第一图书网, tushu007.com

<<好孕自然来>>

图书基本信息

书名：<<好孕自然来>>

13位ISBN编号：9787542738646

10位ISBN编号：754273864X

出版时间：2008-5

出版时间：上海科学普及出版社

作者：周慧婷

页数：175

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

内容概要

台湾地区知名主播周慧婷经历了各种新鲜有趣、温馨感动的怀孕初体验。
在本书，她以亲切幽默的笔调，记录了自己这280天的惶恐、不安、喜悦与期待并提供生理健康美容保养、情绪调适、家庭互动等妊娠期资讯。
同时亲自示范各种适合孕妈妈的伸展体操和美丽穿着，并为每位准爸爸准妈妈如何携手共度这段人生的特殊历程出谋划策。
点击免费阅读更多章节：好孕自然来

第一图书网, tushu007.com

作者简介

周慧婷，台北辅仁大学社会系毕业美国德州大学广电硕士。

曾任台北中视“儿童天地”主持人、台北“商业周刊”记者、“中视夜线新闻”主播；台北超视“十点新闻”制作人、主播；台北三立电视台专任主播、制作人及主播组组长。
现任台北辅仁大学影像传播系讲师。

<<好孕自然来>>

书籍目录

序　甜蜜的负担第一部分　初孕时分 第一章　孕前准备 第二章　治疗不孕症 第三章　自然受孕还是人工受孕 第四章　我怀孕了第二部分　怀孕进行时 第五章　害喜 第六章　情绪不稳与激素作怪 第七章　变形女主播 第八章　孕期不适第三部分　孕妈妈注意了 第九章　孕妇禁忌知多少 第十章　产前要孕检 第十一章　关于胎教 第十二章　生男生女DIY？
第十三章　睡出健康 第十四章　要不要旅行 第十五章　生病不紧张第四部分　要健康 也要美丽 第十六章　只要健康不要胖 第十七章　大肚婆动起来 第十八章　美丽孕妇穿出来 第十九章　孕期的保养之道第五部分　迎接新成员 第二十章　优秀准爸爸 第二十一章　自然产还是剖腹产 第二十二章　选个良辰吉时 第二十三章　临产心情后记 金色的阳光

<<好孕自然来>>

章节摘录

插图：1　第一部分 初孕时分2001年8月1日，我在台北医学院，剖腹生下儿子，取名金毓轩。
小宝宝离开我身体不久，就被护士阿姨抱到我身边，这时他立刻停止哭泣，张大了眼睛，拼命用嘴巴吸我的脸。
从那刻起，我被赋予了“ 母亲 ”这个头衔。
三年后，我再度怀孕，生下妹妹金灵。
如今一晃眼，轩轩已满第1节： 序 甜蜜的负担第2节： 第一章 孕前准备（1）第3节： 第一章 孕前准备（2）第4节： 第一章 孕前准备（3）第5节： 第一章 孕前准备（4）第6节： 第一章 孕前准备（5）第7节： 第二章　治疗不孕症（1）第8节： 第二章　治疗不孕症（2）第9节： 第三章　自然受孕还是人工...第10节：第三章　自然受孕还是人...第11节：第三章　自然受孕还是人...第12节：第四章　我怀孕了（1）第13节：第四章　我怀孕了（2）第14节：第四章　我怀孕了（3）第15节：第四章　我怀孕了（4）2　第二部分 怀孕进行时害喜，这个词，总是让准备怀孕的女性产生些许恐惧、抗拒的心理。
其实害喜是怀孕初期的正常现象，若是掌握一些小绝招，那么害喜带来的身体不适的情形就会得到减缓。
我从小就属于晕车一族，只要一搭车，闻到汽油味儿，甚至看到车子发动，立刻反胃作呕。
对于各种令人不悦的声音第16节：第五章 害喜（1）第17节：第五章 害喜（2）第18节：第六章 情绪不稳与荷尔...第19节：第六章 情绪不稳与荷尔...第20节：第七章 变形女主播（1）第21节：第七章 变形女主播（2）第22节：第七章 变形女主播（3）第23节：第八章 孕期不适（1）第24节：第八章 孕期不适（2）第25节：第八章 孕期不适（3）第26节：第八章 孕期不适（4）第27节：第八章 孕期不适（5）第28节：第八章 孕期不适（6）3第三部分 孕妈妈注意了女人一生，大概没有哪个阶段，会比怀孕时期更注重身体建康。
相对于一般人认为，女人怀孕，就可以理直气壮大吃大喝，或是少动为妙，我倒觉得，许多健康饭食和运动的概念，此刻正是最好的实践机会，因为肚子里的小生命，会是最强的驱力！
与其产后花大钱上塑身中心，不如从现在第29节：第九章 孕妇禁忌知多少...第30节：第九章 孕妇禁忌知多少...第31节：第九章 孕妇禁忌知多少...第32节：第十章 产前要孕检（1）第33节：第十章 产前要孕检（2）第34节：第十章 产前要孕检（3）第35节：第十一章 关于胎教（1）第36节：第十一章 关于胎教（2）第37节：第十一章 关于胎教（3）第38节：第十二章 生男生女DIY？
...第39节：第十二章 生男生女DIY？
...第40节：第十三章 睡出健康第41节：第十四章 要不要旅行（1...第42节：第十四章 要不要旅行（2...第43节：第十四章 要不要旅行（3...第44节：第十五章 生病不紧张（1...第45节：第十五章 生病不紧张（2...第46节：第十五章 生病不紧张（3...4　第四部分 要健康也要美丽怀孕期间，我的饮食习惯几乎没有太大改变，但我每吃入一口食物前，总会先问自己：“ 这口食物对我和宝宝有什么好处？
它带给我们的是营养？
还是只会让人发胖的垃圾？
”这就是我这个孕妇饮食的“ 最高指导原则 ”。
有一天金小弟问我，为什么孕妇会特别喜欢吃某种第47节：第十六章 只要健康不要...第48节：第十六章 只要健康不要...第49节：第十六章 只要健康不要...第50节：第十六章 只要健康不要...第51节：第十六章 只要健康不要...第52节：第十六章 只要健康不要...第53节：第十七章 大肚婆动起来...第54节：第十七章 大肚婆动起来...第55节：第十七章 大肚婆动起来...第56节？
第十七章 大肚婆动起来...第57节：第十七章 大肚婆动起来...第58节：第十八章 美丽孕妇穿出...第59节：第十九章 孕期的保养之...第60节：第十九章 孕期的保养之...第61节：第十九章 孕期的保养之...

编辑推荐

《好孕自然来》台湾畅销生育私房书，名主播教你如何让宝宝健康，妈妈美丽。
忙碌女白领的怀孕攻略。
台湾地区知名主播周慧婷经历了各种新鲜有趣、温馨感动的怀孕初体验。
在书中作者与我们分享了她初次怀孕的280天所经历的种种喜悦、不安与感动以及一些实用的信息，也希望这些信息能提供给有心步入这个人生重要阶段的准爸爸准妈妈们参考。
希望《好孕自然来》能陪您度过这个生命中的特殊阶段。
您会发现，这280天经历的所有复杂心情，都只是个开始，这个孩子，将是老天爷这辈子给你最珍贵的礼物，最甜蜜的负担。

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