

《亲爱的，我们一起怀孕吧》

图书基本信息

书名：《亲爱的，我们一起怀孕吧》

13位ISBN编号：9787510825842

10位ISBN编号：7510825849

出版时间：2014-1

出版社：九州出版社

作者：韩雅君,李嘉音

页数：264

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

《亲爱的，我们一起怀孕吧》

内容概要

两位新手妈妈，几乎同时怀孕，同时生产。她们在怀孕期间彼此切磋、互相鼓励、携手迎接新生命。雅君（毛毛）在北京公立医院产检，后来转到北京私立医院生产，在本书出版时正在孕育第二个宝宝；嘉音在北京私立医院产检，后来转到美国纽约私立医院生产。她们在怀孕期间做了大量功课，看了很多各类中英文书籍，但是没有找到一本特别实用的孕期读物，现有书籍理论偏多，内容繁杂、雷同，中西观点存在很多冲突。她们必须要经常上网看其他孕妈妈发的经验帖，到处盘问生过孩子的朋友，最后要从不同的答案中提炼出精华，一路走来很辛苦。当时就特别希望有一本书能告诉大家怀孕真实的感受和经验，如何应对怀孕中的各种常见问题，并推荐一些值得信赖的母婴产品。生完宝宝后，两位妈妈摇身一变成了“过来人”，经常有刚怀孕的朋友向她们讨经。就这样，两个人一拍即合，决定为孕妇写一本最实用的书，写一本孕妇能看得懂的书，写一本孕妇都受益的书。这本书里，不仅介绍了从备孕到怀孕再到生产的种种对应方法，还特别贴心地推荐了一些她们曾使用过的母婴产品。可谓，一书到手，新手妈妈也可以轻松上手！

《亲爱的，我们一起怀孕吧》

作者简介

韩雅君 昵称“韩毛毛”，80后辣妈，大宝滴滴一岁半，二宝答答孕育中。热爱旅行、摄影、美食、小动物。毕业于中国传媒大学，资深市场公关，救助流浪小动物志愿者。多年供职于时尚类媒体，著名媒体人洪晃女士的公关总监，涉足于时尚圈、媒体圈、公关圈、娱乐圈。在品牌推广、媒体宣传方面有丰富的经验。新浪微博：@韩毛毛 <http://weibo.com/maomaohan>

李嘉音 美国哥伦比亚大学国际关系学院硕士，曾从事多年证券分析与跨国兼并收购业务，后转行创立自己的时尚公司，现任欧洲某著名奢侈品网站中国区首代。著有《人物形象设计》中国高等教育服装服饰教学创新丛书。2012年，在美国诞下女儿湾湾。新浪微博：@李嘉音 <http://weibo.com/jessicali>

