

《我的第一本怀孕书》

图书基本信息

书名：《我的第一本怀孕书》

13位ISBN编号：9787510421082

10位ISBN编号：751042108X

出版时间：2011-12-1

出版社：新世界出版社

作者：荷莉·史密斯

页数：283

译者：贾毓婷

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

《我的第一本怀孕书》

前言

《我的第一本怀孕书》

内容概要

《我的第一本怀孕书》内容简介：怀孕绝不是一段浪漫温馨的旅程，如果你想要的是一本甜蜜但不切实际的孕育指南，《我的第一本怀孕书》绝对不是你的首选！但它却会将九个月孕育的艰辛，以及孕期诸多生理及心理变化为你一一道来。从生理变化到孕期饮食，从B超扫描到孕期性事，从妊娠疾病到最终分娩……《我的第一本怀孕书》将像闺中密友般窃窃私语地向你提供最直接最朴实的建议，回答所有你想知道但却羞于请教他人的问题。

《我的第一本怀孕书》

作者简介

《我的第一本怀孕书》

书籍目录

引言/009

第1章

你有喜啦！该做些什么？/1

要告诉谁，什么时候说.....早期症状.....慢慢习惯怀孕.....独自经历.....计算预产期.....关于烟酒的事.....开始检查.....在哪儿生.....产前档案.....扫描和拍片.....还有，怀孕的好处.....

第2章 即将到来的空白旅程！/23

小病小症—恐怖故事还是实情？.....晨吐.....更大更敏感的胸部.....疲乏无力.....消化不良和胃灼痛.....痔疮.....饮食偏好或厌恶.....背痛.....尿频.....腹痛.....贫血.....牙龈出血.....气喘.....手痛.....便秘.....抽筋.....晕厥或头晕.....“婴儿脑”.....多毛.....头痛.....失眠.....情绪波动.....流鼻血和鼻塞.....过热和热潮.....骨盆痛.....不宁腿综合征.....肋骨痛.....皮肤变化.....嗅觉敏感.....妊娠纹.....脚踝、双脚及手指浮肿.....霉菌.....白带.....静脉曲张.....多屁.....什么时候要快速寻求帮助.....你的宝贝肚子.....孕妇装别样潮.....

第3章 子宫里的故事：宝宝成长两周记/77

你一定要知道的科学知识.....孕早期（前三月）.....孕中期（中三月）.....孕晚期（后三月）.....

第4章 孕期生活指南/93

适应生活，不要嫌弃！.....怀孕期间能喝酒吗？.....怀孕期间要戒烟吗？.....怀孕期间用药要注意什么？.....咖啡因.....孕妇到底该怎么吃？.....没必要有压力.....孕期健康方法.....其他“危险”活动.....还需要锻炼.....

第5章 孕期性事/139

厌恶或只是恶心？.....为什么在孕期不想有性生活.....他很饥渴吗？你在乎吗？！.....为什么他会不想和怀孕的你进行性交.....让“性”福继续.....孕期风骚.....口交.....其他亲密方法.....保持交流.....促进分娩.....什么时候不该性交.....

第6章 生产时间表/155

在哪儿生.....医院妇产科.....生育中心.....家中.....制订生产计划.....想“顺产”吗.....做什么可以改善状况.....几种止痛方式.....笑气—混合气体.....TENS机.....哌替啶、消痛定和二乙酰吗啡等止痛药.....硬膜外麻醉.....其他止痛办法.....你的陪产伴儿.....生产前陪护可以做什么.....专业人士.....准备就绪.....计划剖腹产.....多胎分娩.....早产.....

第7章 准备就绪：迎接你的宝宝/189

伺机而动.....孕后期的体格检查.....分娩课程.....打算如何喂养宝宝.....母乳喂养利与弊.....为母乳喂养做准备.....奶瓶喂养.....采购必需品.....宝宝最初的基本需求.....最后阶段压力应对策略.....宝宝出生前要做的事情.....加重的疼

第8章 最重要的日子来了！/215

就快了.....临门注意事项.....预产期已过.....促进分娩的自然方式.....羊水破了会怎么样.....会有多疼.....宫缩感觉如何.....分娩早期会有的忧虑.....要是宝宝等不及了怎么办.....“正式”分娩.....在医院.....电子监测.....引产.....引产包括什么.....分娩中要如何表现.....说粗话和忘我.....分娩和生产时陪护能为你做什么.....宝宝驾到.....使劲.....阴道会有多疼.....使劲时会拉大便吗.....生啦！.....胎盘娩出.....辅助分娩.....外阴切开术.....如果需要紧急剖腹产.....剖腹产

第9章 潮妈生产记/245

朱迪生胎记.....伊斯拉生胎记.....珍妮生胎记.....米歇尔生胎记.....梅尔生胎记.....妮可拉生胎记.....

