

《时尚妈咪宝贝计划》

图书基本信息

书名：《时尚妈咪宝贝计划》

13位ISBN编号：9787503939310

10位ISBN编号：7503939311

出版时间：2009-10

出版社：文化艺术

作者：蓝衫

页数：223

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

《时尚妈咪宝贝计划》

前言

难忘《秋菊打官司》里的经典台词：“一撇腿一个女娃，一撇腿一个女娃，一撇腿俩女娃！”曾经，在几代人的眼里，怀孕生孩子，把一个新生命带到世上，就是这么自然，这么简单。时至今日，按照权威统计，依然有高达68%的生命诞生“纯属意外”。对怀孕毫无计划者大有人在。如果被批评“把生命当儿戏”，很多人肯定觉得委屈。“十月怀胎”，绝大多数的人都会认为：从怀上的那一刻起，足够重视，足够奉献，把握这关键的十月，一直在对宝宝健康负责。事实上，生命的开始，宝宝的先天素质，早在你发觉自己怀上之前，就已经注定了。生命的形成，绝对不止十个月。人一生的健康，始于生命的最早阶段——受精卵的形成及在子宫内的发育阶段。怀孕，是精子与卵子结合为受精卵，受精卵又被“种植”在营养丰富的子宫内膜里，生长、发育成为胎儿的过程。所以专家倡导，有计划、有准备地孕育，才能使宝宝更健康。俗话说：“好种出好苗，好树结好桃。”优生在很大程度上决定于精子和卵子的质量。怀孕前，男女双方的“不良习惯”、身体资质、营养状况和心理情绪，都会影响到精子和卵子的质量，这一切都需要在决定“造人”之前进行自我调理。凡是会影响精卵质量的，都应尽量改变；凡是利于优孕优生的，都应积极创造条件。在优身、优情、优时、优境的最佳状态下，让最健康、最有活力的精子和卵子在天时地利人和俱佳之时结合，充分体现父母两人的容貌、智慧、个性、健康等精良基因，这才是真正对生命负责。不要把为人父母的热情集中在生命形成之后释放，与其亡羊补牢，不如在更早的时候“积极”努力。高尔基说：“世界上的一切光荣和骄傲，都来自母亲。”女人的“女”是个象形字，意指“大着肚子的人”。孕育是女性的天职。把孩子保质保量地生下来，只是完成了把生命带到世间的本分；而有计划有步骤地创造生命，更能体现出女人的“光荣和骄傲”。生命形成之后，基因就无法改变了。但是，在生命没有形成之前，父母却可以决定什么样的基因遗传给宝宝，这就是备孕的最大意义。孕前父母努力多一点，孩子的人生起点就高一点。后天努力一百，不如先天高人一点。生的漂亮，生的健康，生的智慧，这是上天无法剥夺的权利，我们可以尽情埋怨后天的种种不公，但是孩子的先天素质，父母在孕前是可以加分的。

《时尚妈咪宝贝计划》

内容概要

《时尚妈咪宝贝计划》：世界上一切的光荣和骄傲，都来自母亲。世界对母亲的敬爱源自她们无怨无悔的付出，源自她们面对新生命的态度。孕育是女人一生最伟大的事业，与意外惊喜相比，期待中的宝贝是父母爱的结晶、情的延续、灵的升华。优孕是每个母亲的责任和向往。恰当的孕前准备能让孩子决胜在起跑线上，孕前点点的付出和努力能无限的扩大到孩子的未来上。孕前准备是优孕的关键，却最容易被忽略。备孕之中，丝丝的规划、改变、成长都是爱的历练；点点的快乐、痛苦、煎熬都是爱的凝结。

本书讲述了一个普通的未准妈妈孕前准备的真实经历，她就生活在你我身边，亲切的与我们分享着，怀孕前应该做好怎样的心理建设，应该改变哪些生活方式，应该懂得哪些基本知识，应该如何做好营养储备，应该如何锻炼身体到最佳状态，应该如何对抗突然袭击的病痛，应该如何获得最佳幸“孕”。作者呼吁，未准妈妈们行动起来，窃喜的“虐”自己一把，要知道，妈妈前进一小步，宝宝跨越一大步。

