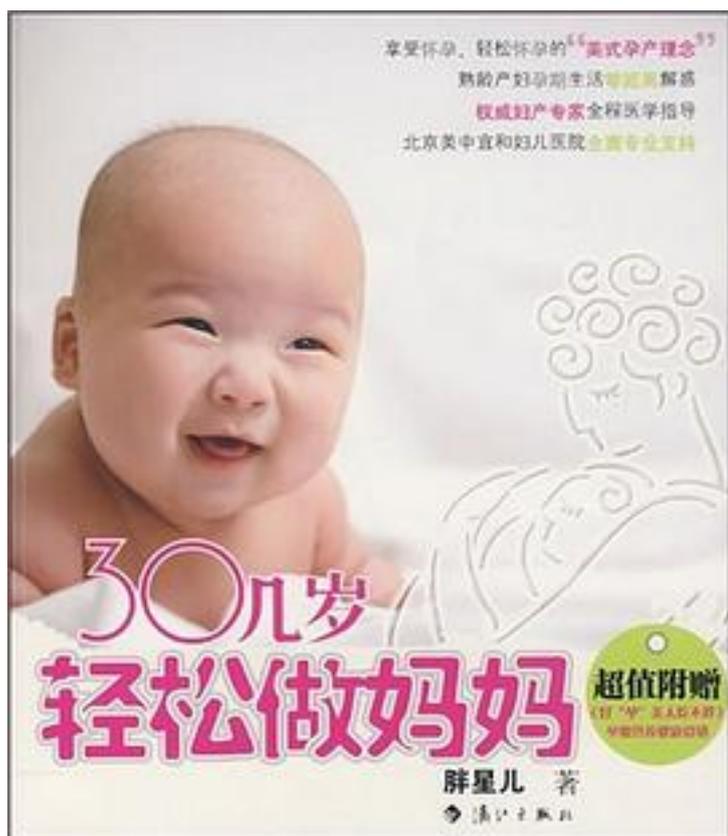


30几岁轻松做妈妈



[30几岁轻松做妈妈_下载链接1](#)

著者:胖星儿

出版者:漓江出版

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787540745721

《30几岁轻松做妈妈(附赠品)》介绍了:熟龄妈妈轻松做! 在《30几岁轻松做妈妈(附赠品)》里, 胖星儿以严谨的态度和风趣的口吻, 为你播报了一个30+女性轻松为人母的全程实况: 从怀孕开始直到分娩, 如何悉心呵护孕期的各个方面。跟随《30几岁轻松做妈妈(附赠品)》。你将了解到孕妈妈每个月自身身体的变化、胎宝宝的生长发育。以及怀孕过程中每月的日常营养、胎教、保健及出行、穿衣等各方面应注意的问题, 同时由妇科专家为你提供全面、系统和权威的孕期指导, 全方位呵护孕期生活的每一天! 同时,

书中倡导的“美式孕产理念”也会给你带来不一样的启发。

从现在开始，准备做一个时尚轻松的孕妈妈吧！

作者介绍:

著名女性，“相对美女私房菜”博主，擅长家庭烹饪、园艺、育儿、家庭关系、情感，以及所有与主妇相关的生活方方面面。著有《谈情说菜》、《结婚一年间》、《胖星儿@最生活》、《家政女王的厨事心经》都多本生活类图书，并在多个电视节目中担任专家嘉宾或主持，同时在杂志上开有专栏。