...

第10章 嗨，宝贝：与新生儿在一起的头几周/257

安定下来.....母乳喂养真相.....成功母乳喂养提示.....奶瓶喂养.....二者皆用.....产后身体出血.....产后痛.....阴道和会阴.....肠道和屁股.....乳房.....腹部.....膀胱虚弱或渗漏.....剖腹产后恢复.....产后照顾.....外星人着陆.....给宝宝洗澡.....给宝宝换尿片.....怀抱宝宝.....为什么他会不停地哭.....安全睡眠.....现在知道为什么这家伙晚上不睡了

《我的第一本怀孕书》

章节摘录

版权页：米歇尔生胎记第一个宝宝的预产期是情人节。我提前一天约见了助产士，当她说宝宝还没有快出生的迹象时，我好失望、厌烦。但第二天我的羊水破了。一点也不疼，只是有点担心羊水颜色不对。幸亏我在洗手间有一份样品，就装了一些。先打电话给医院问，因为还没有宫缩。他们让我过去，怀疑宝宝拉了，羊水中含有胎便。我被打了点滴，身上插了监测仪，所以不能动弹。很悲剧。宫缩被引导着，从没有到10分钟3次。我用了混合气，但半下午时助产士建议上麻醉。搞笑的是，注射的太靠下了，我腿麻了，但宫缩痛还在。傍晚时，宝宝的心跳非常慢，有危险，所以他们在宝宝头上放了夹子监测，检查他的氧气。那时候就决定进行紧急剖腹产，我吓傻了。我多想让老公陪着呀，但是得全身麻醉，所以他进不来。我们的儿子是情人节晚上8点50分生的。可不是最浪漫的事，与20多号人在一个房间里，双腿还被箍着！夜里11点，在产房醒来时，我看到了一张宝宝的偏振片，差不多3个小时后才见到了活灵活现的小家伙。梅尔生胎记我是在家生的，朋友们和家人都认为我疯了。早上4点半开始分娩，老公装满了分娩池，加热到合适的温度。大部分时间就我俩，等中午助产士才来的。一切都挺顺利的，我在池子里宫缩间隙都睡着了。刚开始时，我用了TENS机，非常好，但后来我嫌烦了，就换了混合气，一两个小时女儿就出生了。我能感到有股用力的冲动，头就出来了。再感觉到另一股时，我用尽全力，她就被射出来了，还撞到了另一侧的池壁，很让大家吃惊。助产士要我捡起她，所以我乱摸一通，找到她，然后把她抓起来，抱到胸前。一两分钟后助产士问我是男孩儿还是女孩儿，我都没看呐，只顾盯着这个家伙了。我向下看了看，说：“是个男孩儿！”友好的助产士告诉我说：“其实是个小千金，那是脐带！”我都不相信自己居然就那样在池子里抱着她，光看着她的眼睛，想着她是我见过的世界上最漂亮的小东西，足足10分钟。很快分娩的疼痛就被忘却，那是世界上最奇妙的感觉了。

《我的第一本怀孕书》

编辑推荐

《我的第一本怀孕书》编辑推荐：英国最大报纸《太阳报》最权威孕妇杂志Pregnancy & Birth倾力推荐！史上最真诚的怀孕书，专供80后孕期妈妈阅读的怀孕指南！风靡欧洲、韩国，数百万家庭都在使用！韩国上市一星期，销量突破40000册！解答所有你想知道，但却难以启齿的问题！《我的第一本怀孕书》内容充实，语言轻松，似闺蜜聊天一般，将整个怀孕过程所要注意的事项娓娓道来，解答了所有孕妇们想知道却难以启齿的问题，为孕期中女性朋友提供了不少实用的建议。在《我的第一本怀孕书》中，你将了解到关于怀孕所有赤裸裸的真相：我在前三个月有醉酒经历，这会影响到我的孩子吗？一定要穿那种很宽松的裤子吗？什么是外阴切开手术？所有人怀孕时都会得痔疮吗？胸部会变得更敏感吗？怀孕时小便失禁怎么办？怀孕时真的会多屁吗？如何应对怀孕期间的情绪波动？“婴儿脑”是怎么回事？肚子越来越大时，我仍然可以和老公在床上缠绵吗？……