《亲爱的，我们一起怀孕吧》

书籍目录

孕前准备阶段

我们已经做好了迎接宝贝的准备 / 002

男性孕前检查也重要 / 005

好好备孕很重要 / 007

大吃一惊，怀孕先吃避孕药？ / 008

最是折腾的孕前检查 / 009

排卵，测测测！ / 012

一起努力造人吧！ / 015

如果我想要一个男孩…… / 017

对不起，我的宠物狗 / 020

怀孕早期

测出怀孕超紧张 / 024

怕做输卵管造影 / 026

我也怀孕了 / 027

怀孕的最初变化 / 028

不能忽视的孕早期注意事项 / 029

看到宝宝的心跳好激动 / 031

防辐射服防辐射吗？ / 033

家用电器的辐射指数 / 035

心有余悸，又出血了！ / 037

高龄孕妇的烦恼 / 039

孕期谨防便秘 / 041

吐吐吐，何时是尽头？ / 044

中西结合式保胎 / 047

孕早期饮食营养 / 049

因人而异的妊娠反应 / 052

中西孕早期运动理念不同 / 053

好孕需要好心情 / 055

孕期复合维生素 / 056

怀孕也要美美的 / 057

我要去度假了 / 059

孕中期

孕期产检里程碑 / 062

胎教真正的意义及方法 / 065

妊娠甲亢 / 068

保胎成功，建档了 / 070

B超？不用怕 / 072

家用胎心胎教仪 / 074

孕中期营养计划 / 075

好孕、瘦孕一起来 / 077

孕期度假心情好 / 080

宝贝的第一张入世门票——准生证 / 082

好好护理宝贝的粮田 / 083

对孕期血压重视起来 / 085

令人忐忑不安的唐氏筛查 / 086

大龄孕妇最担心的羊水穿刺 / 089

啊嚏，感冒了…… / 091

《亲爱的，我们一起怀孕吧》

产检前好好休息很重要 / 094
第一次胎动的感觉 / 096
一个坏消息，我长皮疹了 / 098
又遇到新问题——胎盘前置 / 100
老中医说，我怀的是男孩儿 / 102
糖水喝得太快了也不行 / 104
最窝火的一次产检 / 106
我承认，我孕傻了 / 108
谁需要去做超声心动？ / 110
美国医疗体系与中国大相径庭 / 113
不可忽视的妊娠糖尿病 / 115
妈妈帮：产检经验分享 / 118
抗议，抗议，我要转院 / 119
在美国的第一次产检 / 121
公立医院 VS 私立医院 / 122
美国的孕期培训 / 126
令人紧张的胎动 / 128
美国坐月子中心面面观 / 129
请月嫂就跟相亲一样 / 131
参观美国医院 / 133
大肚子也可以很时尚 / 135
应对腿儿抽筋 / 138
我居然长妊娠纹了 / 140
我们一起来做运动吧！ / 142
孕期最美的留念——孕妇照 / 145
孕晚期
开始采购婴儿用品 / 148
海淘攻略 / 149
在美国保留脐带血 / 151
在中国保留脐带血 / 153
孕晚期乳房保健 / 155
网上购物攻略 / 156
自然而然排胎毒 / 158
骨盆测量后，我伤心了 / 160
好不踏实的产检 / 163
每日必修的胎心监护 / 164
美国待产包 / 167
中国待产包 / 168
胎儿体重预估 / 170
新生儿护理 / 172
宝贝的美国私人医生 / 174
如何有效预防早产 / 175
长胖了，还是浮肿？ / 177
缓减腰痛的好睡姿 / 180
纠正胎位方法多 / 181
胎儿入盆 / 183
超过预产期 / 185
产前最后的体重冲刺 / 189
美国剖宫产 / 191

中国剖宫产 / 196
中国美国剖宫产区别 / 199
坐月子阶段
剖宫产后止疼与下地技巧 / 202
剖宫产后排气排尿 / 204
美国产后饮食把我惊呆了 / 206
巧用胎盘 / 207
涨奶怎么办？ / 209
吸奶神器 / 211
时尚妈咪月子观 / 214
新手妈妈坐月子禁忌 / 218
产后第一周饮食 / 221
月子餐讲究多 / 223
新手妈妈必备的下奶秘笈 / 225
泵奶 VS 胸喂 / 228
一定要纯母乳吗？我好困惑 / 231
母乳的“神奇”用途 / 234
顺产吧，顺产吧！ / 236
产后恶露 / 238
宝宝黄疸越发严重了 / 239
月子里的宝宝像天使 / 242
美国月嫂 / 244
月嫂啊，月嫂 / 247
不可忽视的产后抑郁 / 248
还我小蛮腰！ / 250
可恶的乳腺炎 / 252