目录: 卷首第一章 胖星儿怀孕的40周 第1个月人生最大的一件事
第2个月我的孩子叫克拉 第3个月早孕反应迟迟不来 第4个月我们并不了解自己的身体
第5个月就让自己胖得理直气壮吧 第6个月生孩子也需要自信 第7个月怀孕的女人不美丽
第8个月送给宝宝的第一件礼物 第9个月越到终点，差距越大
第10个月我的儿子出生了第二章 30岁以后做妈妈——30岁孕妇特别帮助
30岁孕妇PK20岁孕妇 做个顺利的“大龄妈妈”
可以选择自己喜欢的医院是30岁孕妇的优势 30岁孕妇产后调理 母乳喂养经验谈第三章
十月怀胎宝典 第1个月(1~4周)
给克拉的胎教之关于人际——就让不喜欢你的人不喜欢吧! 本月宝宝成长进程
本月胎教 本月专家特别叮嘱 孕妇的运动和生活 孕前先知道 本月营养要点: 叶酸
胖星儿经验——孕1月孕事特别备忘 第2个月(5~8周)
给克拉的胎教之关于厚道——分享别人的显摆 本月宝宝成长进程 本月胎教
本月专家特别叮嘱 孕妇的运动和生活 本月产检 本月营养要点: 鱼、蛋、奶
胖星儿经验——孕2月孕事特别备忘 第3个月(9~12周)
给克拉的胎教之关于养育——就让我们娇生惯养着你吧 本月宝宝成长进程 本月胎教
本月专家特别叮嘱 孕妇的运动和生活 本月产检 本月营养要点: “害喜”期的饮食
胖星儿经验——孕3月孕事特别备忘 第4个月(13~16周)
给克拉的胎教之关于亲情——养育之恩是以延续的方式报答的 本月宝宝成长进程
本月胎教 本月专家特别叮嘱 孕妇的运动和生活 本月产检 本月营养要点: 均衡营养
胖星儿经验——孕4月孕事特别备忘 第5个月(17~20周)
给克拉的胎教之关于竞争——打酱油就别管醋卖多少钱 本月宝宝成长进程 本月胎教
本月专家特别叮嘱 孕妇的运动和生活 本月产检 本月营养要点: 补铁
胖星儿经验——孕5月孕事特别备忘 第6个月(21~24周)
给克拉的胎教之关于追求——不进步的人生就像隔夜饭 本月宝宝成长进程 本月胎教
本月专家特别叮嘱 孕妇的运动与生活 本月产检 本月营养要点: 明目
胖星儿经验——孕6月孕事特别备忘 第7个月(25~28周)
给克拉的胎教之关于爱情——把他(她)当作幸福去追求吧! 本月宝宝成长进程 本月胎教
本月专家特别叮嘱 孕妇的运动和生活 本月产检 本月营养要点: 健脑
胖星儿经验——孕7月孕事特别备忘 第8个月(29~32周)
给克拉的胎教之关于现实——别人的帮助只是锦上添花 本月宝宝成长进程 本月胎教
本月专家特别叮嘱 孕妇的运动和生活 产前必知 本月产检 本月营养要点: 全面摄取
胖星儿经验——孕8月孕事特别备忘 第9个月(33~36周)
给克拉的胎教之关于责任——不可以不幸福 本月宝宝成长进程 本月胎教
本月专家特别叮嘱 孕妇的运动和生活 产前必知 本月产检 本月营养要点: 少盐
胖星儿经验——孕9月孕事特别备忘 第10个月(37~40周)
书里从未告诉过你的——我的克拉生活 本月宝宝成长进程 本月专家特别叮嘱
孕妇的运动与生活 本月产检 本月营养要点: 补铁 胖星儿经验——孕10月孕事特别备忘
第四章 100个你关心的怀孕问题 关于孕期营养与食品安全 关于辐射的传言
关于孕期不适及对策 关于孕期时尚生活 关于做个漂亮妈妈 关于孕期生活与运动
关于胎教 关于孕期用药安全 关于肚子里的宝宝 关于迎接宝宝 第五章 分娩预演
自然分娩 自然分娩的信号 自然分娩的过程 自然分娩中的一些细节

胖星儿闺蜜的顺产实录 剖宫产 什么情况下需要接受剖宫分娩 剖宫产手术全过程
胖星儿的剖宫产全记录
..... [\(收起\)](#)

[30几岁轻松做妈妈_下载链接1](#)

标签

育儿

生活

女性

胖星儿

胎育

育儿及儿童文学

烹饪

海淀图书馆

评论

她的每本书我都有，这个留着以后用吧

比较理性

没有买，站在书城翻完的，看到克拉大大的头像就是欢喜。

陪我打发了不少孕妇无聊的时光

读的第一本育儿书

这本书真的很好！图文并茂，作者语言生动、接地气又有爱，所以实用性非常强，信息量大且大多是查证过的科学理论。

一本写得比较轻松的怀孕书

更喜欢附送的菜谱吧 这本书我居然也一下午耐心读完了 算通俗易懂 呵呵

看完了就没啥可以担心的啦

[30几岁轻松做妈妈_下载链接1](#)

书评

[30几岁轻松做妈妈_下载链接1](#)