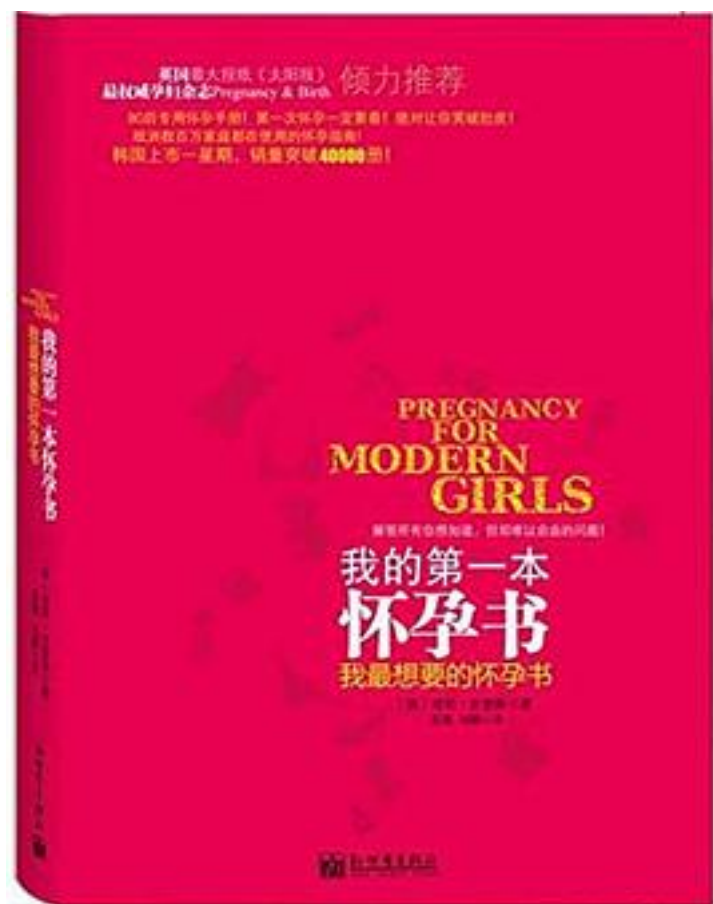


我的第一本怀孕书



[我的第一本怀孕书_下载链接1](#)

著者:荷莉·史密斯

出版者:新世界出版社

出版时间:2011-12-1

装帧:平装

isbn:9787510421082

本书绝不是一本温馨浪漫的怀孕指导书，但它却将九个月孕育的艰辛，以及孕期诸多生理及心理变化为你一一道来。从孕期饮食到生理变化，从B超扫描到孕期性事，从妊娠疾病到最终分娩，本书将像闺中密友般窃窃私语地向你提供最直接最朴实的意见，回答所有你想知道但却羞于请教他人的问题。

作者介绍:

荷莉·史密斯, 英国人, 记者, 自由撰稿人, 英国Modern Girls研讨会创办人, 两个孩子的母亲。

目录: 引言/009

第1章 你有喜啦! 该做些什么? /1

要告诉谁, 什么时候说……早期症状……慢慢习惯怀孕……独自经历……计算预产期……关于烟酒的事……开始检查……在哪儿生……产前档案……扫描和拍片……还有, 怀孕的好处……

第2章 即将到来的空白旅程! /23

小病小症—恐怖故事还是实情? ……晨吐……更大更敏感的胸部……疲乏无力……消化不良和胃灼痛……痔疮……饮食偏好或厌恶……背痛……尿频……腹痛……贫血……牙龈出血……气喘……手痛……便秘……抽筋……晕厥或头晕……“婴儿脑”……多毛……头痛……失禁……失眠……痒……情绪波动……流鼻血和鼻塞……过热和热潮……骨盆痛……不宁腿综合征……肋骨痛……皮肤变化……嗅觉敏感……妊娠纹……脚踝、双脚及手指浮肿……霉菌……白带……静脉曲张……多屁……什么时候要快速寻求帮助……你的宝贝肚子……孕妇装别样潮……

第3章 子宫里的故事: 宝宝成长两周记/77

你一定要知道的科学知识……孕早期(前三月)……孕中期(中三月)……孕晚期(后三月)……

第4章 孕期生活指南/93

适应生活, 不要嫌弃! ……怀孕期间能喝酒吗? ……怀孕期间要戒烟吗? ……怀孕期间用药要注意什么? ……咖啡因……孕妇到底该怎么吃? ……没必要有压力……孕期健康方法……其他“危险”活动……还需要锻炼……

