

《快乐孕期:怀孕40周不可不知的50》

图书基本信息

书名：《快乐孕期:怀孕40周不可不知的50件事》

13位ISBN编号：9787115353948

出版时间：2014-6-1

作者：阿里·莫纳亨 (Ali Monaghan)

页数：259

译者：林秀兰 (译者)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《快乐孕期:怀孕40周不可不知的50》

内容概要

《快乐孕期--怀孕40周不可不知的50件事》由阿里·莫纳亨所著，是一本孕期心理和生活指南。每一位准妈妈都会关心一个问题，那就是如何才能度过一个快乐而又安心的孕期。从分享怀孕的好消息到制订自己的分娩计划，从如何做好各孕程的自我心理调整到保持身体的最佳状态，从学习新妈妈的技能到善用产后的“黄金一小时”增强亲子关系，从如何适应新妈妈的角色到平衡好周遭的人际关系……《快乐孕期：怀孕40周不可不知的50件事》将准妈妈应该明白的所有事项都浓缩在50条建议中，这些建议科学、实用，希望它们能帮助准妈妈度过一个对自己、对孩子都了无遗憾的孕产期。《快乐孕期--怀孕40周不可不知的50件事》适合准备要小孩的夫妇、处于孕期的准妈妈们及其家人阅读。

《快乐孕期:怀孕40周不可不知的50》

作者简介

作者:[英]阿里·莫纳亨(Ali Monaghan) 译者:林秀兰

阿里·莫纳亨 (Ali Monaghan) 在纽约州立大学获得了产科学硕士学位。从2007年毕业以来,她在医院和孕妇家中共接生过400多个宝宝。阿里写过很多有关怀孕的文章和博客。她的助产理念源自一种坚定不移的信念,那就是她相信女性身体的力量,对女性的选择始终充满敬意。

阿里是一位有实践经验的专家,她本人也是一位母亲。她提供的建议简单易行,这些建议不但有助于你身体方面的调整,还有助于你克服怀孕引起的心理障碍,能帮助你顺利度过孕期。

书籍目录

第一章 开始怀孕的旅程

- 1 我真的怀孕了吗
- 2 身体有了什么改变
- 3 怀孕后我的人际关系有了什么改变
- 4 孕育中的宝宝是什么样子
- 5 孕期我可以吃什么
- 6 孕期我不能做什么
- 7 孕期我如何照顾自己
- 8 运动很重要，别放弃
- 9 在职妈妈如何做
- 10 出了各种状况，这正常吗
- 11 快乐、放松无比重要
- 12 让人又恨又爱的检查
- 13 孕期中充满了惊喜
- 14 不要忽视性与爱
- 15 如果出问题了，不用怕

第二章 甜蜜的孕中期

- 16 在哪里生宝宝好呢
- 17 如何避免遗传缺陷
- 18 肚子越来越大了
- 19 你是否属于“特殊的妈妈”
- 20 如何缓解孕期的各种疼痛
- 21 自然疗法也很有效
- 22 如何制订分娩计划
- 23 选好你的陪产“梦之队”
- 24 不要总担心“我能做到吗”
- 25 体型庞大、动作缓慢的你
- 26 迎接早产的宝宝

第三章 充满期待的孕晚期

- 27 妊娠晚期的宝宝
- 28 对宝宝的状况进行最后的确认
- 29 我喘不过气来，没有耐心
- 30 为分娩做准备
- 31 如何为宝宝购物
- 32 举办分娩前的庆祝派对
- 33 享受最后几周，耐心等待

第四章 分娩中的重大事件

- 34 分娩的4个阶段
- 35 终于开始啦
- 36 分娩中要顺其自然
- 37 别忘了你可以寻求帮助
- 38 学会用力
- 39 医生来帮忙
- 40 你成功了
- 41 不要苛求，一切都很完美

第五章 你好，宝贝

- 42 千万别错过“黄金一小时”

《快乐孕期:怀孕40周不可不知的50》

43 给宝宝做的检查有哪些

44 母乳和奶瓶

45 新妈妈的新技能

第六章 终于当妈了

46 请照顾好自己,新妈妈

47 最初的几周怎么做

48 妈妈和宝宝睡眠的方方面面

49 直面产后抑郁

50 如何看待新身份

《快乐孕期:怀孕40周不可不知的50》

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:www.tushu111.com