《时尚妈咪宝贝计划》

作者简介

蓝衫，80后准妈妈，巨蟹座，血型B，崇尚独立，热爱时尚，把经营家庭作为凭生最大理想。资深策划人和自由撰稿人，酷爱文字，以文字为心灵寄托和生活依托。

《时尚妈咪宝贝计划》

书籍目录

前言Part 1 心理篇：计划从“心”开始，我和宝宝有个约会 结婚了，有什么不一样 “你不是一个人在战斗” 不做“怕怕”的草莓族 身材呢？还是身材呢？ 多想想怀孕的馈赠品 不要让职业刺激到“事业” 越到最后越要沉住气 快乐可以遗传Part 2 生活篇：为了“意中人”，我开始改变生活方式 宝贝计划之养精蓄锐行动 想念手指间淡淡的味道 拒绝“星期天宝宝” “割资本主义尾巴” 不犯“美丽”的错误 没有缘分的“喵呜陀佛” 提前为自己穿上“宝甲” 男人不能太HOT 牛仔裤事关子孙后代 岂能“坐”失良机Part 3 知识篇：用知识武装头脑，一切尽在掌握中 养得优不如生得优 受精卵是位挑剔的住客 关于宝宝模样的“哥德巴赫猜想” 会不会遗传个大近视眼呢 聪明宝宝归功于谁 是什么让宝宝先天不正常 孕前体检不是花冤枉钱 爸爸妈妈幸福，宝宝未必幸福 血型亦与优生有关 提前为大孕做点实事儿Part 4 营养篇：唉，再也不能做“辣”妹了！ 再见，“变态辣” 大补不是多吃肉 父母越“复杂”，对宝宝越好 “食现” 薄皮水嫩宝贝计划 “食现” 爱因斯坦宝贝计划 早早为宝宝上“保险” 孕友的秘密武器惹恼我 做一个“洁身自好”的妈咪 享受“爱心营养特餐” 管好自己的大嘴巴Part 5 运动篇：“干革命”需要好身体 动起来，为新的生命喝彩 原来并不是越卖力越好 用意念与子宫对话 打造完美生育通道 生命不堪承受之轻重 拒绝莫名其妙的糖妈妈 就是要鱼和熊掌兼得 对分娩有帮助的运动Part 6 病理篇：恐怖袭击，不识时务的病病们 上半身美人的秘密 婆婆妈妈的纠纷 风疹惊魂 “意外怀孕”的恐惧 我不能奶孩子？ 红屁股娃娃的根源 小小牙周炎留给赵姐的惨痛经验 先种疫苗后怀孕 等待花开的“追孕族” 自作主张乱吃药真“要命” Part 7 实战篇：备战最佳幸“孕”，让人生没有遗憾 “广种薄牧”的适得其反 我明白了生男生女咋回事 我的宝宝我做主 战前检查 “武器装备” “搞清楚自己的状况” 有所为有所不为 结婚一年后才布置新房 “人生”怎能错过高潮 有多少姿势不可以胡来 捕捉怀孕的微弱信号跋：来了，来了，小鬼终于成了我的心腹之“欢”

章节摘录

Part1心理篇：计划从“心”开始，我和宝宝有个约会关于受孕，信心比黄金更重要；关于优孕，情绪比实力更重要。怀孕，是母亲与宝宝的心灵之约。专家说，有心理准备的孕妇与没有心理准备的孕妇相比，前者的孕期生活要顺利从容得多，妊娠反应也轻得多。健康向上、愉快乐观的情绪会使血液中增加有利于健康发育的化学物质，胎儿便可以发育正常，分娩时也较顺利；反之，不良的情绪会使血液中有利于神经系统和其他组织器官的物质剧增，并通过胎盘影响胎儿发育，以致胎动异常、胎儿畸形、早产、智力低下、未成熟儿等。基于此，我和老公确立了“备孕先修心，一路好心情”的方针。

