

<<从漂亮新娘到完美妈妈>>

图书基本信息

书名：<<从漂亮新娘到完美妈妈>>

13位ISBN编号：9787530861370

10位ISBN编号：7530861379

出版时间：2011-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：姜淑英，李雪明 编著

页数：301

字数：282000

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>

## <<从漂亮新娘到完美妈妈>>

### 内容概要

《从漂亮新娘到完美妈妈》是一本专门为80后青年介绍婚育知识的大众读物。书中详尽介绍了婚礼前的各项准备工作，婚礼中的一系列礼仪礼节，婚礼后的一些后续事务，还着重介绍了婚后性生活、怀孕、分娩、育儿等相关的科学知识。本书内容全面，可操作性强，特别适合准备婚育的青年朋友使用，是一本非常具有参考价值的实用工具书。

## <<从漂亮新娘到完美妈妈>>

### 书籍目录

#### 第一篇 步入婚姻的殿堂

##### 第一章 婚礼筹备进行时

- 1.为婚礼选择一个好日子
- 2.怎样进行结婚登记
- 3.如何布置新房
- 4.如何购买家电
- 5.如何选购家具
- 6.婚庆公司能够提供哪些服务
- 7.如何选择婚庆公司
- 8.如何邀请宾客
- 9.喜帖行文示例
- 10.怎样布置婚礼场地
- 11.如何准备结婚宴席
- 12.确定一位婚礼总管
- 13.怎样既省钱又有面子

##### 第二章 做一个最美的新娘

- 1.如何挑选婚纱
- 2.其他服饰如何与婚纱搭配
- 3.如何挑选结婚戒指
- 4.如何选择婚礼用花
- 5.如何装饰花车
- 6.如何化好新娘妆
- 7.怎样为新郎选择礼服
- 8.怎样让新郎英俊潇洒
- 9.如何选择婚纱影楼
- 10.怎样选择摄影师、摄像师

##### 第三章 举办欢乐隆重的婚礼

- 1.常用婚礼庆典仪式程序(一)
- 2.常用婚礼庆典仪式程序(二)
- 3.教堂婚礼仪式程序
- 4.如何用音乐烘托婚礼欢乐的气氛
- 5.如何接待婚宴来宾
- 6.如何安排婚宴座位
- 7.怎样迎接新娘
- 8.婚礼庆典最隆重的时刻
- 9.婚礼司仪主持辞范例
- 10.户外婚礼主持辞范例
- 11.新人(新娘)致辞范例
- 12.新人(新郎)致辞范例
- 13.新郎新娘的基本礼节
- 14.新娘怎样留住最美的瞬间
- 15.敬酒的礼仪和技巧
- 16.常用的婚礼娱乐节目
- 17.热热闹闹进洞房
- 18.如何安排蜜月旅行

## <<从漂亮新娘到完美妈妈>>

### 19. 蜜月旅行注意事项

### 第二篇 制完美的孕育计划

#### 第一章 和谐甜蜜的性生活

1. 营造温馨浪漫的性爱气氛
2. 爱抚，绝对不容忽视的一步
3. 初夜的成功尝试
4. 新婚一定见红吗
5. 怎样对待羞怯的新娘
6. 初次性生活常见的意外情况
7. 渐入佳境——性生活的四个阶段
8. 常用的做爱姿势
9. 性与爱的和谐共振

#### 第二章 常用的避孕方法

1. 避孕具有非常重要的现实意义
2. 常用的避孕方法
3. 新婚避孕方法的选择
4. 怎样进行紧急避孕
5. 避孕套的使用方法
6. 口服避孕药物
7. 宫内节育器的选用
8. 避孕针和皮下药物埋植
9. 外用避孕药
10. 安全期避孕法
11. 人工手术流产
12. 药物流产

