

孕产妇优生手册



[孕产妇优生手册_下载链接1](#)

著者:王艳

出版者:世界图书出版公司北京公司

出版时间:2005-11

装帧:

isbn:9787506275781

恭喜您有宝宝了！从医生宣告这一刻开始，您就要准备经历一段未知而神圣的过程。本书为您提供孕期每一天的保健知识、营养分析、胎儿变化及注意事项，使您不再手足无

措。

“妈妈日记”为您提供了记录这段美好时光的空间，您可以将宝宝每天的成长变化及自己每一点一滴的感受都记录在上面。本书将见证您成为一位伟大母亲的全过程，是您和丈夫送给宝宝的第一份珍贵的礼物!

看这280个美丽日子

你有宝宝了!从医生宣告这一刻开始，你就要准备经历一段未知而神圣的过程。

第1月，他像一粒种子，沉睡在你的子宫里。你欣喜，却伴着焦虑不安，你试图平静，却老是胡乱猜想。你该怎么办?对宝宝的期盼和对自己角色的恐惧，在你的心里相互斗争。

第2月，你开始呕吐了，简直不能闻油烟的气味，头晕目眩，浑身无力，你惊慌失措，急急忙忙去看医生。他告诉你，早孕反应是你做妈妈的标志，现在你的身体需要大量的铁质、钙质和各种微量元素等营养物质，赶快补吧!于是，你开始拼命地吃，你为自己第一次那么自觉为别人考虑、为别人牺牲而悄悄自豪着。

第3月，咦，呕吐变轻了。这时你才有心思注意到自己的容貌，怎么变得越来越丑了呢?纤巧的身体开始臃肿，乳房长大了，腰变松了，身体的颜色变深了……可是，有东西在你身体里轻轻地动了动——像一股气，“扑”地翻出一个泡泡。就是这轻轻地一动，让你所有的恐惧和惋惜突然没了，你为自己能孕育一个生命而高兴并骄傲。

第4月，去医院做检查，医生说能听到宝宝的胎心了。你的肚子越来越大，要穿孕妇装了。你不再任性、急躁，心情变得格外平和而温柔，你对世间人事万物都充满着善意和怜惜。

第5月，他踢你了!第一次时轻轻地、试探地，偷袭似地踹了你一脚就又胆怯地藏在了——一角，这种真切的感觉让你激动万分。你禁不住用微颤的双手轻轻抚摸肚皮：“我的好宝宝，你好啊，你在给妈妈打招呼吗?你用的是左脚还是右脚?你轻轻踢，慢慢踢……”

第6~7月，宝宝长得太大了，他压迫了你的骨盆，耻骨联合常常被撑开，走起路来很痛。所以你也像许多孕妇那样，走起路来摇摇晃晃，非常困难，你成了笨笨的“企鹅”。你的乳房现在结实、坚韧起来，因为它们要开始“工作”了。

第8月，你累了，走不动路，爬不上楼梯，喘不上气，睡不好觉，吃东西也不再积极。前几个月，你一打盹脑袋中就会出现非常生动的梦境：你生了一个可爱的宝宝，他是你的英雄，是你的美人，是人间天使……可现在，你的神经脆弱极了，你只希望自己辛苦孕育着的是个正常的孩子。

第9月，你停止工作了，像一只即将成熟的果实，已经散发出沁人心脾的芬芳，很软，很熟，随时都会从枝上落下来。你大腹便便，喘息着……当那一刻终于来临时，你喜极而泣。

280个日子，多么漫长、辛苦而甜蜜的一段路程!现在回头，你甚至惊奇于自己能够倾注这样多的热情、耐心与毅力!其实，你所做的一切都是那么自然——为了自己的孩子，这就是作为一名母亲的所有理由。

让我们一起为即将成为母亲的女性们加油吧!这里，我们为你奉上的不仅仅是一本孕产保健科普书籍，更是一本宝宝成长日记。在这上面，每一天的保健知识、营养分析、宝宝变化、注意事项都能够让你不再手足无措。每一页最后我们还为你提供了属于自己的空间，可以记下你的身体变化、彷徨辛酸、兴奋疑惑以及所有的一切。无疑，本书将帮

助你经历做母亲的全过程，是你作为一个完整女性的见证。它将成为你和丈夫送给宝宝的第一份礼物，成为你们全家最宝贵、最深情的珍藏品。

作者介绍:

目录:

[孕产妇优生手册_下载链接1](#)

标签

评论

[孕产妇优生手册_下载链接1](#)

书评

[孕产妇优生手册_下载链接1](#)