第一图书网, tushu007.com

<<80妈妈宝贝计划>>

图书基本信息

书名：<<80妈妈宝贝计划>>

13位ISBN编号：9787807233831

10位ISBN编号：7807233834

出版时间：2009-1

出版时间：远方出版社

作者：顾晨

页数：247

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

准备要个宝宝吗？
本书将告诉您：孕前心理准备，妊娠是爱情的升华；孕前生理准备，要个聪明宝宝的必修课；孕前物质准备，集天时地利与人和。
爱的最好的礼物，第一个月，妈妈，我来了，你知道吗？
第二个月，妈妈，让你难受了。
对不起，第三个月，妈妈，聆听我的心跳吧。
做妈妈了，慢慢享受吧，和宝宝一起成长吧！
　每个部分都包括了80后妈妈讲述、宝宝有话说、Q＆A、健康饮食秘笈以及准爸爸自测课堂这几个部分！

<<80妈妈宝贝计划>>

书籍目录

第一章 准备要个宝宝吗？
1.孕前心理准备，妊娠是爱情的升华　80后妈妈讲述 希望自己“好孕”吧！
宝宝有话说　Q&A　1.积极的心理暗示法，会使好孕降临　2.肖除无谓的担心——妈妈快乐，所以宝宝快乐　3.做做这些自测题，看你是否准备好当母亲了　4.80后妈妈，来了解一下ZZY试纸和PL试纸　健康饮食秘笈　准爸爸自测课堂 你做好当父亲的心理准备了吗？
2.孕前生理准备，要个聪明宝宝的必修课　80后妈妈讲述愿我的宝贝如天使一般，飞入我的生命　宝宝有话说　Q＆A　1.测量基础体温：一目了然的排卵期　2.准爸爸必读：在生活细节中休养生息　3.远离弓形虫：暂别亲爱的猫猫狗狗　4.防患于未然：乙肝、风疹疫苗注射要早　5.孕前3个月最好不要做的事情：烫发、吃避孕药　6.孕前3个月，开始储备叶酸　7.孕前检查不同于体检，孕检要做8项检查　健康饮食秘笈　准爸爸自测课堂 以宝宝之名，你健康吗？
3.孕前物质准备，集天时地利与人和　80后妈妈讲述就是要做个“物质妈妈”　宝宝有话说　Q&A　1.了解最佳受孕季节　2.孕前贫血，食补食疗效果好　3.备孕阶段，打造舒适的生活环境　4.远离隐形杀手：辐射　5.准妈妈喝水有讲究　6.选择最佳受孕时间，利于宝宝成长　准爸爸自测课堂 备孕，你了解多少？
第二章 爱的最好的礼物 1.第一个月，妈妈，我来了，你知道吗？
80后妈妈讲述不知不觉的“好孕”　宝宝有话说第一个月，小精子冲锋陷阵　Q&A　1.保护宝宝，从戒酒开始　2.准妈妈对付孕期疲劳有妙招　3.怀孕了吗？
注意身体的提醒　4.简单易学的方法，教你自测预产期　5.为了宝宝，远离空气污染　6.做好孕早期心理调整，当个决乐准妈妈的必修课　7.孕早期的情事，安全第一　8.细数孕早期乳房的变化　9.选择合适的内衣，为乳房打造舒适的环境　10.你的必修课——学会看药品包装上的药物成分说明　11.好孕日记，送给宝宝出生后的第一份礼物　健康饮食秘笈 了解六大营养素　准爸爸自测课堂 你是什么类型的准爸爸呢？
2.第二个月，妈妈，让你难受了。
对不起：）　80后妈妈讲述“可怕的回忆”　宝宝有话说第二个月，打实基础　Q＆A　1.阴道出血，许多准妈妈的担心　2.先兆性流产，准妈妈需要知道的小细节　3.孕早期的困惑，淡褐色的白带　4.不安稳的人生，尿频来袭　5.不好的感觉，口渴难耐　6.有何难解决，胀气全攻略　7.胃灼烧，请你这么做　8.3个小窍门，帮你缓解孕吐　9.精神胜利法，晨吐只是纸老虎　10.缓解恶心请谨记，吃东西要对得起自己的胃　11.食疗PK孕吐，狭路相逢勇者胜　12.音乐疗法，孕早期使心情平静的妙招　健康饮食秘笈　准爸爸自测课堂 你是陪老婆同进同退吗？
3.第三个月，妈妈，聆听我的心跳吧　80后妈妈讲述命中注定的缘分　宝宝有话说第三个月，基础工程完工！
Q&A　1.做产检，你准备好了吗？
2.饮食习惯的改变，帮助准妈妈缓解便秘　3.5种小吃，让准妈妈身体轻松　4.为准妈妈支招，提高睡眠质量　5.为你分析孕早期种种疼痛的原因　6.腰疼怎么办？
7招为你解忧　7.化妆？
也不是不可以；美容？
暂时算了吧　8.持之以恒，远离恼人的妊娠纹　9.了解孕期体重增加量，这样才会放心　10.控制体重，从生活细节着手　11.与众不同的梦境，生动而逼真　健康饮食秘笈　准爸爸自测课堂 你了解自己的妻子吗？
第三章 做妈妈，慢慢享受 4.第四个月，妈妈，你感觉好点了吧？
80后妈妈讲述 一条游来游去的鱼　宝宝有话说 第四个月，模样初长成　Q＆A　1.宝宝健康，B超护航　2.孕期要好孕，着装需舒适　3.靓丽＆孕期和平共处，准妈妈着装有妙招　4.细数孕检注意事项　5.提高警惕：孕期容易闯祸的事　6.分泌物增多，不可忽视亦不可太过紧张　7.准妈妈，你的牙齿健康吗？
8.头晕目眩？