#### 第三章 为怀孕做准备

1. 孕前保持乐观健康的心理
2. 剔除不必要的担心
3. 需要改变的避孕措施
4. 孕前也需要加强营养
5. 男女最佳的生育年龄是多少
6. 受孕的最佳月份是4~7月
7. 依据人体生物节律进行受孕
8. 怀孕前应改变的生活方式
9. 调养身体为优生做准备
10. 为什么生育时间不宜过晚
11. 怎样做到有计划地怀孕
12. 如何控制怀孕时间
13. 如何确定排卵日期
14. 人工流产或早产的女性怎样怀孕
15. 哪些情况下不宜受孕
16. 为什么孕前要戒烟
17. 为什么怀孕前要戒酒

### 第三篇 漂亮孕妈咪保健与护理

#### 第一章 孕期基础知识

1. 怀孕后身体发出的生理信号
2. 多长时间可测出怀孕

## <<从漂亮新娘到完美妈妈>>

- 3.早孕试纸很准吗
- 4.为什么要定期到医院做检查
- 5.如何计算孕周及预产期
- 6.孕早期咨询、检查内容
- 7.怀孕反应较重怎么办
- 8.不知道怀孕吃了药怎么办
- 9.不知道怀孕发生了同房有关系吗
- 10.孕妈咪体重增加多少合适
- 11.胎儿生长发育的里程
- 12.不同孕期B超检查的重点
- 13.如何数胎动
- 14.什么是胎教
- 15.如何进行胎教
- 16.为什么孕晚期检查次数增多

### 第二章 孕妈咪怎样吃最健康

- 1.孕妈咪为什么要增加营养
- 2.孕妈咪怎样吃才合理
- 3.适合孕妈咪的营养食物有哪些
- 4.维生素的保健作用和来源
- 5.孕早期有何营养特点
- 6.孕中期如何选择食物
- 7.孕晚期如何选择食物
- 8.孕晚期的营养原则有哪些
- 9.孕妈咪喝牛奶好处多
- 10.为什么孕妈咪要多吃鱼
- 11.孕妈咪吃酸有何讲究
- 12.早孕反应严重时如何安排饮食
- 13.妊娠期间便秘如何饮食调养
- 14.孕早期经典食谱举例
- 15.孕中期经典食谱举例
- 16.孕晚期营养食谱举例

### 第三章 孕妈咪的生活起居

- 1.孕期需要准备哪些生活用品
- 2.孕妈咪为什么不宜睡席梦思床
- 3.孕妈咪躺卧以什么姿势为宜
- 4.为什么怀孕初期要少看电视
- 5.孕妈咪能不能与宠物相处
- 6.孕妈咪做家务需要注意什么
- 7.孕妈咪洗澡需要注意什么
- 8.孕早期洗澡为何水不宜过热
- 9.孕妈咪为什么不宜打麻将
- 10.孕妈咪外出活动要注意什么
- 11.孕妈咪乘车或开车要注意什么
- 12.孕妈咪乘飞机有何禁忌
- 13.孕早期性生活有何禁忌
- 14.孕中期如何安排好性生活
- 15.孕晚期如何安排好性生活

## <<从漂亮新娘到完美妈妈>>

### 第四章 做个漂亮的孕妈咪

- 1.孕妈咪着装有什么要求
- 2.如何选择合适的孕妈咪服装
- 3.孕妈咪如何戴乳罩
- 4.孕妈咪的裤子有什么特点
- 5.为什么孕妈咪不能穿高跟鞋
- 6.冬季围巾的妙用
- 7.孕妈咪怎样为自己增添美
- 8.孕妈咪如何保养皮肤
- 9.孕妈咪如何美发
- 10.孕妈咪面部出现色斑怎么办
- 13.不同孕期有哪些不同的化妆技巧
- 14.孕妈咪怎样做美容按摩
- 15.孕妈咪如何做到清洁整齐

