

<<完美准妈妈必读的孕产圣经>>

图书基本信息

书名：<<完美准妈妈必读的孕产圣经>>

13位ISBN编号：9789866247422

10位ISBN编号：9866247422

出版时间：2012-3-13

出版时间：养沛文化

作者：磊立同行

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>

## <<完美准妈妈必读的孕产圣经>>

### 前言

【前言】孕育生命的開始做媽媽，是女人一生中最精彩的一次華麗轉身。這次華麗的轉身會脫去女人的稚氣，讓女人變得堅強、勇敢，擁有更純正的女人味，最重要的是，它會收穫更多的幸福。

以愛孕育一顆生命的種子，在身體裡生根發芽。

然後這顆種子自己悄悄生長，內臟、指甲、頭髮，一切都按部就班地生長著。

寶寶自然生長的歷程裡，也是孕育生命的奇妙過程，需要付出很多的痛苦和心血，也會遇到很多問題。

這些問題如果處理不好，就會讓整個懷孕期間覺得異常痛苦，甚至難以忍受。

懷孕前，未來的準爸爸媽媽無論在心理還是身體都需要做很多的準備，以最好的狀態去創造最健康的生命。

懷孕中，準媽媽要保持良好的心情和健康的飲食結構，因為整個懷孕期間可能會遭遇痛苦的妊娠反應。

準爸爸要做一個最稱職的營養師、按摩師、心理醫師，給予準媽媽最好的照顧。

分娩那一刻，女人要忍受異常的痛苦，這種痛比你之前遭受的所有痛更令人難以忍受。

有這樣一種說法：女人生孩子就是一隻腳踏進了鬼門關。

寶寶出生後，就會發現生活全然變了樣子，房子、花銷、時間甚至全部生活都被寶寶佔據了大半，生活從此不再是甜蜜的二人世界，而是忙碌的三口之家，但在這份忙碌中會獲得之前全然無法想到的幸福。

迎接這份忙碌和幸福，你準備好了嗎？

這本書從孕前準備開始，以一個媽媽的親身經歷，帶你走過孕前、孕中、產後的美妙時光。

讓我們一起去面對懷孕前後可能遇到的各種問題，把懷孕、生產當成一次快樂的人生經歷，讓媽媽更幸福，讓寶寶更健康。

## <<完美准妈妈必读的孕产圣经>>

### 内容概要

一次搞定準媽媽應該知道的懷孕&生產大小事，懷孕&生產，萬事有子真滿足。每個準媽媽在準備懷孕的那一剎那，即是一個驚喜的開始，為了這即將誕生的寶寶，準媽媽需要在生理、心理、環境等各項準備周全，才能在這懷孕的九個月中，順利生產。本書以人母、專家的經驗告訴你，準媽媽應該知道的懷孕&生產大小事：【要事1：想要個寶寶，你準備好了嗎？】準備要寶寶的時候，準爸媽們需要從心理、生理、等各方面做好準備，以確保生出健康的寶寶，並且不會因為寶寶的到來而打亂生活的陣腳。【要事2：十月懷胎的完美指導】孕期中，你想知道什麼，不知道什麼，需要知道什麼，這一章將給予準媽媽們體貼細心的指導，為準媽媽排除孕育寶寶過程中所有的疑惑和顧慮。同時，職場準媽媽以及準爸爸的必知事項和需要做的重要事宜。【要事3：臨產與分娩】臨產和分娩的過程，如果準媽媽事先知道會遇到哪些情況，對整個生產環節有所瞭解，那麼你會多一份鎮定、輕鬆和安全感，這也正是你在分娩關鍵時刻最需要的。【要事4：開心坐月子】坐月子是女人調理體質的大好機會，做好月子除讓產婦身體更健康，還可以調養體質、恢復元氣，所以好好做月子是每個女人產後需要注意的問題。完美準媽媽必讀的孕產聖經，黃金280天教你生出完美寶寶。

## <<完美准妈妈必读的孕产圣经>>

### 作者簡介

磊立同行八十後職場媽媽。

在二十九歲時剖腹產下四千九百五十公克重的寶貝女兒同同，自詡為有生以來最驕傲的成果。兩年來，堅持「白天上班，回家帶娃」的辛苦卻快樂的生活模式，和女兒一起健康快樂成長著。酷愛寫作，喜歡用文字記錄生活，也用文字記錄下孕育女兒的全過程。