结婚了，有什么不一样磨了五年，终于结婚了。结婚的时候，好多人打趣说：是不是喜从天降、奉子成婚啊？问的人多了，我和老公都有点后悔让大家失望了。我最铁的姐妹淘、长我8个月的护士表姐听完我的“忏悔”后，立刻表示极大的庆幸：“幸亏你们没有那样，不然可是作孽啊。”大好喜事怎么就跟作孽扯上了关系？“你总是计划来计划去，计划考大学考研究生，计划找工作爬格子升职，计划拍婚纱照结婚，计划减肥，甚至每天上超市都列一个计划清单，可唯独没有想过计划生孩子。孕育生命是女人一生最大的事业，你凭什么就没有这个计划？任一个生命就这么意外地诞生，这不是作孽是什么？”护士表姐向来说话雷死人不偿命。不过，不得不承认，她说的话总是很实际。正如专家所言，“意外宝宝”难保“质量”，由于先天准备不充分，精子和卵子在不健康的情况下结合成受精卵，胚胎从根上就有问题，发育自然就不正常，据说严重者还会引起死胎、流产呢。一点都不惊奇，除了惊喜可以允许意外，啥敢意外呢？可是现实上，很多人喜欢“顺其自然”的把一个生命带到这个世界上，以为怀上了再倾尽母爱就是负责任。实际上，在受精卵形成的时候，所谓的优孕已经结束了，下一阶段的努力都是为优生服务。我问表姐：“要是意外怀上，怎么办呢？”表姐想都不想就说：“要是我的话，坚决处理掉。”我知道“心狠手辣”、凡事都讲究科学的表姐这么说也一定会这么做，我也知道自己一定不会这么做。不管生命怎么走进我，我都会把带到这个世界上的。不过，现在既然知道了“喜从天降”未必是好，我就暗下决心竭尽全力避免这一切的发生。是啊，在这样一个什么都可以按照计划来的时代，生命怎么还能允许“纯属意外”？女人的“女”本来就是象形字，意指“大着肚子的人”，祖先造字，就是寄望女人来孕育生命繁衍后代的。女人是生命之源、力量之源、智慧之源，生育是女性的天职。人一生的完美健康始于生命的最早阶段——受精卵期及在子宫内的发育阶段。一个真正负责的母亲，应该把自己的爱心释放在小生命还没有形成的时候，有计划、有准备地生育。

结婚后，我和老公第一次感觉到真正“成人”了，尽管还有双方父母在宠着，但是明显觉得享福“不再是那么回事了”，一个之前一直都没有认知的词汇开始真正介入我们的人生——责任心。老公一直在想，总是给别人打工不是办法，开始琢磨并准备着做点属于自己的事业。而我呢？一个典型的小女人，对所谓事业一点没有感觉。倒是表姐的这番话，让我找回了人生，孕育生命可不就是自己最伟大的事业吗？精心打造一颗生命，是世界上意义最大、最需要重视的宏大工程啦。医生说，从临床来看，计划怀孕产下来的宝宝往往“质量”更好，他们不容易流产或在胎儿期经历母亲孕期并发症，不容易遇到发育迟缓等“事故”。对于准备怀孕的女性来说，如何在怀孕前做有计划的优生怀孕，实在是一个不得不引起重视的问题。对于我来说，怀孕又实在是一件很陌生的大事。我甚至连怀孕究竟是怎么一回事都不甚了了，更别说优孕了。计划怀孕，需要准备什么、了解什么、做什么，一切都是未知数。也正因为如此无知，我才更加坚定了决心：坚决不要“意外宝宝”，一定要在各方面完全准备好的情况下才把宝宝带到这个世界。备孕之旅，路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

优孕专家温馨提示：从科学生育的角度来说，非计划怀孕，对于胎儿确实不公平。因为父母如果在身体没有调整到最佳的状态，一些不良的生活方式没有戒掉的情况下怀孕，精子和卵子的质量会受到影响。而一些有害元素还可能通过胎盘遗传到胎儿身上，影响新生儿智力和身体发育。不过，意外宝宝并不是百分百不可靠，一旦意外发生了，不要轻率处理，而是要在孕检的前提下，遵循医生的建议做出决定。

“你不是一个人在战斗”“老公，真的不敢相信，我们马上就要创造出一颗生命了，明年就做父母了耶。”“放心好了，宝宝出来了，我会帮你带的。”“什么叫帮我带啊？！”“那这之前，我也帮不上忙啊。孩子没法长到我肚子里，我没法帮你生啊。”“帮忙、帮忙、帮忙，你帮谁啊？生育是我一个人的事情吗？生育是全家的大事！”满指望能从老公那里听到一句“你不是一个人在战斗”之类的人话，结果，他的思想如此不进步，我忍不住狠狠地给他一顿暴捶。的确，生育不是女人一个人的事情，是夫妻乃至全家共同的事情。孩子是夫妻爱情的结晶，是夫妇共同生命的延续。要不要孩子，什么时候要孩子，这需要夫妻二人共同决定。而一旦决定要孩子，那么，夫妻双方应该好好

