

# 时尚妈咪宝贝计划



[时尚妈咪宝贝计划\\_下载链接1](#)

著者:蓝衫

出版者:文化艺术

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787503939310

《时尚妈咪宝贝计划》：世界上一切的光荣和骄傲，都来自母亲。世界对母亲的敬爱源自她们无怨无悔的付出，源自她们面对新生命的态度。孕育是女人一生最伟大的事业，与意外惊喜相比，期待中的宝贝是父母爱的结晶、情的延续、灵的升华。优孕是每个母亲的责任和向往。恰当的孕前准备能让孩子决胜在起跑线上，孕前点点的付出和努力能无限的扩大到孩子的未来上。孕前准备是优孕的关键，却最容易被忽略。备孕之中，丝丝的规划、改变、成长都是爱的历练；点点的快乐、痛苦、煎熬都是爱的凝结。

本书讲述了一个普通的未准妈妈孕前准备的真实经历，她就生活在你我身边，亲切的与我们分享着，怀孕前应该做好怎样的心理建设，应该改变哪些生活方式，应该懂得哪些基本知识，应该如何做好营养储备，应该如何锻炼身体到最佳状态，应该如何对抗突然袭击的病痛，应该如何获得最佳幸“孕”。作者呼吁，未准妈妈们行动起来，窃喜的“虐”自己一把，要知道，妈妈前进一小步，宝宝跨越一大步。

作者介绍:

蓝衫，80后准妈妈，巨蟹座，血型B，崇尚独立，热爱时尚，把经营家庭作为凭生最大理想。资深策划人和自由撰稿人，酷爱文字，以文字为心灵寄托和生活依托。

目录: 前言Part 1 心理篇：计划从“心”开始，我和宝宝有个约会  
结婚了，有什么不一样“你不是一个人在战斗”不做“怕怕”的草莓族  
身材呢？还是身材呢？多想想怀孕的馈赠品 不要让职业刺激到“事业”  
越到最后越要沉住气 快乐可以遗传Part 2  
生活篇：为了“意中人”，我开始改变生活方式 宝贝计划之养精蓄锐行动  
想念手指间淡淡的味道 拒绝“星期天宝宝” “割资本主义尾巴”不犯“美丽”的错误  
没有缘分的“喵呜陀佛”提前为自己穿上“宝甲”男人不能太HOT  
牛仔裤事关子孙后代 岂能“坐”失良机Part 3  
知识篇：用知识武装头脑，一切尽在掌握中 养得优不如生得优 受精卵是位挑剔的住客  
关于宝宝模样的“哥德巴赫猜想” 会不会遗传个大近视眼呢 聪明宝宝归功于谁  
是什么让宝宝先天不正常 孕前体检不是花冤枉钱 爸爸妈妈幸福，宝宝未必幸福  
血型亦与优生有关 提前为大孕做点实事儿Part 4 营养篇：唉，再也不能做“辣”妹了！  
再见，“变态辣” 大补不是多吃肉 父母越“复杂”，对宝宝越好  
“食现”薄皮水嫩宝贝计划 “食现”爱因斯坦宝贝计划 早早为宝宝上“保险”  
孕友的秘密武器惹恼我 做一个“洁身自好”的妈咪 享受“爱心营养特餐”  
管好自己大嘴巴Part 5 运动篇：“干革命”需要好身体 动起来，为新的生命喝彩  
原来并不是越卖力越好 用意念与子宫对话 打造完美生育通道 生命不堪承受之轻重  
拒绝莫名其妙的糖妈妈 就是要鱼和熊掌兼得 对分娩有帮助的运动Part 6  
病理篇：恐怖袭击，不识时务的病病们 上半身美人的秘密 婆婆妈妈的纠纷 风疹惊魂  
“意外怀孕”的恐惧 我不能奶孩子？红屁股娃娃的根源  
小小牙周炎留给赵姐的惨痛经验 先接种疫苗后怀孕 等待花开的“追孕族”  
自作主张乱吃药真“要命”Part 7 实战篇：备战最佳幸“孕”，让人生没有遗憾  
“广种薄牧”的适得其反 我明白了生男生女咋回事 我的宝宝我做主  
战前检查“武器装备” “搞清楚自己的状况” 有所为有所不为 结婚一年后才布置新房  
“人生”怎能错过高潮 有多少姿势不可以胡来  
捕捉怀孕的微弱信号跋：来了，来了，小鬼终于成了我的心腹之“欢”  
· · · · · (收起)

[时尚妈咪宝贝计划 下载链接1](#)

## 标签

图书馆借阅

怀孕

幸孕旅程

山欣

孕前准备

女性

中国文学

## 评论

这已经是10年读的书，我的潜台词就是自己没用

-----  
第一本看的好孕的书，可读性强，不错，加油！

-----  
[时尚妈咪宝贝计划\\_下载链接1](#)

## 书评

很多人羡慕小s，说她是越生越瘦。女人天生爱美，而身材又是臭美的基础。很多孕妇怕因为生完孩子影响了自己婀娜多姿的身材，而拒绝怀孕。其实这种思想是不可取的，女人最佳的受孕时期为25-30岁，过了28岁之后，岁数越大对优生越不利。大多数人生完小孩后肚皮会变松没有弹性，就...

-----  
现在都流行胎教，我挺信这种事的。  
孕妇的情绪，爱好，都会影响肚子里的宝宝。谁不希望生个漂亮，聪明的宝宝，适当的  
看看书，听会轻音乐，陶冶一下情操，对孕妇，对宝宝都有好处。  
以前还老是听说怀孕的时候多看看美女或者帅哥，生出的宝宝也会变得像他们一样漂亮  
。也不知道这...

-----  
[时尚妈咪宝贝计划\\_下载链接1](#)