第一图书网, tushu007.com

<<汉竹 · 亲亲乐读系列>>

图书基本信息

书名：<<汉竹 · 亲亲乐读系列>>

13位ISBN编号：9787122042958

10位ISBN编号：7122042952

出版时间：2009-2

出版时间：汉竹 化学工业出版社 (2009-03出版)

作者：汉竹

页数：147

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

前言

您的小宝宝是爱，是暖，是希望，是人间四月天。
在他没有来到这个世界之前，您就是他的宇宙，孕育他的海洋，您将和他一起渡过漫长而又短暂的40周。
在这40周里，您将和您的小宝宝共同体验这个世界上最幸福而又特别的相处方式，每一天，您的宝宝将随着您一起上班，一起回家，一起笑，甚至偶尔还会一起哭，感受您每一点的身体和情绪变化，没有任何两个生命比你们更加亲密。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

您的小宝宝是爱，是暖，是希望，是人间的四月天。
在他还没有来到这个世界之前，您就是他的宇宙，是孕育他的海洋。
您将和他一起度过漫长而又短暂的40周。
在这40周里，您将和您的小宝宝共同体验这个世界上最幸福而又最特别的相处方式。
每一天，您的小宝宝将随您一起上班，一起回家，一起笑，甚至偶尔还会一起哭，感受着您身体和情绪的每一点变化，没有任何两个生命比你们更加亲密了。
孕育小宝宝是女性生命中具有独特意义的一段人生经历，也是最需要充分的准备和科学指导的重要阶段。
您是否已经准备好经历这份“幸孕”历程？
您需要了解哪些实用而必备的知识？
本书以图文并茂的形式，全方位关注您孕前、孕中及产后的各种问题并给予专业的指导，伴随您从计划做妈妈一直到产后的恢复，悉心呵护您孕期的各个方面。
告诉您每周、每月自身身体的变化、胎宝宝的生长发育，以及每月的日常营养、胎教、保健及出行、穿衣等各方面应注意的问题；告诉您应该怎么做，不应该怎么做，全方位呵护您孕期生活的每一天！
我们与您共同期待着一个健康、可爱、聪明的小宝贝的降临！