沟通，多为对方着想，多考虑自己目前的生活状况、夫妻双方的身体健康状况等，尤其是丈夫要更加的体贴妻子、照顾妻子。当一个男人说“我会帮助带孩子”时，就意味着他是一个不合格的父亲，带孩子和教育孩子既是母亲的责任也是父亲的责任，做父亲的责任应该更大一些。为孕妇创造一个愉快舒适的环境，让她用平和愉快的心态去迎接怀孕，并帮助她顺利度过孕期这是整个家庭都应该配合的大事。LG听我长篇大论就是没有结论，无限委屈地说：“你的意思是，我对你还不够好？”“新婚夫妻吵架斗嘴，生个气儿，本来是给生活添油加醋的事情，但是……”我故意拖长腔，“备孕期间老公是不能惹老婆生气的！不该参加的狐朋狗友聚会，该戒掉的不良习惯，该取缔的娱乐活动，都要自觉地主动地执行，不要我分心、操心。最重要的是，你要丢掉你的所谓原则，加大宽容度，不要为不必要的是非问题跟我较真儿。当然，更关键的不是你——”“who？”我犹豫了半天，不知当讲不当讲。人道是：家家有本难念的经，自古以来婆媳关系就紧张。婆婆是夫家的“灵魂人物”，向来说一不二，无人敢忤逆。我从第一次见家长以来，见了婆婆便“不由自主”。婆婆人其实蛮好的，对我也很好，但是她做生意出身，为人颇“精明”，所以神经大条的我，难免要时常努力表现自己。“我想这段日子能在婆婆面前做自己！”当我终于把自己的心底话放出去之后，第二天婆婆就找上门，跟我恳谈，表示非常支持我“做自己”，不要拘束，不要有压力。之后，婆婆以实际行动证明了：我只管心情好好地调整身体即可。果然是“怀孕的女人最大”，想我婆婆堂堂一个女强人，为了抱孙子，做牛做马，仿佛变了个人似的。一个潜在的绊脚石就这样被轻易搬走了，让我觉得好有成就感。而经我点化的老公，更是表现的乖巧如意，一改男子汉大丈夫的阳刚气盛，更加能屈能伸，温柔体贴。还每天都挖苦心思地释放各种幽默烟雾呢。比如，晚上临睡前我一遍遍地问，厨房灯关了没有？煤气关了没有？门锁了没有？照以前他肯定不耐烦，而此时的他却不紧不慢地说：“亲爱的，现在咱家除了你的嘴没关，别的都关好了耶。”有一点，LG让我刮目相看，他比我还高调地向周围的亲友宣布备孕的计划，像准备迎接“节日”般地等待受孕月的到来。为了记录这段珍贵的岁月，他老人家开了专门的“计划生育”博客，每天笔耕不辍。按照护士表姐的说法：这种迎接妊娠的情感建设，是一种优生智慧。生育，是一种爱的传递。优孕专家温馨提示：良好的心态、融洽的感情是幸福美满家庭的一个主要条件，也是孕妇达到优孕优生的重要条件。父母心态良好，基因载体——精子、卵子、受精卵等就会被顺利地带到子宫内发育成长，生下的孩子就更健康、聪慧。夫妻双方都愿意有一个小宝宝，并愿意肩负起做父母的责任，这是最基础的；要善于安排适宜的生活节律，以消除某种容易产生的心理失调；彼此都善于在特定情况下，加大自身处理与对方关系中的“容忍度”，平素尚可能要进行适当争论的非原则性问题，这时可先容忍下来，留待以后的适当时机解决。而做婆婆的也要在关键时期给儿媳以支持。不做“怕怕”的草莓族同城工作的大学同学梅梅在备战雅思考试、抢占单位公派出国名额的时候，不幸怀孕了，妊娠反映剧烈，惊动婆婆妈妈轮番伺候，最后干脆住进了医院。周末去医院亲眼看着她高频率上吐下泻，我的心当时就凉凉的。痛苦的梅梅不停地大骂肚里的孩子是“孽子”，“不孝”，“不识时务”，让自己遭罪。虽为气话，却也是切肤之痛。因为始料不及，毫无准备，本来就不胜娇弱的她，此时被孩子折磨得更加憔悴，堪比病中的林黛玉。走廊里，间或传来推向产房的孕妇，分娩时撕心裂肺的叫喊声，仿佛是在为我上演一幕活脱脱的人间地狱。梅梅的妊娠反应和产妇的分娩痛苦，综合起来让我脊背发凉。我才新婚半年啊，有必要立即受这份大罪吗？我离开医院就回了娘家，对老妈倾诉了自己的怕怕。老妈当头批评了我：“怎么这就怕了啊？难道要不生了不成？”我小心翼翼地点了一下头。老妈看我确有此意，只好坐下耐心给我上课。“不要受梅梅的影响。每个人的反应都不一样。不一样的个体，反应的程度也不一样的。怀孕初期的妊娠反应是由荷尔蒙激素及一种叫做HCG激素共同作用所致，每个人根据身体素质上的差异则会对妊娠反应产生不同的身体变化。梅梅本来就虚弱，所以反应比较大；你身体向来就比她好，到时候除非双胞胎啥的，否则反应应该不会太强烈。而且反应严重表示胎儿的荷尔蒙新陈代谢正旺盛地进行，旺盛到影响妈妈的肝功能不能充分地进行新陈代谢作用，属于正常现象。你二姨当时就吐得很厉害，人家医生判断她会生出非常健康的孩子，你看看你表弟多瓷实。”我反驳说：“妈，你是没有看到梅梅吐得多严重，咯血呢。吓死人了。我走的时候，她都几乎算是要昏迷了。”“哎，那是因为她一方面身体太弱，另一方面，可能食道的毛细血管破裂了。这并不代表她孩子就会出什么状况。你别担心了。她这也怨自己没有提前计划，没有补充叶酸，什么都没有调理好。你呀，要相信自己经过这么长时间的调整，一定没有问题的。”我又问：“那你当时生我的时候，有没有医院的那个产妇那么痛苦啊？”“痛啊，当然会痛啊，当时我也是一想到分娩那刻就紧张害怕。分娩时子宫收缩会引起阵痛，这是自然现象，与疾病、受伤引起的疼痛有本质上的区别。你越害怕就会越疼。人感觉到疼痛是大脑皮层中枢神经的作用，产妇的

