

《60个妈妈的怀孕经》

图书基本信息

书名：《60个妈妈的怀孕经》

13位ISBN编号：9787506487818

10位ISBN编号：7506487810

出版社：李翠美 中国纺织出版社 (2013-06出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《60个妈妈的怀孕经》

前言

步入婚姻殿堂的新人，在甜蜜的爱情里，即将担负起生育下一代的责任。孕育爱情的结晶，是神圣而又令人期待的。此时，每一对情侣一定会激动万分，甚至会带有隐隐的不安和不知所措。的确，无论对未来的准爸爸准妈妈，还是宝宝来说，这是挑战，是考验，也是一段辛苦而漫长的历程。“十月怀胎，一朝分娩”，看起来顺其自然，其实这并不是一个轻松的过程。从一颗受精卵到一个健康、聪明、活泼的小宝宝，该有多么的神奇，可奇迹的背后，也意味着准妈妈及全家人点滴辛苦的付出，当然还伴随着准妈妈的各种困惑与焦虑、兴奋与惶恐、痛苦与欢乐。怎样才能顺利地怀上宝宝？怎样安排孕期饮食才合理？如何正确地做好胎教？还是先来听一听那些过来的准妈妈们是怎么说的吧——“因为我们双方都没去刻意准备过，认为有了就生，不把它太当回事，反而容易怀孕。我想越是急躁，越是不容易如愿，生活中其他的事也是如此吧。”“如今生活水平提高了，我想缺乏营养的准妈妈是越来越少了，反倒随处可见营养过剩的准妈妈。毕竟准妈妈一怀上宝宝就被全家当成了比熊猫还重要的保护对象……通过亲身经历，我知道了其实在孕期适当控制体重，无论是对腹中的宝宝还是对准妈妈自身都是非常重要的。”“有了这段经历，我深刻地体会到绝不能为了胎教而胎教。如果总是抱有‘不能让孩子输在起跑线上’的思想，拼命给自己加码，什么都去教，也许什么收获都没有，反而给自己造成了巨大的压力。对于胎儿来说，母亲唱的歌、说的话，母亲最自然的爱和生活方式就是最好的胎教。胎教就应该是轻松的、愉快的、循序渐进式的，是建立在母爱基础上的感情交流。”……一个个鲜活真实的案例，一段段扣人心弦的诉说，《60个妈妈的怀孕经》将带领准妈妈们一起探究在怀孕这一特殊时期将会发生的各种变化，一起等待那巨大的幸福降临人间……

《60个妈妈的怀孕经》

作者简介

李翠美，女，副主任医师。扬州医学院毕业。现任江苏省洪泽妇幼保健院副院长。长期以来一直从事医务保健工作。发表有多篇论文。

《60个妈妈的怀孕经》

书籍目录

科学备孕：写给准备怀孕的你 安全期不一定安全哦——如何推算易孕期 心急怀不上好宝宝——孕前心情放松很重要 我的宝宝如期而至——孕前功课要做足 宝宝让一切都值了——孕前禁忌不可忘 宝宝，你爸爸也很辛苦——爸爸备孕计划 孕一月：宝宝来了 人流三年后，我怀孕了——人流后怀孕需注意 用伤痛换来的宝宝——营养素缺乏莫小瞧 宝宝的报到让我们措手不及——意外怀孕怎么办 准妈妈不可不小心的流产征兆 遭遇胎停孕——怀孕的妈妈不容易 孕二月：宝宝带来的早期讯息 胃里翻江倒海——孕吐让人难受 从不想吃到吃不够——奇怪的胃口 懒得出奇——精神疲倦 是要流产吗——孕早期出血情况 怀疑自己得了乳腺病——乳房变得敏感 以为长胖了——肚子里的变化 孕期亲密应有度——孕早期性生活酌情而定 孕三月：真的怀孕了，该怎么办 继续上班还是请假回家——孕期工作如何安排 天天好像“饿死鬼”——孕早期饮食安排 该不该大补——营养补充要得当 肚子不大，胸部膨胀——孕初期如何穿衣防辐射 上班太远怎么办？——交通工具如何选 任性让我愧疚一生——孕期旅程妥安排 孕四月：孕期妈妈，丑美无定数 宝宝来了，痘痘来了——孕期皮肤护理 黑黑的肚子，花花的脸——让人苦恼的皮肤问题 肚子一夜开花——妊娠纹重在预防 亦孕亦性感——孕期内衣要精选 接触化妆品让我后悔一生——说说孕期化妆的问题 清洁身体不可少——孕期如何洗澡 孕五月：宝宝的成长履历 听到了宝宝有力的心跳声——宝宝非常健康 他像游动的小鱼在吐泡泡——最初的胎动 他开始踢我了——宝宝越来越强壮了 孕检大排畸——让宝宝更健康 孕六月：一天天明显的“孕味” 蛋糕的香味让我垂涎三尺——孕中期饮食 幸福的高龄产妇——“吃”过孕期的快乐妈妈 牙出血，嘴起泡——孕期口腔卫生 小腿抽筋，夜不能寐——孕期补钙不是传说 肚子未凸身先胖——体重增长有分寸 气喘吁吁的我——身体笨重多注意 胃胀，吃不下东西——孕中期身体不适 孕七月：胎教，你做对了吗 为宝宝营造良好的生长环境——早期胎教 帮宝宝展开想象的翅膀——音乐胎教 让宝宝感受到你的爱——抚摸胎教很重要 宝宝挑食怪妈妈——给宝宝饮食胎教 和宝宝一起读书的感觉很美——妈妈好学，宝宝聪明 给宝宝讲故事——孕期读书的魅力 让宝宝快乐是我的心愿——胎教也要循序渐进 孕八月：起居行动要小心 拉肚子的罪魁祸首是“凉席”——居室制冷保暖要适宜 孕期走路要小心——一步一个脚印才安全 新房夺去了宝宝的健康——房屋居室要注意 一个翘翘让宝宝提前降临——准妈妈起居多注意 孕九月：孕妈妈的患病心得 肾结石让我腹痛难忍——孕期高发疾病的防治 姐妹花让我无法承重——多胎妊娠的艰苦历程 子宫纵隔让我承受了太多的苦 留住宝宝的法宝——孕酮在孕期的重要性 甲减让我难以怀孕——小天使到来不容易 孕十月：迎接天使，这一天等得好辛苦 玩倒立的宝宝消停了——临产的宝宝 假宫缩害我受了不少罪——正确面对分娩 剖宫产还是顺产——小宝宝如何来到世界 揪心的疼，但结果很快乐——宝宝终于来向妈妈报到了