### 第五章 孕妈咪疾病防治

- 1.孕妈咪怎样防治感冒
- 2.孕妈咪容易出现哪些炎症
- 3.怎样鉴别孕期的腹痛
- 4.什么是弓形体病
- 5.什么是宫外孕
- 6.什么是葡萄胎
- 7.羊水过少怎么办
- 8.羊水过多怎么办
- 9.患妊娠高血压综合征怎么办
- 10.妊娠期患心脏病怎么办
- 11.如何发现孕期糖尿病
- 12.孕期糖尿病如何治疗
- 13.孕期患病毒性肝炎怎么办
- 14.妊娠期贫血怎么办

### 第四篇 顺利生下小宝宝

#### 第一章 选择恰当的分娩方式

- 1.什么是自然分娩
- 2.什么是无痛分娩
- 3.无痛分娩的镇痛方法有哪些
- 4.人工辅助分娩有哪些
- 5.什么是坐式分娩和水中分娩
- 6.什么是陪伴分娩
- 7.什么是导乐分娩
- 8.什么是剖宫产
- 9.都市白领不要青睐剖宫产
- 10.剖宫产需要注意事项

#### 第二章 学习掌握分娩技巧

- 1.临近预产期应做好哪些准备
- 2.为什么适当运动有利于分娩
- 3.产前饮食有什么要求
- 4.分娩时的简单呼吸技巧
- 5.如何减轻分娩时的疼痛

## <<从漂亮新娘到完美妈妈>>

### 6.临产前的注意事项

#### 7.孕妈咪应怎样选择分娩医院

#### 8.出现哪些情况要马上去医院

### 第三章 分娩时刻——痛并快乐着

#### 1.哪些症状表示快要分娩了

#### 2.临产的标志是什么

#### 3.真假临产的鉴别(表)

#### 4.整个生产过程是怎样的

#### 5.分娩时怎样与医生配合

#### 6.孕妈咪怎样过好分娩这一天

#### 7.医护人员会为宝宝做哪些工作

### 第五篇 产后保健与体形恢复

#### 第一章 新妈咪产后护理

##### 1.产后哪些情况属正常现象

##### 2.产后6~8小时可以坐起来

##### 3.产后前五天的护理

##### 4.产后恶露宜知

##### 5.什么时候出院

##### 6.产妈咪穿什么样的衣服最好

##### 7.产妈咪居室能通风吗

##### 8.产后何时可以下床活动

##### 9.夏季如何坐月子

##### 10.产后为什么多汗

##### 11.产后多长时间可以过性生活

##### 12.产后怎样避孕

#### 第二章 新妈咪产后饮食营养

##### 1.产后饮食调养的基本原则

##### 2.产妈咪需要补充哪些营养素

##### 3.产后头几天的饮食怎样安排

##### 4.产妈咪饮食有哪些禁忌

##### 5.产妈咪为什么吃红糖好

##### 6.产后为什么不宜吃过多的鸡蛋

##### 7.产后应少吃过咸、过酸的食物

##### 8.剖宫产后如何调理饮食

#### 第三章 产后如何恢复美丽

##### 1.产后怎样恢复体形

##### 2.产后脱发怎么办

##### 3.产后如何让头发乌黑飘逸

##### 4.产后如何去掉脸上的黄褐斑

##### 5.如何自制美容面膜

##### 6.产后如何减少妊娠纹

##### 7.剖宫产疤痕怎样护理

##### 8.产后矫正乳房下垂的方法

##### 9.如何根据脸型描画眉型

##### 10.如何描画眼线

##### 11.如何保养指甲

##### 12.用美丽的口红画出美丽的唇

## <<从漂亮新娘到完美妈妈>>

13.如何恢复秀美的双腿

### 第四章 新妈咪产后疾病防治

- 1.如何防治尿潴留
- 2.会阴伤口出现异常怎么办
- 3.产后会阴胀痛的处理方法
- 4.什么是子宫复旧不全
- 5.子宫复旧不全的应对措施
- 6.产褥感染的原因有哪些
- 7.产褥感染的症状
- 8.急性乳腺炎的起因
- 9.乳腺炎的预防
- 10.什么是产后抑郁
- 11.怎样才能预防产后抑郁
- 12.预防产后出血有哪些措施
- 13.产后怎样预防腰腿疼
- 14.哺乳期母亲禁用的药物有哪些