《时尚妈咪宝贝计划》

精神状态和产痛有很大的关系。如果思想上对分娩怀着紧张、恐惧的心理，疼痛就会更厉害。所以从现在起，你要及早了解分娩的相关知识，树立起对分娩的信心，学习并掌握分娩时如何减轻疼痛的技巧，保持平静的心态来迎接分娩的到来。生孩子是一种享受痛苦的欢乐，是用自己的痛苦来交换孩子的快乐。为了孩子，又有什么痛苦是不能忍受的呢？当时啊，我一想起即刻就可以看到你了，就什么都不怕了。”听了妈妈的切实感言，我觉得做母亲真伟大，我相信我绝对遗传到了妈妈的这份坚强，我向妈妈表决心：坚决不做不堪一击的草莓族，不在夫家丢脸。记得以前听过一位叫陈安之的励志成功大师讲的课，当时觉得太夸张了。但是现在每当备孕信心不足的时候，我都会喊叫他的那句：“我一定要！我一定行！”还挺振奋自我。优孕专家温馨提示：不一样的个体，妊娠反应的时间、程度也不一样的。孕前的营养摄取和身体锻炼，将有助于减轻妊娠痛苦。正所谓“瓜熟蒂落”，分娩对女性来说是生命中的一个里程碑，也是最激动人心的时刻。同时，分娩还是一种享受痛苦的欢乐。准备怀孕的女士，不要把妊娠和分娩看得太可怕。如果准备的够充足，基本都可以实现顺产。

《时尚妈咪宝贝计划》

编辑推荐

《时尚妈咪宝贝计划》：一个个从备孕生活中拾拣的，或幸福甜蜜、或小小无奈、或惊、或幸的小事，为这一对夫妻的“造人大业”带来或大的波浪，或小的波纹。听着他们的孕前悄悄话，听着他们透彻的分析着自己的备孕历程，听着他们为生育优质宝宝的“处心积虑”，听着他们“费尽心机”得到的“幸孕锦囊”，每一对未准爸妈都开始不由自主，修炼自己的最佳孕力。事实上除了这些，没有什么更值得未准妈妈们阅读的了，因为他们遇到的，正是未准爸妈们应该关注的……

