

<<孕妈妈轻松40周全攻略>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈轻松40周全攻略>>

13位ISBN编号：9787810606394

10位ISBN编号：7810606395

出版时间：2008-4

出版时间：上海二军大

作者：中国早教网孕产中心

页数：267

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>

<<孕妈妈轻松40周全攻略>>

内容概要

一个新生命在无声无息中悄然诞生，一切都变得不一样了，时间就在每天充满好奇却又忧心的期待中一晃而过，这时的准妈妈无法再穿高跟鞋、牛仔裤，无法想跑就跑、想跳就跳。

但是，即使有这么多的约束、这么多的烦恼，你必定也心甘情愿，也心生甜蜜——因为这种做妈妈的感觉没有哪种语言可以形容、可以概括。

有人说，只有生过孩子的女人才是完整的女人，只有做了母亲的女人才是最幸福的女人，因为那个小生命是你十月怀胎辛苦求来的，从一开始他就注定与你有着密不可分的关系。

从此你们会一起玩闹、一起成长。你会从他身上看到童真，于是你的世界变得简单、纯粹、清澈。

这一切，仅仅源于最自然的爱——母爱——任何女人，都具备的一种与生俱来的珍贵情愫。

然而，一个小生命的诞生，不仅要有母爱、父爱，还应该有其他，因为在这短暂而又漫长的40周里，会有许多麻烦、忧虑，甚至疾病，困扰着你，纠缠着你，需要你——慢慢扫除……本书以轻松活泼的语言，从宝宝孕育伊始直到呱呱落地，向每位准父母全方位科学而详细地展示了整个“孕程”，告诉准父母们孩子的成长历程、准妈妈的营养之道、准爸爸的爱妻课程、准妈妈的孕中禁忌以及孕期的注意事项，帮助你全面而又周到地呵护自己的小宝贝。

一样的生命，因为有了不一样的孕育，才衍生出不一样的未来。

愿所有宝宝的未来都幸福、美好。

<<孕妈妈轻松40周全攻略>>

书籍目录

怀孕第一周 做妈妈，你准备好了吗怀孕第二周 准妈妈，开始行动啦怀孕第三周 爱情终于“结晶”了怀孕第四周 宝宝“着床”了怀孕第五周 可爱的“小海马”怀孕第六周 胚胎快乐成长怀孕第七周 准妈妈“闹情绪”了怀孕第八周 漂亮的小葡萄怀孕第九周 该买孕妇装了怀孕第十周 需要做B超检查了怀孕第十一周 小心，别感冒怀孕第十二周 孕早期要结束了怀孕第十三周 可怕的铅中毒怀孕第十四周 不安分的小家伙怀孕第十五周 宝宝打嗝了怀孕第十六周 可怕的黄褐斑来了怀孕第十七周 肚子里长了个“梨”怀孕第十八周 小家伙来敲门了怀孕第十九周 多吃鱼也危险怀孕第二十周 准爸爸也应该进行胎教怀孕第二十一周 宝宝能“看见”光了怀孕第二十二周 宝宝，来听音乐了怀孕第二十三周 坚持做孕妇操怀孕第二十四周 准妈妈预防妊娠水肿怀孕第二十五周 宝宝的小眼睛睁开了怀孕第二十六周 解决准妈妈的难言之苦怀孕第二十七周 准妈妈需要补硒怀孕第二十八周 小心佝偻病怀孕第二十九周 谨防早产怀孕第三十周又 做噩梦了怀孕第三十一周 胎位异常，怎么办怀孕第三十二周 该准备婴儿房了怀孕第三十三周 宝宝的一头胎发怀孕第三十四周 产前胎宝宝测量怀孕第三十五周 给宝宝准备好日常用品怀孕第三十六周 进入待产期怀孕第三十七周 时刻留心产前征兆怀孕第三十八周 突然分娩了，有办法怀孕第三十九周 选择适当的分娩方式怀孕第四十周 终于见到你了，宝宝附录一 中国早教网简介附录二 中国早教网专家图书简介

<<孕妈妈轻松40周全攻略>>

章节摘录

插图:1 怀孕第一周做妈妈,你准备好了吗怀孕后的内外环境孕期第一周,准爸爸、准妈妈的任务是非常艰巨的,因为从本周开始,你们已经正式开始为未来的宝宝做全面准备了。

这时的父母尤其是女性,更得内、外兼修。

内、外兼修的意思是既要保证有健康的内环境,又要能生活在一个高质量的外环境里。

前者对于准妈妈来说格外重要,她需要全力调整自己身体的内环境;而调整生活这一外环境的重要任务,则主要由未来的爸爸承担。

这里所说的内环境,主要是指父母双方,尤其是准妈妈要尽可能地保持一个健康的身体与心态,要与烟、酒等危及宝宝健康的“杀手”说再见。

在这段时间里,父母绝对不能接触像麻醉剂、铅、汞等有毒物质,也不要受到X线的照射。

更不能进入有放射性物质的环境中。

即使是迫于工作需要,不得不接触一些有轻度放射性的物质时,也一定要做好防护措施,穿上防护服、孕妇防护服、保护胸兜等。

另外,还得保持身体轻松,尽量不做高强度运动。

而外环境则是指生活居室,包括客厅、卧室等要清新爽洁,室内要布置得温馨,氛围要和谐。

因为一个好的生活环境,可以让人轻松愉快。

起到调节身心的作用,更可以保证高质量的受孕成果。

通常,在怀孕1~8周内,许多准妈妈并不能及时发现已怀孕,所以从计划怀孕的3~6个月前开始就要重视计划怀孕女性的内、外环境。

孕前准妈妈的饮食选择、营养补充,也是个不容忽视的大问题。

<<孕妈妈轻松40周全攻略>>

编辑推荐

中国早教网·孕育跟踪系列，是继“中国早教网·早教中国百万智测书系”后的又一集大成的专家指导书系。

《孕妈妈轻松40周全攻略》系全面涵盖了孕育准备、怀孕、分娩、产后和育儿的整个过程。

《孕妈妈轻松40周全攻略》系的内容与“中国早教网多元智能测查和培养系统”和“中国早教网智能测评系统”完美衔接，形成一个整体，为缺乏经验的年轻父母们提供一套可以信赖的、完善的孕育护理、早教训练、测评服务和育儿方案体系。

“全程孕育跟踪系统”是中国早教网会员服务系统的一部分，与中国早教网的“宝宝主页系统”、“体格发育监测系统”、“智能发育测评系统”和“育儿同步呵护指导系统”等有机整合，打造出中国最完整和权威的全程育儿记录、监测、呵护和指导体系。

在中国早教网专家团队的指导下，我们对全程孕育系统进行各部分信息整理、资源开发。

针对孕妇和婴幼儿身心特点和发育规律，结合最新的妇、产、儿、幼教等学科发展的研究成果，编写出适合家庭使用、家庭必备的案查系列书籍。

通过《孕妈妈轻松40周全攻略》系与网络系统的紧密结合，希望能让更多的家庭、宝宝享受到专业的孕育测查和指导服务，让数以百万计孕妈妈和宝宝得到及时的、细致的专业呵护和良好的早期发展。希望通过我们共同努力，全面提升中国下一代的早期发展水平。

<<孕妈妈轻松40周全攻略>>

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>