### 第六篇 新生儿科学喂养与护理

#### 第一章 新生儿发育特征

- 1.新生儿分类的标准
- 2.正常新生儿的特征
- 3.健康新生儿的发育标准是什么
- 4.新生儿睡眠有什么特点
- 5.新生儿体温有什么特点
- 6.新生儿排泄有什么特点
- 7.新生儿生长发育规律
- 8.新生儿特有的生理现象

#### 第二章 新生儿喂养指导

- 1.母乳喂养好
- 2.初乳十分珍贵
- 3.早接触、早吸吮、早开奶
- 4.哺乳应注意哪些问题
- 5.母乳喂养的正确姿势有哪些
- 6.母乳喂养常见的错误有哪些
- 7.奶水少怎么办
- 8.什么是混合喂养
- 9.怎样用奶粉喂养
- 10.夜间喂奶须注意什么
- 11.新生儿吃饱了有何表现
- 12.新生儿吃奶时睡着了怎么办

#### 第三章 新生儿护理

- 1.护理新生儿应该注意什么
- 2.母婴同室有哪些好处
- 3.怎样护理新生儿脐带
- 4.怎样正确使用尿布
- 5.纸尿裤有什么优点
- 6.如何给新生儿更换尿布
- 7.如何清洗新生儿的尿布

## <<从漂亮新娘到完美妈妈>>

- 8.如何给新生儿洗澡
- 9.如何给新生儿穿衣服
- 10.新生儿白天睡觉,夜里哭闹怎么办
- 11.夏季如何护理新生儿
- 12.冬季如何护理新生儿
- 13.如何除掉新生儿头上的“胎垢”

### 第四章 新生儿疾病防治

- 1.新生儿必须接种卡介苗
- 2.新生儿必须接种乙肝疫苗
- 3.怎样预防新生儿“四六风”
- 4.怎样给新生儿测量体温
- 5.怎样给新生儿喂药
- 6.新生儿不宜使用哪些药物
- 7.怎样预防新生儿肺炎
- 8.如何防治新生儿便秘
- 9.早期发现新生儿耳聋

## <<从漂亮新娘到完美妈妈>>

### 章节摘录

插图：(6)用薄木和其他材料覆面时，要求严密、平整，不允许有透胶、脱胶。

(7)家具表面漆膜应平整光亮，单位或成套产品色泽应相似，产品表面漆膜不允许有皱皮、发黏和漏漆，产品内部及其他不涂饰部位应保持清洁。

(8)刺激气味强烈的家具不要买。

买时可拉开抽屉、打开柜门，如果刺激得让人流泪，就表明甲醛含量严重超标。

(9)注意检查板材表面有没有虫蛀，柜门、拉手等是否牢固，抽屉滑轨是否合格。

(10)新买的家具不要急于放进居室，有条件的最好放在空房间里，让家具里的有害气体尽快释放，过一段时间再用。

(11)新婚青年购买家具不但要式样新颖，还要考虑到将来小宝宝出生后的生活。

比如，装在矮柜上的玻璃门很可能成为小孩的攻击目标，因此最好选择木门。

(12)所购家具的发票、合同上必须注明其材质、规格、数量、价格、金额。

(13)向商家或主办单位索要产品保修卡。

(14)了解主办单位及厂家的名称、地址、联系人、电话，以便发生质量问题能及时联系解决。

## <<从漂亮新娘到完美妈妈>>

### 编辑推荐

《从漂亮新娘到完美妈妈》：如何布置新房，如何准备结婚宴席，如何挑选结婚戒指，如何控制怀孕时间，孕期需要准备哪些生活用品，孕妈妈怎样为自己增添美，什么是自然分娩，产后如何恢复美丽，怎么护理新生儿。

<<从漂亮新娘到完美妈妈>>

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>