

# 《10月孕期全程手册》

## 图书基本信息

书名：《10月孕期全程手册》

13位ISBN编号：9787538436907

10位ISBN编号：7538436901

出版时间：2008-1

出版社：吉林科技

作者：胡建军 编

页数：320

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](http://www.tushu111.com)

# 《10月孕期全程手册》

## 内容概要

《10月孕期全程手册》是我看到过孕育类图书中最具有认清味的一本书，不仅方法具有可操作性，还细致的描写了作者作为准爸爸的心理成长历程，相信很多准爸爸都有同感，我相信，这是给天下即将做父母的人最好的礼物，我从事过几十年的护理工作，对孕妇护理我有多年的经验，但是《10月孕期全程手册》依然给我很多启发，我非常认同作者的观点，爱，才是给准妈妈和肚子里的宝宝最美的礼物。

# 《10月孕期全程手册》

## 作者简介

胡建军，资深健康类图书作者和策划人，专业从事健康养生和快乐生活方面的研究，关注以人为本的健康教育辅导方式。曾担任某国际护士培训中心主任，负责专业国际护士的组织培养工作，并担任国际护理理念专业老师，为国内培养一大批具有国际水准的专业护士。同时不是《健康报》

# 《10月孕期全程手册》

## 书籍目录

10月孕期全程手册前言：最美的礼物——爱  
第一个月 爱情的结晶 爱的日记 爱妻的生理 爱妻的心理变化 宝宝的生长情况 爱妻的饮食 爱妻注意多运动 医学检查 快乐胎教 专家答疑 快乐之家  
第二个月 爱妻的晨吐 爱的日记 爱妻的生理 爱妻的心理变化 宝宝的生长情况 爱妻饮食 爱妻注意多运动 医学检查 快乐胎教 专家答疑 快乐之家  
第三个月 宝宝长成小人儿 爱的日记 爱妻的生理 爱妻的心理变化 宝宝的生长情况 爱妻饮食 爱妻注意多运动 医学检查 快乐胎教 专家答疑 快乐之家  
第四个月 调皮的宝宝 爱的日记 爱妻的生理 爱妻的心理变化 宝宝的生长情况 爱妻饮食 爱妻你要多运动 医学检查 快乐胎教 专家答疑 快乐之家  
第五个月 爱妻的肚子 爱的日记 爱妻的生理 爱妻的心理变化 宝宝的生长情况 爱妻饮食 爱妻注意多运动 医学检查 快乐胎教 专家答疑 快乐之家  
第六个月 快乐的胎教 爱的日记 爱妻的生理 妻子的心理 宝宝的生长情况 爱妻饮食 爱妻注意多运动 医学检查 快乐胎教 专家答疑 快乐之家  
第七个月 快乐成长 爱的日记 爱妻的生理 爱妻的心理变化 宝宝的生长情况 爱妻饮食 爱妻注意多运动 医学检查 快乐胎教 专家答疑 快乐之家  
第八个月 为宝宝筑巢 爱的日记 爱妻的生理 爱妻的心理变化 宝宝的生长情况 爱妻饮食 爱妻注意多运动 医学检查 快乐胎教 专家答疑 快乐之家  
第九个月 爱妻别紧张 爱的日记 爱妻的生理 爱妻的心理变化 宝宝的生长情况 爱妻饮食 爱妻注意多运动 医学检查 快乐胎教 专家答疑 快乐之家  
第十个月 等待宝宝降生 爱的日记 爱妻的生理 爱妻的心理变化 宝宝的生长情况 爱妻饮食 爱妻注意多运动 医学检查 快乐胎教 专家答疑 快乐之家