作者简介

汉竹，曾出版《孕妈妈饮食40周》、《孕产妈妈全程指导》等超级畅销的孕产类图书。

书籍目录

Part1　计划做妈妈第一章　远期备孕（孕前12－6个月）受孕：精子和卵子的约会荣升父母的最佳年龄宝宝快来，这边风景独好家庭理财与生育规划第二章　中期备孕（孕前6－3个月）孕前禁忌，红灯停孕前检查，绿灯行警惕遗传病第三章　准备受孕（孕前3－1个月）营养仓库盖起来准备好了吗——推算排卵期Part2　怀孕第四章　孕早期（1－3个月）怀孕1个月（孕1－4周）第1周宝宝密语孕妈妈的变化改变生活方式第2周宝宝密语孕妈妈的变化增加受孕几率的方法第3周宝宝密语孕妈妈的变化卫生三要三不要第4周宝宝密语孕妈妈的变化注意，怀孕啦专题准爸爸任务清单孕妈妈本月营养餐好孕食谱胎教开始了写给宝宝的悄悄话怀孕2个月（孕5－8周）第5周宝宝密语孕妈妈的变化第一次孕期检查第6周宝宝密语孕妈妈的变化宝宝你会是什么血型第7周宝宝密语孕妈妈的变化孕妈妈预防贫血第8周宝宝密语孕妈妈的变化妈妈宝宝入梦来专题准爸爸任务清单孕妈妈本月营养餐好孕食谱胎教写给宝宝的悄悄话怀孕3个月（孕9－12周）第9周宝宝密语孕妈妈的变化日常行动SOS第10周宝宝密语孕妈妈的变化避免流产第11周宝宝密语孕妈妈的变化孕妈妈家事一点通第12周宝宝密语孕妈妈的变化运动，运动了专题准爸爸任务清单孕妈妈本月营养餐好孕食谱胎教写给宝宝的悄悄话第五章　孕中期（4－7个月）怀孕4个月（孕13－16周）第13周宝宝密语孕妈妈的变化孕中期的最佳运动第14周宝宝密语孕妈妈的变化孕妈妈的性生活第15周宝宝密语孕妈妈的变化好孕瑜伽操第16周宝宝密语孕妈妈的变化风情万种孕妈妈专题准爸爸任务清单孕妈妈本月营养餐好孕食谱胎教写给宝宝的悄悄话怀孕5个月（孕17－20周）第17周宝宝密语孕妈妈的变化胎动第18周宝宝密语孕妈妈的变化孕中期乳房的护理第19周宝宝密语孕妈妈的变化水水嫩嫩护肤绝招第20周宝宝密语孕妈妈的变化胖宝宝不胖妈妈专题准爸爸任务清单孕妈妈本月营养餐好孕食谱胎教写给宝宝的悄悄话怀孕6个月（孕21－24周）第21周宝宝密语孕妈妈的变化四招有效预防腰痛第22周宝宝密语孕妈妈的变化预防妊娠综合征第23周宝宝密语孕妈妈的变化赶走妊娠纹第24周宝宝密语孕妈妈的变化穿出“孕”味来专题准爸爸任务清单孕妈妈本月营养餐好孕食谱胎教写给宝宝的悄悄话怀孕7个月（孕25－28周）第25周宝宝密语孕妈妈的变化缓解七月的疼痛第26周宝宝密语孕妈妈的变化宝宝工作双赢提案第27周宝宝密语孕妈妈的变化预防便秘和痔疮第28周宝宝密语孕妈妈的变化臀位妊娠专题准爸爸任务清单孕妈妈本月营养餐好孕食谱胎教写给宝宝的悄悄话第六章　孕晚期（8－10个月）怀孕8个月（孕29－32周）第29周宝宝密语孕妈妈的变化孕晚期的最佳运动第30周宝宝密语孕妈妈的变化孕期按摩甜蜜蜜第31周宝宝密语孕妈妈的变化孕晚期的检查第32周宝宝密语孕妈妈的变化纠正骨盆倾斜的瑜伽——猫式专题准爸爸任务清单孕妈妈本月营养餐好孕食谱胎教写给宝宝的悄悄话怀孕9个月（孕33－36周）第33周宝宝密语孕妈妈的变化助产运动第34周宝宝密语孕妈妈的变化分娩准备训练第35周宝宝密语孕妈妈的变化深呼吸操第36周宝宝密语孕妈妈的变化减轻分娩痛苦的辅助运动专题准爸爸的任务孕妈妈的营养膳食好孕食谱胎教写给宝宝的悄悄话怀孕10个月（孕37－40周）第37周宝宝密语孕妈妈的变化入院必备物品清单第38周宝宝密语孕妈妈的变化刺激乳房催生法第39周宝宝密语孕妈妈的变化临产征兆第40周宝宝密语孕妈妈的变化过期妊娠的处理专题（设计图标）准爸爸任务清单孕妈妈本月营养餐好孕食谱胎教写给宝宝的悄悄话Part3　分娩产后第七章　分娩，母爱之痛分娩前的准备分娩方式第八章　刚出生的宝宝医生在为宝宝做什么初生宝宝需要做哪些身体检查新生儿生理特征新生宝宝的护理为宝宝做抚触宝宝的喂养第九章　产后恢复第1周：充分休息保证营养第2周：子宫恢复简单淋浴第3周：伤口愈合尝试家务第4周：器官恢复心态平和第5周：身体恢复简单家务第6周：子宫复原恢复生活附录1：少见而严重的孕妇疾病及应对方法附录2：新生儿0－6个月生长指标

章节摘录

插图：您是否已经准备好经历这份“幸孕”历程？
为宝宝打下一生健康、快乐的基石？
您还需要了解哪些实用而必备的知识？
怀孕没有万能的公式，但我们相信，有了可以信赖的经验和建议，您将对您即将面临的新角色更有信心，这也是我们编写此书的初衷。

媒体关注与评论

一本很有亲和力的书，阅读获得专业指导的同时，心情也很轻松愉悦。
——孕妈妈　小娜　　这本书让我不再手忙脚乱，对妻子的照顾更好了，自己的时间也更多了。
——准爸爸　吕清

编辑推荐

《孕妈妈40周全程护理方案》适合准备怀孕和已怀孕的妇女及其家人阅读。
中国妇产优生专家、全军妇产优生专业委员会委员丁晓萍教授审阅并推荐。

名人推荐

新浪亲子频道推荐

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