小CASE，几招帮你搞定！
9.堆妈妈，补钙你准备好了吗？
10.准妈妈美容按摩小秘诀　11.储备战斗力，打造你的超级母乳喂养时光　健康饮食秘笈　准爸爸自测课堂 你是个称职的父亲吗？
5.第五个月，妈妈，和我说说话吧，我能听到呦！
80后妈妈讲述 享受阳光生活　宝宝有话说 第五个月，开始感受世界！
Q＆A　1.第一次胎动，请耐心等待　2.了解胎动小知识，掌握与宝宝交流的密码　3.学会胎教，宝宝赢在起跑线　4.胎教进行时，这样做音乐胎教最有效　5.一个都不能少，让准爸爸参与怀孕　6.了解自己的体能，不做伤害宝宝的运动　7.健康提醒，准妈妈运动有讲究　8.怀孕也可以做爱做的事　9.妊娠瘙痒症＆一般瘙痒，认真鉴别区别对待　10.美丽好心情，从“头”开始　11.善待你的双脚，从点滴做起　健康饮食秘笈　准爸爸自测课堂 你是乐于分享的爸爸吗？
6.第六个月，妈妈，我变得活泼好动了　80后妈妈讲述 胎动，不一样的感动　宝宝有话说 第六个月，艰难岁月　Q＆A　1.聪明宝宝，从抚摸胎教开始　2.安全抚摸胎教TIPS　3.再次失眠，找个最舒服的睡姿　4.凯格尔运动，尿失禁的克星　5.腹泻，谨防病从口入　6.小方法帮你缓解静脉曲张　7.有助于分娩的运动之一，锻炼骨盆肌肉　8.修改生活细节，远离可恶的腿部抽筋　9.带着宝宝去旅行　10.护发素DIY，绝对纯天然　11.护肤达人，就算当妈了也一样要美丽！
健康饮食秘笈　准爸爸自测课堂 你会进行胎教吗？
7.第七个月，妈妈，我长大了好多　80后妈妈讲述 4分好感觉VS3分坏感觉　宝宝有话说 第七个月，努力长成聪明宝宝　Q＆A　1.准妈妈，一起来练习拉梅兹分娩呼吸法吧！
2.拉梅兹分娩呼吸法，常练习效果佳　3.有助于分娩的运动之二，锻炼腰背肌肉　4.学会辨别正常肿胀与非正常肿胀　5.痔疮，准妈妈的尴尬事　6.三重压迫可怜的背部肌肉　7.做好职场准备，让产假后顾无忧　8.卧床休息，顺利度过强制性休假　9.吃出个未来，准妈妈防晒关食全攻略　10.准妈妈治疗感冒有妙方　11.准妈妈咳嗽，还是得食疗帮忙　健康饮食秘笈　准爸爸自测课堂 你处理生活难题的能力怎样？
第四章 和宝宝一起成长 8.第八个月，妈妈，我是个“小大人”了　80后妈妈讲述 完美的礼物　宝宝有话说 第八个月，开始耳聪目明　Q＆A　1.对话胎教，孕晚期胎教的不二法宝　2.有助于分娩的运动之三，锻炼腿部肌肉　3.假性宫缩——为真正的宫缩提早暖场　4.呼吸急促，是因为一人呼两人吸　5.预防早产，从细节处着手　6.选择适合自己的分娩方式：剖腹产或顺产　7.剖腹产，你准备好了吗？
8.宫缩预警，分娩早知道　9.坚持到底，孕晚期得到快乐的简单方法　10.去异地待产的准妈妈，要提早动身了！
健康饮食秘笈　准爸爸自测课堂你是个合格的爸爸吗？
9.第九、第十个月，妈妈，我们就要见面了，好期待呀！
80后妈妈讲述 爱的倒计时　宝宝有话说 第九、第十个月，万事俱备　Q＆A　1.自助者天助之，应对长时间的分娩疼痛有妙方　2.放松，再放松，这样做妈妈更轻松　3.准妈妈应该知道的分娩的几个阶段　4.待产包里的秘密　5.积极应对分娩前的心理恐惧　6.分娩前，准爸爸要做的一些事情　健康饮食秘笈　准爸爸自测课堂 你能做好孕晚期的准爸爸吗？

