

<<孕妈妈枕边书>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈枕边书>>

13位ISBN编号：9787802023406

10位ISBN编号：7802023408

出版时间：2006-9

出版时间：中国人口出版社

作者：《婴儿与母亲》编辑部

页数：298

字数：150000

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>

<<孕妈妈枕边书>>

内容概要

家有孕妇该注意哪些方面？

孕期出现不良症状该怎么办？

孕妇营养该如何把握？

产后坐月子饮食该注意哪些方面？

母乳喂养方式有哪些？

产后如何恢复先前苗条身材？

……《孕妈妈枕边书》针对上述这些普遍存在的孕妇问题，做了通俗易懂、科学全面的回答。

<<孕妈妈枕边书>>

书籍目录

第1章 胎教优生必读 音乐胎教 心情胎教 子宫对话 环境胎教 环境胎教进行时 准爸爸也能做胎教 孕前优生也是胎教 孕前优生进行时 饮食胎教论 饮食胎教进行时 胎教与饮食习惯第2章 孕期症状应对 Part1 胎动测量DIY Part2 34种孕期不适症对策 症状1 下腹疼痛 症状2 产前出血 症状3 口干、口苦 症状4 体虚气弱 症状5 长痘子 症状6 鼻塞、喉咙痛 症状7 容易感冒 症状8 静脉曲张 症状9 抽筋 症状10 嗜睡 症状11 牙齿少钙、牙龈出血 症状12 分泌物增加 症状13 胃部灼热 症状14 水肿 症状15 贫血 症状16 害喜呕吐 症状17 体重增加过多或过少 症状18 失眠 症状19 头痛 症状20 低血压 症状21 燥热、易流汗 症状22 腹部紧绷 症状23 心悸 症状24 尿频 症状25 尿失禁 症状26 色素沉淀 症状27 妊娠纹 症状28 妊娠糖尿病 症状29 妊娠高血压 症状30 便秘 症状31 腰酸背痛 症状32 痔疮 症状33 产前抑郁 症状34 气喘第3章 孕期产检第4章 准妈妈营养第5章 产前产后第6章 轻松分娩第7章 坐月子食谱第8章 母乳喂养第9章 产后养颜瘦身操第10章 女性健康面面观附录：健康小测验

章节摘录

胎教进行时2 心情胎教 即将为人母的你，需知道良好的情绪对胎教是有很大的影响，如果一丁点小事就让你气得发狂，这样对母亲及胎儿的健康是不好的！而且对于第一次当爸爸的另一半来说，虽然他无法为你分担挺着肚子的辛苦，但是怀孕期间的良好沟通，将有助于未来孩子出生后的家庭和谐。

身为准妈妈的你，应该学习如何管理自己的情绪，同时以愉快的心情度过怀胎十月。

专家表示，如果准妈妈在怀孕期间经常处在恶劣的情绪下，将可能使得免疫力下降，因而容易患感冒。

此外，不佳的情绪还会让母体的激素失调，进而对胎儿有不好的影响。

并且情绪不佳还会影响自律神经的平衡，可能会出现心悸、紧张、失眠、易怒等症状，这些症状不但对母亲不好，胎儿也会受到牵连。

所以，维持良好的情绪对胎教来说是很重要的事。

好心情=好胎教=健康 怎么做心情才会愉快，专家提供给您几项建议。

每天适度的运动：适度的运动可以帮助血液循环、消除疲劳，同时也能让你振作精神，消除一些孕期不适的症状。

专家建议准妈妈，每天可以安排一段轻闲的时间，到公园或是住家附近散散步，去欣赏沿途的花草，看看公园里游戏的孩童，舒缓紧绷的情绪。

聆听喜欢的音乐：播放一些你喜欢而且能让你觉得放松的音乐，让心情随着音乐流转，同时也能看看可爱娃娃的照片，想像以后当母亲的样子。

保持你的兴趣：只要能让你觉得有兴趣、有自信的事，你都都可以去尝试。

去看画展、学插花、参加读书会，保持愉悦的心情，让肚子里的孩子，陪你一同成长、一同学习。

充分的休息：怀孕期间，体力将不同于以往，如果你觉得累就休息一下，让自己有充分的睡眠，才不会因为疲劳而使心情变糟。

把烦恼说出来：多和你的丈夫或是好朋友聊天，让别人了解你的想法，为你提供意见，不要将问题闷在心里。

甚至你也能找精神科医生，让他们用更专业的知识引导你找到正确的解决方法。

上班族妈妈歇一会儿现代女性有很多都是职业女性，结婚后往往觉得家庭与事业难两全，所以怀孕计划只好往后延，可十白的是，现在有不少女性是在错过黄金生育期后，面临了不孕的问题。

<<孕妈妈枕边书>>

编辑推荐

风靡台湾地区的妇幼保健图书，孕前体质改善计划，胎儿成长与母体变化，纠正孕期的不良习惯，如何进行孕期检查。

<<孕妈妈枕边书>>

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>