《时尚妈咪宝贝计划》

精彩短评

- 1、还不错吧，只是，我用不太上啦。
- 2、纯属娱乐性的
- 3、很喜欢书的风格，虽然还没看，我相信如果当妈妈了，会有兴趣的。
- 4、不错，看到了这本书，的确，很详细的计划哦。
也许只有女子才有这么细的心吧，或许是想成为妈妈的女子。
分为心理篇来心理适应，知识篇来储存知识，营养片补充营养，还有其他生活篇、运动篇等等。这些入门的知识通俗易懂，也很实用，不错不错。
- 5、这本书给我的感觉就是很实用，有所谓的专家提示，有个人生活经验，有理有据，就像是一本指南手册一样。
几乎完全是经验谈，但也有科学研究依据，很适合想生孩子的准妈妈看。
优生当然好了，也有心理适应的阶段。从心理，生活，知识，营养等等角度来讲述，的确很全面，有理论，也有具体的应用，总之理论与实践相结合。
真的，很实用。也很有针对性，给时尚的准妈咪。
- 6、这本书不错，之值得买，挺可爱的
- 7、这本书更适合那些刚刚怀孕的妈妈们看的。我现在已经是一个娃的妈了。呵呵，留着给亲朋好友用
- 8、很适合80后看怀孕滴女人，男人看哦
- 9、给妹妹买的，说是挺好的
- 10、好像针对一般的妈妈不是很实用，但是特价买的，厚厚一本，很值了，留着慢慢看
- 11、很是惭愧，自己从大学到研究生都是学幼教的，而且有一段时间还想着去搞优生学呢，但是，自己的宝贝却是计划外的，总感觉亏欠了孩子很多。虽然媳妇怀孕时我也挺体贴照顾，但是还是遗憾没有更早准备。所以，弟弟刚结婚，我就送了他一本，同时送给他一句话：“人生在世，尽量不要留遗憾。”呵呵！
- 12、挺轻松的一本书，告诉了我们很多备孕常识呵呵
- 13、特价买的，屯着看
- 14、买来看看，挺好的
- 15、挺有帮助的~~
- 16、这本书对我初次怀孕的人很有用，准备很充足呀
- 17、那么厚的书才几块钱，很合算，等无聊时再看
- 18、优生优育当然是好的。
我也很认同。
看到这样一本年轻时尚的书，特别开心，文中所提到的问题也是我的担心。很高兴看到这方面有人给的解惑。虽然每个人遇到的问题不一样。
文字很诙谐，读来很轻松，还有健康生活使用的指导，蛮不错的。
好习惯是好生活的开始。从计划入手，那就从当下的生活开始吧。
- 19、太值了。买完送给同事，同事很高兴。
- 20、这书对于未准妈妈来说，值得一看
- 21、精美，同事说很好，帮她买的
- 22、内容很浅显，如果要知道多点备孕这本书太不够用了
- 23、这本书，主要是孕妈妈自己的类似于日记的东西，读了以后会有个大概的了解，主打是优生优育，以及一些备孕时的注意事项。想了解更多的话，还是应该看更专业一点的书籍。
- 24、本人很喜欢，阅读起来很轻松，不是很死板的那种。
- 25、实际上，还没开始看。
- 26、不错，经验分享，受益匪浅。
- 27、看完之后才来评价的~~讲的挺细的！虽然有些方面说的有点夸张了——我也询问过医生一些东东的，但是总体来说对备孕人群是很有必要看看的~~~了解了就会下意识的注意一些的~~作者文笔也很诙谐。挺好~~~

《时尚妈咪宝贝计划》

- 28、不同与别的说教，还蛮喜欢的
 - 29、要当爸爸了，给老婆买的，希望内容不令我失望哦
 - 30、普通大众读物
 - 31、值得一看，很多方面都写到了
 - 32、给她姐姐的，不太清楚
 - 33、买的太多了，还没看，促销是买的，比较值！
 - 34、好大本。。翻了下觉可以
 - 35、还没看，但是书皮很漂亮，喜欢
 - 36、这丫头看了说怀孕那么麻烦啊呵呵挺通俗易懂的
 - 37、现在都怀孕8个月了，这个书是从受孕到出生的整个记录过程吧，不过还是打算先从这本书开始阅读。希望还来得及
 - 38、我觉得这本书就是把平时略知道的一些小的知识点，描述的更加的详细更加的透彻！
 - 39、虽然没什么孕前菜谱的，但让我正视起孕育一个小生命，故事很温馨！
 - 40、这本书比较适合年轻的妈妈参考，会很美。
 - 41、个人经验较多，还不错
 - 42、要当时尚的妈咪
 - 43、还可以吧，印刷很好质量不错
 - 44、提前看看没坏处。
 - 45、我为什么要买这本书。。。
 - 46、对得起买的价钱
 - 47、书不错，就是没错了，还以为是怀孕期间看的呢
 - 48、准备明年要宝宝，好好准备准备，由于第一次心里很忐忑，作者文笔流畅，轻松，好好看看，应该有帮助，呵呵
 - 49、这本书写的很感性，把孕前准备的点点滴滴写的很真实易懂，看的很开心
 - 50、特价 优惠 超值 很实用 通俗易懂
 - 51、性价比高，相对于4.8元一本来说，内容算是很多了，能学到孕前知识。
- 只是，原以为是一本说明文类的书，打开一开，是作者介绍经验体会+专家点评的，不够精练，适合通读的。两三个小时就看完了，还是收益不少的。
- 52、帮一个朋友订的，希望在她宝宝出生前多读一读哟
 - 53、送弟媳妇的，看着不错
 - 54、这本书7元买来真的超值的。看封面就觉得不错。内容应该也会不错。
 - 55、每个人都有一个伟大的母亲。
但不是生来就会做父母的，好父母是需要学习的。
看到书中的妈妈为了以后的宝宝准备，真的是慈母心。
这样的书读起来轻松，有趣，时尚幽默，很适合新一代的准妈妈们。
所以推荐给爱漂亮有知识的新一代准妈妈们。
优生好，有准备更好，保持良好的生活习惯更重要。
 - 56、关于备孕心得的全面介绍，很受益！
 - 57、一个年轻的准妈妈，怀着对未来生活的美好设想，并对孩子负责人的态度，写了这本书。
虽然很多是经验之谈，但这本书读来还算有趣，不那么枯燥，再加上那个专家温馨提示，感觉还不错。
- 只是我担心，计划再多，恐怕还是该赶不上变化。但有计划总是好的。不是吗？
- 58、同上篇评论，这个难度更大，提前9个月准备.....
 - 59、打算过段时间就要孕育小生命，因为看书的缘故就经常跟周围的人叨叨，她说就觉得我现在准备得太了，说怀孕是自然而然的事。我不认同们的观点，书上说得很对啊，怀孕之前就做好充分的准备，样是对宝宝的未来负责。
 - 60、赠券凑单买的，送人的，内容不知道
 - 61、未读待定 价格实惠
 - 62、对于准备怀孕的人还是有一定帮助的，不过有许多文字感觉是在啰嗦