<<80妈妈宝贝计划>>

章节摘录

第一章 准备要个宝宝吗？
1.孕前心理准备，妊娠是爱情的升华美国医学专家指出，心理因素是导致不孕的一个重要原因。
通过研究发现，女性的心理状态与受精成功率关系极为密切。
希望要宝宝的妈妈们，你们准备好迎接小天使了吗？
也许你会抱怨无论怎么努力“造人”，你的小宝贝依旧和你失约。
你考虑了各种因素，身体的、物质的、工作的等等，可能偏偏漏掉了一个重要环节：你的心做好准备了吗？
下面就一起看看“小老鼠的妈妈”的好孕经历吧！
说不定会对你有重大启示哦！
80后妈妈讲述希望自己“好孕”吧！
讲述人：小老鼠的妈妈我和老公在2005年结婚，也许自己骨子里是个非常要强的女人，也许是自己对未来有太多的不安全感，总之，在结婚近两年的时间里我一直采取避孕措施。
多少次，因为快节奏的生活使得心情放松不下来。
每当遇到月经推迟的时候，都特别害怕是怀孕了；只有当月经到来的时候，才会感觉紧张的心情得到放松。
直到去年，因为工作上的一些变故，我的生活节奏没有先前那么快，静下心时才发现也许自己太忽略生活了。
想，是不是真的应该要个宝宝了。
其实我和老公都是80后，作为第一代独生子女，虽然成家立业，在工作中有责任心和直面压力的勇气，但生活中总会不自觉地把自己当成个“大孩子”，会在家撒娇，会心疼自己，会任性地吵闹。
一旦把要个宝宝提上日程，这些生活中的问题都需要做出修整和调适，于是心理压力陡然增加。
但不可回避的是真的有了想当妈妈的意识，开始重视要宝宝的事情。
在要宝宝之前，我和老公做了很长时间的心理建设，考虑再三，确定我们已经做好了充分的思想准备——因为孩子可能会改变我们的生活习惯、生活态度，甚至是我们的一生！
生宝宝可不是买东西，到时候可没法子找人“退货”。
三思而后“生”的第一个结果就是买很多的书去读，学了很多优生优育的知识，用试纸啊、量体温啊、测排卵期啊……单纯地以为这样做就一定可以有宝宝了。
好多次都怀疑是已经怀孕了，可是每个月还是见到“老朋友”，于是不断地从希望到失望。
那时候的我从来没想过是心情紧张的缘故，后来感觉到怀孕的事情已经成为了每个月的压力，就连ML（编者注：ML即“make love”之意）也变得那么有目的性，老公说我太紧张了。
开始的时候我怀疑是由于我和老公的身体状况出了问题，去医院做过系统检查之后，一切OK。
但是医生的话给了我一些启迪：“准妈妈过于忧虑和紧张会引起植物神经功能失调，也会影响性激素的分泌而造成生殖功能失调，降低正常受孕率。
”低气压的我终于找到了症结所在，正是由于我对怀孕这件事太过在意了，所以宝宝才会迟迟不来。
于是接下来的日子里，医生帮我设计了很多自我调节、心理暗示、放松心情的方法。
我告诉自己：放松再放松，保持一颗感恩的、快乐的心，一切顺其自然吧！
心态调整期间，发生了一些情况，我是这么处理的：1.莫名其妙地拉了两天肚子，以为吃坏了，心情放松了很多，没有像以前一样紧张地不吃药硬撑着，只是做了一点饮食上的调整。
2.每天都会出去慢走、散步，看到别人家的孩子由衷地欣喜，虽然依旧渴望自己能有个宝宝，但不再像以前一样心急，而是满心快乐地等待这个老天赐予的礼物。
3.心情有了变化，对饮食也有影响。
我变得特别能吃，胃口奇好无比，我都佩服自己，居然能在吃完正餐之后，再加餐若干番茄、山楂……4.我还很注意锻炼身体，提高身体素质，为宝宝打造一个最健康的“居住环境”！
就这样等啊等啊。
2008年3月6日，真是个激动人心的日子！