《60个妈妈的怀孕经》

章节摘录

版权页：插图：婚后的第三年，第二个孩子在我们的计划中到来了。在得知怀孕的那一刻，我和老公可以说是又高兴又激动。但是，也许是上苍为了惩罚我流掉第一个宝贝的罪过，在我怀孕第四个月的时候，记得那天我正在上班，突然感觉肚子非常不舒服，一瞬间整个人难受得天旋地转。坐了一会儿以后，就感觉有什么东西从下身流了出来，我赶紧到厕所一看，竟然是黯红色的血。当时我的心里非常害怕，赶紧出来跟关系最好的一个同事说了，同事马上说：“不好，这可能是流产的征兆，你赶快请假去医院看看。”就这样，我拦了一辆出租车直奔医院，同时给出差在外的老公打电话，然而老公的电话一直提示无法接通。到医院经过医生检查，说是流产的前兆，让我去做个B超看看胎儿是否还健康。我忐忑不安地来到B超室，心里一直在默默祈祷：“上帝呀，保佑保佑我的孩子吧。”当B超医生告诉我胎儿的情况很不好的时候，我再也忍不住，失声痛哭。B超医生安慰我说：“你也不要太难过了，情况不好不代表就没有希望了。你先把这个B超给医生看看，说不定是可以保住的。”拿着B超单我不知道自己是如何来到医生办公室的，医生看完B超单后，说先给我保胎试试，等三天后再照B超看看。我流着泪再一次给老公打电话，还好电话接通了，老公听完后着急得要命，说他马上赶回来。我和老公都不知道是怎样熬过的那三天，觉得时间是那么的漫长。三天后我再次到医院照B超，这次B超显示胎儿的心脏已经停止了跳动，没有任何生命迹象了。我抚摸着肚子，想起和肚子里的宝贝相处的日日夜夜，真的好难过好难过。老公虽然也很难过，可还是一直安慰我说：“没关系，我们还年轻，等你身体养好了，我们再要。”为什么会这样，我真的想不通，我的第二个未曾谋面的孩子为什么就这样没有了？

《60个妈妈的怀孕经》

编辑推荐

《60个妈妈的怀孕经》编辑推荐：怀孕啦！你也许会这样——波涛“胸”涌、懒得出奇、气喘吁吁、小腿抽筋，夜不能寐。胃里翻江倒海、肚子未凸身先胖、天天好像“饿死鬼”……又或者，你会这样——和他一起读书、一起散步、一起展开想象的翅膀。听那有力的“咚哒”、任他像条游动的小鱼在吐泡……你也许更纠结于——该不该大补？宝宝会长得好看吗？上班太远怎么办？胎教，我做过头了？得病了会影响宝宝吗？剖宫产还是顺产？……60位孕妈妈现身说法，各种怀孕经历和最实在的经验传授，给你更多信心和依靠！快来一起念经吧！超级实用的“过来人”经验大分享，更有权威专家零距离指点，用最轻松的文字，串起你最想知道的孕期知识，盘点每月热点孕事，孕产专家教你见招拆招，更多实用性建议，让你快乐应对特殊阶段的心理和生理变化。

《60个妈妈的怀孕经》

精彩短评

1、朋友怀孕了，很想给她买本书，上网看到了这本，觉得挺有意思的就买了。送货非常快，头天下午下单，第二天上午就到了。书的质量不错，内容很有趣，也很实用。讲的是孕期的一个个故事，把怀孕中碰到的重要问题涵盖在里面，很有亲和力，朋友看了也很喜欢！！

《60个妈妈的怀孕经》

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：www.tushu000.com