《时尚妈咪宝贝计划》

- 63、给老婆买的，具体怎么样，不了解，为以后做准备的，都没看。
- 64、好像没写准备怀孕前，要提前多久备孕，大概还不错，看了我也学会多少知识
- 65、写得不是很专业，但也因此比专业书籍更容易走进普通人的生活。可以作为自己的备孕参考，关键是要学习作者重视备孕的态度，这很重要！
- 66、总体还不错，抢购的，超划算
- 67、这已经是10年读的书，我的潜台词就是自己没用
- 68、还可以很实际好想亲身体会
- 69、老婆喜欢，准备研读
- 70、厚厚一本，适用。
- 71、孩子是给父母最好的礼物。
好孩子是怎么养成的呢？原来里面有很多需要注意的细节。
看罢此书，补充了很多知识。
还是优生优育好。
有计划地有准备地生产，总比到时候一头雾水、手忙脚乱强得多。
这是一本孕前指导手册，还很时尚哦。
- 72、媳妇看了，觉得还有些欠缺
- 73、第一本看的好孕的书，可读性强，不错，加油！
- 74、但是书的内容很科普
- 75、大概翻了下，还可以，特价好书
- 76、我是个对细节充满迷恋的人。
看电影的时候是这样，看书的时候也会是这样。所以很高兴看到书中有很多这样的小细节。
计划是做事的前提。有准备才不会患得患失。
我喜欢作者轻松的文风，在有些着急焦虑的心情背后，还来的看似从容。
很喜欢那些温馨提示。
- 77、搞活动时买的正好也用的着 方方面面都照顾到了 对于有这个计划的人来说 确实值得一看
- 78、留着以后自己需要的时候用，哈哈
- 79、卖给朋友的，价格挺划算的
- 80、挺好的，每个准备怀孕的妈妈都值得一看！讲的更多的是孕前的各个方面的准备。喜欢里面的一个观点，结婚要计划、婚纱照要计划、蜜月要计划、买房装房要计划，要宝宝，那么大个事，更要认真准备。
- 81、还挺不错的。懂得一些知识。虽然大部分我也懂，但温故而知新嘛。
- 82、错认为是育儿书，实际是孕育阶段的书，二胎可能会用到吧。
- 83、活动买的，很划算
- 84、价格很实惠，封面很漂亮
- 85、包装是很好的~~~干净！准备看！
- 86、还好的一本书。。。。。。。
- 87、看得出作者是个有爱心的好准妈妈，试问又有几个不喜欢孩子的呢？
爱是前提，因为有爱，才会有这么多的准备吧。
心理上的，生活习惯上的，知识储备上的等等，看来是很有心的。
的确，用爱心才能养出好宝贝。
- 88、看书名买的，买错了，适合备孕的一本书。
- 89、书的价格很实惠，内容些的也很丰富贴近生活，为备孕的妈妈们指出了生活中需要注意的方面，也反应了整个家庭对要个健康宝宝的期待与希望
- 90、还不错了解了许多以前不知道的知识
- 91、这是蛮有意思的一本书，把自己的准备怀孕的经历写出来，让大家分享，准备要宝宝的姐妹们可以感受到和作者同样的心情，不同于一般的说教。
缺点是知识蛮基础的。当我宣布准备要宝宝的时候周围的人都关切的主动把注意事项讲给我听，看了这本书只起了个巩固加深记忆的作用。所以只是入门程度，想获得更多知识的不推荐这书。
- 92、这本书是买来送同事的，她正在准备生宝宝，希望能对她有所帮助，好孕！