由于上个月的“老朋友”没有来，老公接我下班回来时顺便在药店买了一个ZZY试纸。
当了太多次小队长，所以这次对升职为中队长不是很有幻想。
但不知道怎么回事，嗜睡的我清晨5点就醒了，迷糊状态下去卫生间测试。
没过一分种，我就看到了非常清晰的两条线！
我激动无比地跑到床上，抱着老公使劲摇起来。
老公被我弄醒了，迷迷糊糊地问：“怎么了？
”我使劲亲了他一口：“老公，我是中队长了！
”老公一下子清醒了，立马坐起来：“真的？
那就是有了啊？
老婆你真棒！
”于是我和老公再也没睡觉，关于宝宝叫什么名字才好、长得像谁、男孩女孩……一直聊天到天亮，分别请了假去医院做检查确定一下。
这毕竟是我们盼望好久才来的宝宝啊！
这时的我觉得身边有老公、肚子里有宝宝，真是别样的幸福。
现在我的预产期快到了，宝宝一直健康地成长着。
虽然不知道是男孩女孩，但是我和老公确定的是我们会很爱很爱他。
回想准备怀孕期间的紧张状态，真的有点想笑，草木皆兵地小心提防，给自己背负了一个多么大的心理包袱啊。
根据我的怀孕经验，放松心情才是最重要的。
所以姐妹们，你们也要开心地去面对这件事情，我们追求个性的80后其实最崇尚的是自由，要“好孕”，就先给自己的心灵free一下吧！
相信我，也相信你自己：下一个“好孕”的就是你！
“小老鼠的妈妈”如愿以偿，将在鼠年的岁末迎接她的宝贝。
她也曾有过紧张，有过失望，但经历了“山穷水尽”之后，她的轻松，她的快乐是不是给备孕的你一种“柳暗花明”的感觉呢？
呵呵，这就对了！
备孕，图的就是一个乐呵！
宝宝有话说你好啊，亲爱的妈妈，我是你可爱的小宝宝。
我从单身的小精子，到与卵子“结婚”，直到成为你健康可爱的宝宝，我们会一起走过很多艰难而幸福、漫长而值得纪念的日子的。
这段日子，我想为妈妈讲述我的成长故事。
妈妈，你一定要听医生阿姨的话，你要是很紧张不开心的话，我会害怕，也不愿意来到你身边。
所以你用微笑迎接我哦！
Q&A1.积极的心理暗示法，会使好孕降临Q：我有过生育史，小孩状况不好没有保住，当时就是通过PL试纸测试后得知怀孕。
但是现在每次用这个就紧张，快到排卵时就兴奋，我怀疑是这种情绪导致自己多月未孕，不知该怎么办……A：首先建议你和你的丈夫去医院做一个全面的身体检查，排除身体因素导致不孕之后，可以从心理和饮食两方面着手调整你的状态。
在心理方面，过度紧张会造成内分泌失调，因此建议你在排卵前后转移注意力。
可以采取旅游、听音乐、看电影、练瑜伽、散步等方式使自己放松心情。
多与朋友聊天，多点微笑，时刻保持乐观随和的心态，想ML就ML，不为怀孕而ML，尽情享受过程。
在饮食上，可以多吃一些缓解压力的水果，如香蕉、桃子等。
甜味水果可以帮助人安神，消除紧张情绪。
无论是否在排卵期，都不要一直惦记着要宝宝，觉得紧张的时候深呼吸，做积极的心理暗示。
下面介绍两种积极心理暗示的方法，希望可以帮助你缓解紧张的情绪。
冥想放松法。
你可以用一件真实的物件，如某种球类，某种水果，或者手头可以找到的小块物体，来发挥自我想象

