这280天！

<<我要当妈妈了>>

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>