## 章节摘录

第一个月 爱情的结晶：1月26日 可爱的小妹妹：今天是哥结婚的大喜之日。这几年我们哥儿俩在北京成家了，但是忙于工作，没有回老家办喜事。在爸妈的建议下，哥今年在老家办喜事。在老家办喜事，和在北京比起来，总是特别地热闹。所有的亲属都来祝贺。平常很清静的老房子，挤满了从各地赶回来庆贺的亲戚。多年不回家，很多面孔都显得有些陌生，小表弟表妹们都长大了。小孩们总是让人来不及反应，一不留神就长大了。众多的小孩中，有一个明星：那就是舅舅家刚出生半年的小表妹。所有人都在逗可爱的表妹。她实在太可爱了，大大的眼睛，就像童话中的小女孩。小表妹一点儿都不怕生，愿意和每个人玩耍，特别愿意和妻子闹。妻子特别喜欢小孩子，甚至对于挺着大肚子的孕妇们都崇拜得不得了。在她心里，世界上最美丽的女人就是挺着大肚子，被丈夫搀扶着，在大街上散步的孕妇。想要孩子的妻子，把所有的心思都写在脸上。但是我工作并不久，事业无所成，而且心理也没有做好充分的准备。因此我一直反对早要孩子。白天，在妻子的影响下，我渐渐喜欢上了小表妹，我们尽情地给她照相。有一张相片是我和妻子与小表妹的合影，妻子的表情，就好像我们是真正的一家三口呢！妻子抱着数码相机，看我们拍的照片，看得入迷。瞧她那样儿，恨不能现在就做妈妈！

1月27日 被孩子们的天真包围着：哥哥的婚宴刚刚结束，我和妻子、大哥急忙赶到岳母家。岳母家离我家不远，有半天路程。我和妻子一路颠簸，一起欣赏久违的家乡风景。路边的小草，山坡的小树，田野里的野鸭，乡间的小桥流水，无不勾起无限的回忆。妻子靠在我的肩上，看着车外的风景，我陷入回忆……我们在高中相识，在有太多禁锢的中学时代，当时彼此只是有单纯的好感。高中毕业后，各自在大学里追逐着自己的梦想。一个偶然的时机，我得知妻子的学校地址，就写了一封信过去。那天是5月6日。这封信，成了我们爱情的起点。之后的大学时光，我们通过鸿雁传书，开始了浪漫爱情之旅……“你在想什么？”妻子打断我的思绪。只见车窗外站了很多人，岳父岳母，几位哥哥几位嫂嫂，以及一大堆孩子们。妻子的父母都是湖南移民，那个残酷的年代响应党的号召，在没有任何支援的情况下，来到这片荒地开垦生活。他们比当地人更加勤奋谨慎，活得也更加单纯。妻子的家在一个小山坡的脚下，最近的邻居也相隔近百米。如此小家园，如同一个世外庄园。现在都市里富翁们所追求的生活也不过如此。妻子的兄弟姐妹特别多。三个哥哥和一个姐姐。妻子是最小的，她的哥哥和姐姐都已经结婚生子了。所有的孩子聚集在一起，欢天喜地地一起玩耍，嬉闹，那气氛就像一个幼儿园正在欢度节日。卸下按部就班的工作，置身于老家的天然和孩子们的天真中，如同置身于天堂。我和妻子，尽情地和孩子们玩耍。孩子们受大人的影响，讲的都是湖南话，虽然语言不通，但是我们使用湖南话、普通话甚至英语单词交流，竟然可以畅谈无阻。我肯定是上了妻子的圈套，因为我竟然特别喜欢起孩子们来，是不是我们真该要一个孩子了。

3月10日：妻子可能怀孕了！当做出这个判断的时候，我的心里竟然充满了慌张，无限的忐忑不安。我这是怎么了？今天早上妻子起来，刷牙的时候，竟然吐了。我当时笑话她，说她这么大了，刷牙还不会。可是妻子告诉我，她说可能有了。每月的例假没有来，昨天她偷偷用从药店买的试纸也测试过了，加上早上的反应，这些现象已经足够说明问题了。现在只待去医院检查核实了。我心里的感觉很复杂。也许兴奋多一些，也许紧张多一些。但是可以肯定的是妻子完全是兴奋的：因为她已经等这一天等了很久了！上班的时候，我开始查阅相关资料。我打开IE，往百度中输入的词竟然是“爸爸”。我自己吓了一跳，为什么下意识地打出了这两个字。

