

<<孕妈妈完全指导手册>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈完全指导手册>>

13位ISBN编号：9787122022356

10位ISBN编号：7122022358

出版时间：2008-5

出版时间：化学工业出版社

作者：曾婧

页数：168

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>

<<孕妈妈完全指导手册>>

内容概要

现代的避孕方法很多，而且避孕的成功率亦很高，所以除非你和伴侣没有避孕，或者避孕方法不对，否则成孕机会其实是不大的。

上一辈或者会看你有没有呕吐、会不会头晕、皮肤的色泽是否有改变、胃口有没有改变或者什么都吃不下等来判断是否有孕；另外，有些朋友又说怀孕初期的症状犹如感冒一样……然而这种种都只是推断，准确度当然不及验孕那么高。

其实，只要你遇到经期姗姗来迟，就可以自行测试有否怀孕了。

<<孕妈妈完全指导手册>>

书籍目录

第1章 你准备好了吗？

- 1 确定怀孕 2 宣布怀孕的最佳时间 3 怀孕预算 4 全家齐准备 5 忌口第2章
怀孕进行时 怀孕前期：第1~12周 6 产前检查 7 注意糖分的摄取 8 定时检查体重
9 摄取各种营养 10 争取休息时间 11 止呕、止晕方向 12 保护胎儿 13 购买
孕妇装 14 购买孕妇用品 15 产前进补 16 多饮开水，控制盐分 17 避免到人多烟
多地方 18 预备摄影工具 心理、胎教 19 尽理笑 20 减轻工作负担 21 写妊娠日
记 22 胎儿周进度 23 多听音乐 24 不宜过于敏感 怀孕中期：第13~24周 25 皮
肤护理 26 产前运动操 27 护理脊骨、分骨 28 提防尿频、漏尿 29 注意卧床姿势
30 痔疮的护理 31 处理妊娠纹 32 处理产前出血 33 行动不便要小心 心理
34 预防产前抑郁症 35 拍摄不同时期的大肚照 36 为婴儿准备初生纪念册 民间禁忌
37 怀孕期要尽快剪掉长头发？
怀孕后期：第25~40周 38 反复想象生产过程 39 生产可用的止痛法 40 处理荷尔蒙
引起之痕痒 41 处理初乳 42 上街的“三不政策”第3章 全家人的幸福第4章 生
产倒计时第5章 健健康康坐月子

章节摘录

第1章 你准备好了吗？

1 确定怀孕现代的避孕方法很多，而且避孕的成功率亦很高，所以除非你和伴侣没有避孕，或者避孕方法不对，否则成孕机会其实是不大的。

上一辈或者会看你有没有呕吐、会不会头晕、皮肤的色泽是否有改变、胃口有没有改变或者什么都吃不下等来判断是否有孕；另外，有些朋友又说怀孕初期的症状犹如感冒一样……然而这种种都只是推断，准确度当然不及验孕那么高。

其实，只要你遇到经期姗姗来迟，就可以自行测试有否怀孕了。

现在市面上有许多种类的验孕方法，如中医脉、脸孕试纸、验血及验孕棒。

首推验孕棒，因为可自行用尿液测试，而且检查的准确度较高，大可安心使用。

不过，最好在早上醒来时检查，而且是取尿液的中段来测试，这样便最准确了。

通常验孕棒都有两个窗口，其中一个浸入尿液的，另一个是显示是否怀孕的窗口。

“-”号的出现，代表检验成功，但你没有怀孕。

如果你怀孕，窗口便有“+”的符号显示；否则，便会一直只出现“-”号。

整个测试过程不过两三分名钟，如果过了十分钟没有看到任何符号出现的话，则可能是尿液还没有浸透验孕棒，或是验孕棒过期了，需要进行再次测试。

虽然验孕棒检验的准确度很高，我在一次自行检验过程中，发现验孕棒呈现很淡很淡的“+”号，淡得令我怀疑究竟那个“|”是否是影子而已，还是我真的怀了小宝宝。

结果，我隔了几天到医院另做检查，发现自己真的怀孕了。

<<孕妈妈完全指导手册>>

编辑推荐

《孕妈妈完全指导手册(原著第4版)》由化学工业出版社出版。

<<孕妈妈完全指导手册>>

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>