《我的第一本怀孕书》

精彩短评

- 1、帮妹妹买的，她说很实用
 - 2、还是有不错的介绍的知识，没有国产书那么吓人，到处都是恐吓你这不行那不行的
 - 3、整理比较不错，还没有开始看
 - 4、虽然对各方假装淡定，其实对怀孕这件事至今我也没缓过神来T.T
 - 5、好
 - 6、书的印刷和整体编排都不错！虽然有些知识不太适合中国的情况，但是大部分还是非常实用的。要说缺点的话就是偶尔会有一两个字的印刷错误。
 - 7、一口气看完，内容轻松有趣，其中有几个孕妇的孕期日记看的捧腹大笑。值得一看~
 - 8、还算有用吧
 - 9、更适合孕期阅读，蛮实用的。备用。
 - 10、很多细小的问题都有解释！！免去了很多尴尬！！
 - 11、直接跳到第五章：孕期性事。4-6个月基本梳理完毕。6-预产期纳入远景规划。只待龙体一震！
 - 12、这本怀孕书比较靠谱和有趣，非常值得阅读~
 - 13、书的质量特别好，很好，但是还没看。
 - 14、还不错随便看看
 - 15、觉得这书一般,没有想象中的要好看
 - 16、给妹妹的孕期指南
 - 17、中外的观点其实还是有些许差异的，但外国的书籍更相对科普性强一些，平常看CSI看的多，我个人还是比较喜欢这本书的风格。。
 - 18、西方人在诸多领域更科学，此书也不例外。编排的好，注重互动，是用心的了。
 - 19、内容丰富，合适自己学习和了解。
 - 20、80后的一代大多是独生子女，从小在父母的呵护下长大，对一些生活常识的了解，远不如父辈丰富。《我的第一本怀孕书》是一本专门写给80后年轻妈妈的怀孕指南。全书详细地描写了十月怀胎的整个过程，为准妈妈在孕期的诸多生理、心理问题提供合理建议，并配有许多医学资讯，以及妈妈们的经验之谈。是一本非常实用的怀孕指南！
 - 21、好，有用。值得看
 - 22、好多没有用 我又不是帝国主义的受益者
 - 23、还好了，有点简单
 - 24、怀孕50天就开始看这个书了。挺轻松的。没有把生孩子写的那么痛苦。章节分明。不错。
 - 25、书的内容我家爱人看完了，反应还可以！
 - 26、嗯，毕竟是翻译来的文本，虽然有的不是很实用，整体来说不错。
 - 27、好像也没啥。。。。
 - 28、挺好的，还有点用
 - 29、为了将来准备的，还没看，觉着内容应该不错的
 - 30、帮姐姐买的，买之前在书店看过的
 - 31、老外讲的就是好！！客观的讲解和良好的建议，读着实一种享受！！又能够学习知识！
 - 32、读起来很轻松的一本书
 - 33、虽然不是中国人写的，稍微有点不符合中国人的习惯，不过还好，知道了不少知识。
 - 34、很实用，很具体，能解决一些问题
 - 35、怀孕以来买了很多本陪伴书，感觉这本最喜欢~
 - 36、老婆说好才是真的好，因为我不看，哈哈
 - 37、挺喜欢这本书的 推荐
 - 38、内容没有想象的多，但总体还是不错的，
 - 39、看的KINDLE电子书。
- 总体可以，和国内的情况还是有差别，可以借鉴吧。
我准备再读一本国内的作者写的书，互相参考一下。
- 40、我的第一本怀孕书：我最想要的怀孕书