的能力，具体做法是：（1）凝视手中的橘子（或其他物体），反复、仔细地观察它的形状、颜色、纹理脉络；然后用手触摸它的表面质地，看是光滑还是粗糙，再闻闻它有什么气味。
（2）闭上眼睛，回忆这个橘子都留给你哪些印象。
（3）放松肌肉，排除杂念，想象自己钻进了橘子里。
那么，想象一下，里面是什么样子？
你感觉到了什么？
里面的颜色和外边的颜色一样吗？
然后再假想你尝了这个橘子，记住它的滋味。
（4）想象自己走出了橘子的内部，恢复了原样，记住刚才在橘子里面所看到的、尝到的和感觉到的一切，然后做5遍深呼吸，慢慢数5下，睁开眼睛，你会感觉到头脑清爽，心情轻松。
自主训练法。
又叫适应训练法，其中较简单的一种方法如下：（1）取坐姿，把背部轻轻靠在椅子上，头部挺直，稍稍前倾，两脚摆放与肩同宽，脚心贴地。
（2）两手平放在大腿上，闭目静静地深呼吸3次；排除杂念，把注意力引向两手和大腿的边缘部位，把意念排导在手心。
（3）不久，你会感到注意力最先指向的部位慢慢地产生温暖感，然后逐渐地扩散到手心全部。
这时，你心里可以反复默念：“ 静下心来，静下心来，两手就会暖和起来。
”（4）做5遍深呼吸，慢慢数5下，睁开眼睛。
感觉到了吗？
是不是紧张的情绪有了一些放松？
如果真的有了轻松的体会，请你多坚持。
希望有一天不用借助外界的方法，你也可以从心底平静下来。
总之，好孕的过程是不可操之过急的。
相信，幸福之神很快向你招手，一个健康的宝宝会随时降临在你身上。
祝你好孕！

媒体关注与评论

非常喜欢看“80后妈妈讲述”这个版块中的故事，也许每个准妈妈在怀孕期间遇到的问题都不相同，但我还是能从姐妹们的讲述中看到自己的影子。
“讲述”这个词非常有杀伤力，带着很强的气场，把我这个第一次怀孕的“菜鸟”准妈妈牢牢吸引！
——苏黎世小运河Q＆A细化到怀孕期间的所有问题，而且讲解很有实用性，尤其是如何对付怀孕晨吐的几个小方法，尝试之后非常有效。
——VICKY从来没见过这么好玩的一本孕育书！
读着一点都不累，“宝宝有话说”里的那个小宝宝简直可爱死了！
——安心等待我觉得“准爸爸自测课堂”这个环节比较新颖，我做了一下里面的测试题，很有意思寺巴我的小心理分析得很到位。
同时也让我更有信心当个好爸爸！
——星空这是一本关于怀孕的书，但是又不同于传统的怀孕书。
书中一直在传达一个信念，那就是：怀孕是一件很伟大的事，只要心中一直用暖暖的爱包围着，你就一定会健康快乐地度过孕期。
谢谢《80妈妈》，让我心中一直温暖。
——紫茉莉

编辑推荐

《80妈妈宝贝计划》是一本关于怀孕的书，但是又不同于传统的怀孕书。
《80妈妈宝贝计划》中一直在传达一个信念，那就是：怀孕是一件很伟大的事，只要心中一直用暖暖的爱包围着，你就一定会健康快乐地度过孕期。
细化到怀孕期间的所有问题，而且讲解很有实用性，尤其是如何对付怀孕晨吐的几个小方法，相信尝试之后会觉得非常有效。

第一图书网, tushu007.com

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