《时尚妈咪宝贝计划》

- 93、书有点旧吧，但是是全新的，比较物有所值。
- 94、不是一本胎教的书，完全是怀孕前看的，讲的都是怀孕前要注意的
- 95、这也是给老婆买的
- 96、适合前期刚刚有计划想法的妈妈们的，实用性不是很强。
- 97、给同事买的，不是纯理论，带点故事性质，同事很满意
- 98、刚刚收到的，还没有看，不过觉得应该不错，会很喜欢的

1、育儿、护儿计划，这本书貌似已经出了很多年，后来才看到，非常喜欢，只可惜一直苦于找之前的期刊找不到，找了很久才在包年网看到有这本，之前的期刊也有，还可以包年，便宜好多<http://mami.baonian.net/>

2、很多人羡慕小s，说她是越生越瘦。女人天生爱美，而身材又是臭美的基础。很多孕妇怕因为生完孩子影响了自己婀娜多姿的身材，而拒绝怀孕。其实这种思想是不可取的，女人最佳的受孕时期为25-30岁，过了28岁之后，岁数越大对优生越不利。大多数人生完小孩后肚皮会变松没有弹性，就是所谓的大肚子，一般平时穿上紧身裤看不大出来。而这种所谓的变形，基本都是可以人为改变的，比如多锻炼，生后7天穿腹带，注意饮食等，对体形的恢复方法是有很多的。不要因为自己的自私，而让孩子失去活着的权利，拥有孩子之后你的身材会更加丰满，更具有魅力。

3、现在都流行胎教，我挺信这种事的。 孕妇的情绪，爱好，都会影响肚子里的宝宝。谁不希望生个漂亮，聪明的宝宝，适当的看看书，听会轻音乐，陶冶一下情操，对孕妇，对宝宝都有好处。以前还老是听说怀孕的时候多看看美女或者帅哥，生出的宝宝也会变得像他们一样漂亮。也不知道这些事真的还是假的，总之，为了肚子里的宝宝，准妈妈们还是会按照书中的做法去。这本书，讲的很全面，面面俱到，适合准妈妈们参考。

4、计划生育的宣传口号有一句是：少生优生幸福一生。以前从没想过这句话深远的意义，只是觉得念起来挺顺口的，看了《时尚妈咪》后之后，觉得这句话总结的真是太好了。孩子，是祖国的花朵，是爱情的结晶，是家庭的希望。谁不希望自己有一个健康，美丽，可爱的宝宝。但是近几年来，新闻报道的唇裂，痴呆，畸形婴儿的比例却在逐年上升。这是家庭的悲哀，是对父母的惩罚。作者说的对，当父母是要做好准备的，是有计划的。从科学的角度来说，非计划怀孕的“意外宝宝”的降临对宝宝本身来说就是一种不公平，你难保孩子是否健康，是否有条件生活在衣食无忧的家庭中。因为父母如果在身体没有调整到最佳的状态，一些不良的生活方式没有戒掉的情况下怀孕，精子和卵子的质量会受到影响。而一些有害元素还可能通过胎盘遗传到胎儿身上，影响到新生儿智力和身体发育。不过，意外宝宝并不是百分百不可靠，一旦意外发生了，不要轻率处理，而是要在孕检的前提下，遵循医生的建议作出决定。王菲的女儿是唇裂，归根到底怪父母。怪父母。宝宝在妈妈的腹中生活了将近10个月，做妈妈的该怎样照顾它，是像平常一样将恶习的坏结果带给下一代吗？孩子是无辜的，然而有的孩子还没出生就被父母披上了疾病的面纱。现在中国人生活水平的提高，小孩的营养补充的也都很好，经常看到报道说几岁神童怎么怎么样。我们都羡慕神童，很多家长都在纳闷，神童是怎么生出来的。其实，每个做父母的都可以创造出神童，就看自己是否有计划，有准备的迎接神童的到来。一个没有孩子的家庭不是完整的家庭，缺少一种温馨。孩子是父母的希望，是生命的延续，是爱情的结晶。为了自己，为了孩子，为了家庭，少生、优生、幸福一生。

《时尚妈咪宝贝计划》

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