第一图书网, tushu007.com

<<孕期生活指南>>

图书基本信息

书名：<<孕期生活指南>>

13位ISBN编号：9787802022379

10位ISBN编号：7802022371

出版时间：2006-2

出版时间：中国人口出版社

作者：婴儿与母亲编辑部

页数：242

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

前言

“怀孕”是女人瑰丽而玄妙的人生阶段，一个从无到有的新生命即将在母亲的细心孕育下诞生，如何让宝贝在胎儿期健康茁壮地成长，准妈妈如何调整情绪与生活步调，以面对一连串的生理变化来迎接新生儿诞生，并对孕期所必须接触的医疗环境有所了解，一直是妇幼保健专家所关心的课题。
为了让准妈妈获得生活化、专业性的解答，我们策划《孕期生活指南》一书，并将每篇文章再传真或邮寄给接受采访的医生、护理人员、营养师、幼教专家……重新校订，以求将最新的讯息传递给读者，因为只要是给准妈妈或胎儿的一切，都应是最好的。
本书内容包括怀孕、生产两阶段，分为三个章节：“走过怀孕与生产”是以台湾省产科医疗环境为背景，解读准妈妈必须面临的生理变化及医疗环境，内容涵盖怀孕、胎儿、产检、待产、生产、产后等范畴，让准妈妈能因本书的介绍“多一分了解，少一分恐惧”；“准妈妈生活教室”中准妈妈日常生活将被怀孕的生理变化所牵动，从孕期夫妻关系，到准妈妈的个人起居，乃至于新生儿用品的选购、产后如何坐月子等，本章均有具体而详细的解析；“准妈妈写真集”中有许多准妈妈想知道的事，从个案的经验中引发进而探讨，反而会有意想不到的收获与效果。
我们记录这群孕妈妈的“孕味”，也追踪报导她们的“生之喜悦”，并和读者一起分享她们怀孕、生产及产后的甘与苦。

内容概要

《孕期生活指南》内容包括怀孕、生产两阶段，分为三个章节：“走过怀孕与生产”是以台湾省产科医疗环境为背景，解读准妈妈必须面临的生理变化及医疗环境，内容涵盖怀孕、胎儿、产检、待产、生产、产后等范畴，让准妈妈能因《孕期生活指南》的介绍“多一分了解，少一分恐惧”；“准妈妈生活教室”中准妈妈日常生活将被怀孕的生理变化所牵动，从孕期夫妻关系，到准妈妈的个人起居，乃至于新生儿用品的选购、产后如何坐月子等，本章均有具体而详细的解析；“准妈妈写真集”中有许多准妈妈想知道的事，从个案的经验中引发进而探讨，反而会有意想不到的收获与效果。
我们记录这群孕妈妈的“孕味”，也追踪报导她们的“生之喜悦”，并和读者一起分享她们怀孕、生产及产后的甘与苦。

<<孕期生活指南>>

书籍目录

第1章 走过怀孕与生产探访280天胎儿成长与母体变化的奥秘胎儿分娩过程图鉴胎儿超声波写真集孕产妇看诊工具书自然产与剖宫产待产纪实产前的全方位准备婴儿室生活纪实产后院中生活纪实第2章 准妈妈生活教室孕前改善体质大计划准妈妈的胎教进行时怀孕期间的性与爱孕妇、胎儿的睡眠观察准妈妈皮肤保养新主张准妈妈体重管理白皮书准妈妈如何选择合适的内在美六大类新生儿用品采购建议三种坐月子版本大公开第3章 准妈妈写真集准妈妈检查备忘录轻松走过孕育生命的每一天准妈妈扫除忧虑大行动你可能遇到的六种生产状况临盆症状与新生儿纸上联合门诊产后恢复、新生儿照顾常见问题集解

章节摘录

插图：唱唱歌、听听音乐、替宝宝准备用品，这些都是让母亲拥有好心情的方法。
美国学派建议孕妇多做白日梦(幻想)，可以让孕妇心理放松，处于松弛的心情状态；准爸爸更可以帮太太按摩，甚至可以和太太跳个舞……这些都是不错的心情胎教方法。
孕妇若能多接触赏心悦目的东西，维持身心健康与愉悦，不仅对孕妇本身有益，对胎儿也应该有正面的影响。
多欣赏“美”的事物，多接触文艺活动，多到郊外走走……这些都可以让母亲心情愉悦、平静，可说是做好胎教的不二选择。
目前医学上并无法证实胎儿的智力(IQ)是可以借由“胎教”获得提升；但是可以确知的是，“胎教”确实可以提升胎儿的情绪智商(EQ)。
一个时时保有稳定、平和、愉悦心情的孕妇，一定可以让腹中胎儿感染到母亲的好心情，将来也必定能具有较高的EQ。
您可以发现，如果母亲处于生气、盛怒的情绪时，腹中胎儿会动得较厉害；如果您听一些较吵杂、摇滚的声音、音乐时，胎儿的反应也会比较激烈，所以多接触让自己心情平和、稳定的声音、影像、事物，相当的胎儿也较能维持好的状态。
只要时时刻刻想着孕育生命的成就与喜悦，营造一个温馨、愉快、健康的外在环境，保有一颗柔和、温顺、愉悦的内在心境，不仅对胎儿身心健康有所助益，更可以让胎儿在最稳定的母体内发育成长，一个活泼、可人的未来宝宝，是您可以期待与获得的。

编辑推荐

《孕期生活指南》：风靡台湾的妇幼保健图书，台湾妇幼多媒体事业集团独家授权。
怀孕280天胎儿成长与母体变化，孕前改善体质大计划，六类新生儿用品采购建议，可能遇到的六种生产状况，孕期的四种不良习惯，胎教进行时。
爱心承诺我们是一支热爱孩子的团队，我们的专家来自首都权威的医疗及研究机构，正致力于一项崇高而神圣的事业；呈现在您面前的不仅仅是一本图书，您将得到专家一对一的个性化服务；当您在孕育和养育宝宝的过程中有什么困惑和疑问，请拨打我们的专家免费咨询热线。
“ 幸福2+1 ”专家咨询委员会 A 产前全方位准备，孕期性与爱。
B 每月产检图解，3种坐月子版本大公开。
C 准妈妈的3大顾虑，准爸爸孕期指南。

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