《我的第一本怀孕书》

- 41、一个朋友刚刚怀孕，帮她买的。
- 42、我很喜欢，天天上床睡觉的时候，看一点，
- 43、主要内容还行，但是有一些内容适用于外国孕妇，中国孕妇就不太适合了，比如它就没有去医院建档这一说
- 44、翻了翻，书有股味道，内容挺好，排版不会很密，但是改版页数很混乱
- 45、非常实用的一本书 很喜欢 了解了不少知识呢
- 46、本书的内容大多数适合国外的生产的环境，不过可以阅读了解下一些基础的知识。
- 47、花两个晚上看完。内容挺浅显的，我觉得比较适合我老公看，以及小女孩看。
- 48、谢谢H~
- 49、长见识
- 50、本书概括面比较全，设计到怀孕的几乎多有症状，看完让人放心，但是有些稍显浅，内容没有深入
- 51、写的很好，准备怀孕的人可以买
- 52、因为是洋人写的，呵呵。跟中国人的传统理念稍有出入，不过也有可取之处，看看对准妈妈没坏处的
- 53、写的挺生动的，还有一些实例。觉得还不错。
- 54、虽然还没细看，但翻了下内容还行
- 55、基本是按照NHS的指导来写的。可信。
- 56、看看
- 57、工作中的权利完全没有说明。另外生个娃可以有各种死，哦不，痛法，真是叹为观止.....
- 58、希望准妈妈会喜欢~~啦啦
- 59、非常不错啊，，，，，，，，，，，，，，，，，
- 60、很实用，全面了解怀孕过程可能遇到的每一个小问题
- 61、通俗易懂，简单易学，对朋友很有帮助~
- 62、书里的建议都是源于国外人的生活，对于中国人，个人认为不太合适。
- 63、买来送朋友的,希望对她有用^^
- 64、里面的一些知识比较普及，不过有很多东西不符合中国的国情。
- 65、独自经历
- 66、写的挺浅显易懂的，而且很客观，全面性还有待提高。
- 67、科普到了一些基础知识，但是并没有任何卵用，就是个怀孕期的流水账，没得到太多有建设性的建议
- 68、老婆每天都在看，里面很多内容还是很有用的
- 69、评价较高，有选择性购买，不错~值得认真读~
- 70、整体来说还可以，不过毕竟是外文书籍翻译的，感觉和中国的国情不太符合，但是有些内容还是可以参考的~部分内容写得不错~
- 71、蛮好的 看看英国人怎么讲怀孕 还是满科学的
- 72、呃。。还不错吧。。看了三分之一了。。不说很有用，但是很容易看。。不累人。。比较适合准妈妈。。
- 73、内容很全面，还有很多实例，对于第一次怀孕的妈妈们是很好的科普读物，里面有很多孕期会遇到的症状或者并发症，还有生产技巧，虽然有些地方不能适用于中国的孕妇，但真的值得一读~
- 74、欧美书本和中国书本有很多地方有冲突啊，都不知道该信谁的了，按照这本书的意思，孕妇是可以偶尔抽烟、喝酒、咖啡等等...在大部分中国孕妇眼里这些简直就是逆天，难道不同国家体质也不同的原因吗？
- 75、RT，所以我就不好写什么评论了啊！
- 76、对今年有指导作用。。。
- 77、男版是在机场候机时买的，当时就觉得好棒，后来知道有女版，决定在当当上面买，拿到书感觉质量差了很多，有很明显的切边。不过排版还是清晰的，看着很舒服。要开始好好学习了！
- 78、感觉一般。内容并不适合大陆的孕妇，而且感觉内容过于简单了，好多问题都一带而过，有些甚至都没提到。

《我的第一本怀孕书》

- 79、一般，都大部分是常识
- 80、不错哟????
- 81、要好好学习，天天向上啊，希望将来怀孕的时候能作为参考
- 82、对80后的都市白领夫妻挺有用的，里面很多问题都有详细答案
- 83、刚刚结婚，准备怀抱抱，所以多买些书来看看。这本书很漂亮，内容也挺丰富%.....
- 84、这书是自己偷偷买的，主要是想了解一下女孩子在怀孕期间会有哪些难言之隐。里面讲的事情都让人大感吃惊，不看还真不知道，原来女孩子生个孩子居然要经历这么多，真不容易.....
- 85、一定要好好阅读，介绍的知识挺全面的，实用
- 86、准备迎接小生命的必备品
- 87、就是一顺手，就翻了这本书，但是现在的我真的看得相当相当敷衍...
- 88、老婆怀了，有些帮助
- 89、外国人的视角和生活方式就是不同，也赢得了我的认可。
- 90、挺好的，建议可以买来读一下。
虽然是外国作者，但是知识是不分国界的。
- 91、ok~~~~~
- 92、适合新爸爸阅读
- 93、说实话，这书写得比较简单，很多都是一小段话带过，没有介绍具体操作，个人觉得一般
- 94、很好的一本书，读起来很棒
- 95、送人的，听说很好看
- 96、就是性事这一章写得蛮好玩，其他章节有点杂乱而且有的地方不太符合中国女性身体状况和心理吧。比如竟然鼓励同房到九个月是不是太勇敢了？反正他也不敢。
- 1206生孩子养孩子就是女人的事情，别奢望
- 97、一本很实用而全面的怀孕指南！
- 98、感觉不太实用，看了半天，没看明白

