生个健康聪明的宝宝

生个健康聪明的宝宝_下载链接1_

著者:赵妍姬

出版者:北方妇女儿童出版社

出版时间:2004-6-1

装帧:精装（带盘）

isbn:9787538524383

《生个健康聪明的宝宝》是一本准妈妈准爸爸必备之书。和以往的书有所不同，本书为

准妈妈准爸爸们的所有疑惑提供了详细的解答。而且我们将怀孕期间需要的信息按时间做成了一张有10个月份的挂历，您将它贴在明显的地方，很容易就会知道宝宝的生长情况。还有，您还可以把医院和保健所的电话附在后面，它们是您在怀孕期间和抚养宝宝时不可缺少的，请您一定妥善保管，在紧要关头它会给您带来帮助。
此书分为两个大部分：
第一部分是怀孕。这里又分为以下几个小部分。怀孕前身心的准备，孕育宝宝的技巧，怀孕前的一些疑惑和怀孕期的小挂历。从怀孕的第1个月到第10个月，我们按月份将每个月必需的资料编辑在一起，方便您的查阅。比如说，打开第5个月的挂历，此书就会详尽地向您一一阐述5个月胎儿的发展状态，孕妇的生活守则，这个月身体检查要进行的项目以及怀孕5个月时的饮食生活资料和此时需要进行的胎教项目。而且此书是以童话作家，两个孩子的母亲蔡仁善的生活经验为基础编辑的，相信会给您带来更多的感动。在“爸爸必读”中记录了爸爸要为妻子和宝宝做的一些事情。不要只是埋怨丈夫不够体贴，让他读一下“爸爸必读”吧！接下来的部分集中介绍了每个月最为重要的事情。例如怀孕2个月时选择妇产医院的要领，3个月时如何防止流产，4个月时如何判断宝宝是否是畸形婴儿等等。
第二部分是分娩。肚子一天天大了起来，越来越担心分娩的那一瞬间。根本无法想象到底怎么才能把宝宝安全地生出来。有一句话叫做“知己知彼，百战不殆”。如果知道了分娩的方法，既可以减少恐惧又可以为顺产做充分的准备。而且此书还介绍了硬膜外麻醉和分娩等最新无痛分娩的资料，也可以减轻您的担忧。生下宝宝以后最担心的就是产后调理了。本书不仅介绍了产后恢复身体的秘诀，而且充分考虑到您虽然当妈妈了，也不能不顾自己的体形啊！本书介绍的减肥食谱，运动减肥以及中药减肥能够让您比生育前更具魅力。

作者介绍:

目录: 卷首语
“恭喜您，您怀孕了”
学习明星的育婴诀窍
吴贞海的自然主义育儿法
Section 1 怀孕故事
1 怀孕的过程
2 准爸爸准妈妈的健康生活守则
3 准妈妈孕前需治疗的疾病
4 神奇的遗传故事
5 从经验得出的男孩女孩区分法
6 简单的预产期计算法
7 证明怀孕的多种症状
8 妊娠期的饮食生活
……
Section 2 分娩的故事
……
· · · · · · (收起)

生个健康聪明的宝宝_下载链接1_

标签

评论

生个健康聪明的宝宝_下载链接1_

书评

生个健康聪明的宝宝_下载链接1_