第三天带妻子去医院作检查。很快结果就要出来了。很紧张，或许，或许，我现在就已经是准爸爸了！

3月12日 早孕：一大早，那个一向爱睡懒觉的妻子就在那辗转反侧。她一定很激动吧。我突然意识到，现在的妻子和以前不一样了，现在她是两个人，在她的体内正孕育着一个新生命呢！想到这里，我立即起床，我要为妻子做早饭吃。长久以来，一直享用妻子做的精美早餐，现在这个举动竟然让妻子有点诧异，她好奇地看着我。在我做早饭的时候，她突然出现在我的身后，她开心地笑着说我这个样子特别像一个爸爸！不到八点，我们就坐车来到医院妇产科。这是一家军队医院，干净整洁，很明亮，人并不多，不像普通的医院那么拥挤，到哪里都是长长的队伍。妻子进去和医生交谈，我被“男宾止步”的牌子挡在外面。坐在外面等候，旁边是几个同龄的男人。其中一个也是陪同妻子来检查，不过他妻子已经怀孕3个月了，他们这次来是为以后生产办理相关的手续。他已经适应了准爸爸的角色，很坦然地和我聊如何照顾妻子的心得体会。是不是当了爸爸的男人都这么啰嗦呢？我心里这么想。这位准爸爸谈起他的经历如数家珍，但是有些话还挺有道理，他说时间很重要，做丈夫的要多花时间陪妻子。怀孕的时候，妻子最希望得到的是丈夫的关心。妻子从医生那里出来的时候，手里拿着一张检查单。这张单子，我用数码相机照下来，存在电脑里。

# 《10月孕期全程手册》

# 《10月孕期全程手册》

## 编辑推荐

对准妈妈孕期全程进行全方位的养护，一本指导准爸爸、准妈妈孕期科学护理的全书。 孕期生理变化，孕期心理变化，宝宝生长情况，孕期饮食，孕期运动，孕期医学检查，快乐胎教，专家答疑，孕期笑话集，准爸爸爱心日记。 专家推荐： 这是我看到过孕育类图书中最具有人情味的本书，不仅方法具有可操作性，还细致的描写了作者作为准爸爸的心理成长历程，相信很多准爸爸都有同感。我相信，这是给天下即将要当父母亲的人最好的礼物。 ——北京301医院妇幼保健科大夫

王捷 我从事过几十年的护理工作，对孕妇护理我有多年的经验，但是这本书依然给我很多启发。我非常认同作者的观点：爱，才是给准妈妈和肚子里的宝宝最美的礼物。 ——北京协和医院妇产科 孙捷

# 《10月孕期全程手册》

## 精彩短评

- 1、10月孕期全程手册，指导作用
- 2、这个书应该很不错
- 3、是一位准爸爸写的，所以我就看了第一页，给老公了，让他认真读好好学习了。
- 4、书中详细的描述了10个月孕期的详细过程,包括妈妈和宝宝,非常详细,准备要宝宝的妈妈一定要看看.
- 5、内容不错，正在按照书的内容学习，感觉非常棒。
- 6、作者本人的亲身经历，感觉很贴合实际，有帮助
- 7、买这本书纯粹是看着是一个父亲的日记,买了给老公看,他好象还蛮喜欢的.可以教给他一些当爸爸需要经历和注意的事情.买这本书还是物有所值的.
- 8、很详细很贴心，看了以后消除了不安和恐惧。很好的一本书
- 9、买这本书最大的收获是让老公知道了在孕期爱是对我对BB最大的帮助与幸福



# 《10月孕期全程手册》

## 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](http://www.tushu111.com)