《亲爱的，我们一起怀孕吧》

精彩短评

- 1、内文还是有几处不可取之处，不过总体来说还不错，广告嫌疑稍重，对于打算出国生孩子的可能更有些
- 2、本书是作者根据自身情况与理解著作的一本书，关于怀孕还是先看看专业医生的书，再针对此书做参考。
- 推荐《只有医生知道》，《怀得上，生得下》
- 3、有很多不错的分享！打算让老公也读一读。
- 4、已决定买实体书
- 5、北京生孩子更有代入感
- 6、从备孕开始看这本书，没想到没几天就怀孕了，书里面很多经验都写得很贴心，不会过于理论化，全部都是她们两个的亲身经历，比其它怀孕书看起来有趣。特意看了下毛毛和嘉音的微博，她们都生了二胎。都是儿女双全了，时间过得真快~祝大家好孕。
- 7、兼听则明，怀孕其实很短暂很轻松，妈妈之路才刚开始。
- 8、不错啊 简单实用 送了闺蜜一本 自己留着一本
- 9、书信格式很易读也亲切。(我最近看的都什么书.....)
- 10、一般吧，还是能学到一些知识滴。
- 11、老婆怀孕期间我看的一本书，书信交往的形式看起来比一般问答型工具书轻松。
- 12、备孕不易 孕早期不易 孕中期不易 孕晚期不易 待晚期不易 顺产不易 剖腹产不易 育儿初期不易 哺乳不易.....女人不易 所以遇到一个肯为你生孩子的姑娘 好好珍惜吧（遇到一个愿意鞍前马后伺候你的汉子 也好好珍惜吧）
- 13、伴随了孩子在第一步。
- 14、推荐给打算怀孕或者是已经怀孕的准妈妈，知识浅显易懂，而且正好是妈妈们切实关注的。昨天一查，两位作者都顺利产下二胎，都是儿女双全。赞一个。
- 15、学习知识
- 16、挺实用的，广告很多。不过她们始终不是医生，参考吓就好。
- 17、很喜欢这种写作的口吻，两个人刚好是两种情况。
- 18、广告强力植入
- 19、推荐的东西啦，经验啦，都跟美柚、宝宝树这些App上的帖子差不多。可以轻松一读。
- 20、随便看看可以，不一定要按上面的来，感觉是2个土豪家庭
- 21、实在算不上什么科普或工具书。虽然我也常在微博上咨询美中宜和，但真感觉这书就是个赤裸裸的软文。
- 22、内容有对有错，需要结合其他怀孕书籍看。兼听则明。路上打发时间读物。内含广告软文，不过一看还是看得出的。
- 23、三星半，很多内容比较实在，符合时下妈妈的生活方式和现代孕产理念，个别信息不准；也可能是这两年更新的关系。对于美国生宝有一定借鉴，总之孕妇不是病人，生产的过程也不是生病的过程，因个体差异和生活背景、教育程度、文化差异，还是会有些许不同，整体水准不错。适合备孕妈妈边学边更新自己的孕产经。
- 24、还可以 第一次系统了解
- 25、可以轻松阅读，比较生活化！
- 26、很棒
- 27、已婚待孕妇女想要了解一点怀孕的那些事于是就看了这本，总是感觉国人太把生孩子什么的当回事了，这应该是自然而然的事情，搞得看完好紧张。。。
- 28、还是让我长了不少知识的~虽然不够系统全面，但是很接地气啊~轻松地读下来，让我找到点儿准备当妈妈的赶脚~
- 29、kindle版，还可以吧，一封信一封信的形式。有广告嫌疑哦
- 30、挺简单易懂的，先过一遍，后面再慢慢温习下，自己好有个准备
- 31、不错，把孕期很多常识整理了一遍。
- 32、还不错啦，有一些比较好的建议，但是也有感觉一些是广告似的（推荐了很多产品，而且由于作

《亲爱的，我们一起怀孕吧》

者的条件比较好，好多推荐的东西都是国外的，价格也比较贵)。作者以与另外一位孕妇好友通信的方式来沟通怀孕过程中碰到的一些迷惘，并给之于解答，而且由于一位是在国外待产，一位是在国内，所以中西观念的碰撞也能让待产中的准妈妈们能够更加全面地了解不同观点的想法，有助作出准确的判断。尽信书不如无书，所有书都要辩证地看待，而获得这种辩证能力的方法，就是多看看同一议题的不同书(尤其是声望较高的书)。

《亲爱的，我们一起怀孕吧》

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