《我的第一本怀孕书》

精彩书评

- 1、老婆怀孕了，给她买了几本怀孕书，老婆说这本怀孕书她非常喜欢，书中介绍了许多你一定要知道的科学知识。比如孕早期（前三月）、孕中期（中三月）、孕晚期（后三月），这三个时期的不同注意事项，这些你都要注意到，包括宝宝的营养和自己生活的注意事项，不能够盲目的认为平时这样都可以，怀孕了也可以，很多情况都是不合适的在不同时期。
- 2、哈哈，怀孕总是欢喜的，有一个小宝宝在生命中投射，能看到从前的模样，可是也是第一次怀孕，欢喜之余总有些不适应，或者说不知所措，有时候觉得自己想呕吐，但是又觉得自己是为了想呕吐而想呕吐，总之，感觉很矛盾，这本书给了个指南，在看中。
- 3、怀孕期间能喝酒吗？怀孕期间要戒烟吗？怀孕期间用药要注意什么？咖啡因，孕妇到底该怎么吃？孕期健康方法是什么？其他“危险”活动都有什么？怀孕了，还需要锻炼吗？这些问题都是我曾经遇到过的，幸亏作者给了指导，很切合实际的孕育指南。
- 4、这本书，从生理变化到孕期饮食，从B超扫描到孕期性事，从妊娠疾病到最终分娩，一个女子怀孕的过程写了个详尽，道尽了妈妈的甜蜜与辛酸，不过也给了指导，作为过来人，我觉得怀孕绝不完全是一段浪漫温馨的旅程，一如作者认为，所以还是看了这本书，在做怀孕打算，为孩子，为自己。
- 5、《我的第一本怀孕书》将九个月孕育的艰辛，以及孕期诸多生理及心理变化一一道来，老婆要看，老公也要看，看看太太的艰辛，本来没有觉得老婆这么艰难，后来她的脾气实在太暴躁，看了这本书后，才体谅了老婆的不易，由于我的改观，老婆的脾气变得超好。
- 6、封面是很温馨的粉色，在这个寒冷的冬天，让人感觉到浓浓的暖意。包装不错，印刷、纸张都很满意，看着舒服，一点都不累。这本书的内容还是很丰富的，将准妈妈们整个怀孕期间可能遇到的生理、心理问题都详细地写了出来，还有很多建议，非常有参考价值，看过之后，怀孕的概念一下子清晰起来了，很多问题也都有了答案，不错！值得推荐！
- 7、80后的一代大多是独生子女，从小在父母的呵护下长大，对一些生活常识的了解，远不如父辈丰富。《我的第一本怀孕书》是一本专门写给80后年轻妈妈的怀孕指南。全书详细地描写了十月怀胎的整个过程，为准妈妈在孕期的诸多生理、心理问题提供合理建议，并配有许多医学资讯，以及妈妈们的经验之谈。是一本非常实用的怀孕指南！

《我的第一本怀孕书》

章节试读

1、《我的第一本怀孕书》的笔记-第195页

准备工具防溢乳垫/护乳霜/多几条更换的胸罩(而不是什么哺乳胸罩,这翻译太坑了)/方便开拉的上衣(窃以为应该搞件披风,拉风、实用)
另外,空瓶若干,多得话,可以装瓶直销。

2、《我的第一本怀孕书》的笔记-第148页

体位方案1:床边摆好位置,他站着,她躺着。。。
体位方案2:后入式,也叫小狗式(嗯,可以想象)。
体位方案3:勺式,她侧身位(这个不好,容易闪着他的腰)。

备注:宝宝不会接触到细菌。有一个叫做“黏液栓”的东西紧紧地封闭着子宫。

3、《我的第一本怀孕书》的笔记-第151页

谨慎行房状况:有流产经历、出血、羊水早破、胎盘前置。

4、《我的第一本怀孕书》的笔记-第146页

骨盆区更多的激素和增加的血流使私处有点兴奋且超敏感,从理论上说,性高潮出现得就会更快、更好。
原来是这样。嗯。

《我的第一本怀孕书》

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