新浪網（www.sina.com）育兒名博博主，多次在雜誌發表過育兒親子類文章，擁有大批博客忠實讀者。

審定者 許世賓學歷?高雄醫學大學醫學系畢業。

?\*\*台灣大學行政領導研究班40學分班結業。

?八十一年度醫師高考及格。

經歷 ?許世賓婦產科院長。

?台北市立婦幼綜合醫院婦產科主任。

?台北市立婦幼綜合醫院婦產科主治醫師。

?馬偕紀念醫院婦產科醫師。

?美國加州洛杉磯大學(UCLA)不孕症研究員。

?台北市立聯合醫院婦產科合約主治醫師。

?\*\*台北護理學院護理助產研究所指導教師。

?康寧護理學院兼任講師。

?台北市立婦幼醫院醫院評鑑及教學醫院評鑑外科組召集人。

?婦產科專科醫師訓練醫院評鑑召集人。

?中華民國婦產科醫學會雜誌編輯委員。

?周產期醫學會雜誌編輯委員。

?台北市衛生局八大疾病周產期組總會長。

?台北市立聯合醫院婦產部召集人。

?婦產科醫學會會員。

?周產期醫學會會員。

?超音波醫學會會員。

?內視鏡醫學會會員。

?生育醫學會會員。

?優生保健專科醫師。

榮譽? 連續五年為市立婦幼醫院婦產科，醫療業務量第一名。

? 連續三年為市立婦幼醫院婦產科，病患反應服務優良醫師第一名。

? 台北市立婦幼醫院九十三年度優良醫療服務人員。

? 馬偕紀念醫院七十九年度優良員工。

## <<完美准妈妈必读的孕产圣经>>

### 書籍目錄

前言 孕育生命的開始Part1你準備好寶寶的來臨了嗎？

做好懷孕的心理準備先問自己想要一個怎樣的小孩孕前的心理準備孕前準爸爸的心理準備 做好懷孕的生理準備懷孕前該如何調理經期懷孕前如何控制好體重懷孕前應該做哪些營養儲備孩子的性別，我能做主嗎？

備孕中常見的問題生出健康的寶寶的飲食習慣我的身體夠健康嗎？

我該做些什麼樣的運動增強體質我的生活環境適合懷孕嗎？

影響生育的因素Part2十月懷胎的完美指導 懷孕初期（一至三個月）懷孕初期的妊娠反應懷孕初期的營養儲備懷孕初期的疾病與日常護理懷孕是父母雙方的事職場準媽媽的備忘手冊準媽媽、準爸爸的「性」福生活懷孕初期的每月指南懷孕初期的特殊情況 懷孕中期（四至七個月）懷孕中期的徵狀與反應懷孕中期的營養儲備懷孕中期的疾病與日常護理職場準媽媽備孕手冊準媽媽、準爸爸的「性」福生活懷孕中期的每月指南 懷孕後期（八至十個月）迎接寶寶需要準備的東西懷孕後期的妊娠反應懷孕後期的營養儲備懷孕後期的疾病懷孕後期的日常護理準爸爸該做的事職場準媽媽的備忘手冊準媽媽、準爸爸的「性」福生活懷孕後期的每月指南Part3接近生產與分娩 分娩前的注意細節準媽媽的產前運動產前最後的營養補充產期迫近的心理調適我是不是要生了？

什麼時候入院最合適？

入院前要準備的必需品 迎接生命誕生的偉大時刻生產的過程應該提前知道的產房祕事最後時刻也別對異常分娩掉以輕心 分娩後營養補充與照護生下小寶寶後，新手媽媽的調理和恢復新手媽媽的生理變化替餵哺寶寶早準備Part4開心坐月子 坐月子前的必修課 坐月子地點精心挑 產後六周的全計畫

積極應對產後壓力 產後的飲食攻略 找回好身材，產後運動不能放鬆 坐月子不是陋習，科學健康坐月子

<<完美准妈妈必读的孕产圣经>>

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>