第5章 孕期性事/139

厌恶或只是恶心? ……为什么在孕期不想有性生活……他很饥渴吗? 你在乎吗? ! ……为什么他会不想和怀孕的你进行性交……让“性”福继续……孕期风骚……口交……其他亲密方法……保持交流……促进分娩……什么时候不该性交……

第6章 生产时间表/155

在哪儿生……医院妇产科……生育中心……家中……制订生产计划……想“顺产”吗……做什么可以改善状况……几种止痛方式……笑气—混合气体……TENS机……哌替啶、消痛定和二乙酰吗啡等止痛药……硬膜外麻醉……其他止痛办法……你的陪产伴儿……生产前陪护可以做什么……专业人士……准备就绪……计划剖腹产……多胎分娩……早产……

第7章 准备就绪: 迎接你的宝宝/189

伺机而动……孕后期的体格检查……分娩课程……打算如何喂养宝宝……母乳喂养利与弊……为母乳喂养做准备……奶瓶喂养……采购必需品……宝宝最初的基本需求……最后阶段压力应对策略……宝宝出生前要做的的事情……加重的疼

第8章 最重要的日子来了! /215

就快了……临门注意事项……预产期已过……促进分娩的自然方式……羊水破了会怎么样……会有多疼……宫缩感觉如何……分娩早期会有的忧虑……要是宝宝等不及了怎么办……“正式”分娩……在医院……电子监测……引产……引产包括什么……分娩中要如何表现……说粗话和忘我……分娩和生产时陪护能为你做什么……宝宝驾到……使劲……阴道会有多疼……使劲时会拉大便吗……生啦! ……胎盘娩出……辅助分娩……外阴切开术……如果需要紧急剖腹产……剖腹产

第9章 潮妈生产记/245

朱迪生胎记……伊斯拉生胎记……珍妮生胎记……米歇尔生胎记……梅尔生胎记……妮可拉生胎记……

第10章 嗨, 宝贝: 与新生儿在一起的头几周/257

安定下来……母乳喂养真相……成功母乳喂养提示……奶瓶喂养……二者皆用……产后

身体出血……产后痛……阴道和会阴……肠道和屁股……乳房……腹部……膀胱虚弱或
渗漏……剖腹产后恢复……产后照顾……外星人着陆……给宝宝洗澡……给宝宝换尿片
……怀抱宝宝……为什么他会不停地哭……安全睡眠……现在知道为什么这家伙晚上不
睡了
· · · · · · ([收起](#))

[我的第一本怀孕书_下载链接1](#)

标签

- 怀孕
- 育儿
- 孕
- 科普
- 生活
- 女性
- 怀孕，生活，保健
- 育婴

评论

直接跳到第五章：孕期性事。4-6个月基本梳理完毕。6-预产期纳入远景规划。只待龙
体一震！

好多没有用 我又不是帝国主义的受益者

这本怀孕书比较靠谱和有趣，非常值得阅读~

工作中的权利完全没有说明。另外生个娃可以有各种死，哦不，痛法，真是叹为观止…
…

就是性事这一章写得蛮好玩，其他章节有点杂乱而且有的地方不太符合中国女性身体状况和心理吧。比如竟然鼓励同房到九个月是不是太勇敢了？反正他也不敢。
1206生孩子养孩子就是女人的事情，别奢望

好像也没啥。。。

长见识

同上

还算有用吧

基本是按照NHS的指导来写的。可信。

很不错！都是非常实用的干货。除了国情不同之外没毛病

西方人在诸多领域更科学，此书也不例外。编排的好，注重互动，是用心了的。

这……大概……是……伴着……各种呕吐反应的第一本书

英国人非专业人士写的，比较随意，态度没那么严格。

比较浅的介绍，至少准备怀孕前看看，让你对孕期出现的各种妊娠反应有个心理准备，至于从医疗机构获得服务支持的事情，统统略过，国情不一致，没有适用的可能

被名字骗了。不习惯西方人这种杂乱的叙述方式 我需要的是一本指导书

虽然对各方假装淡定，其实对怀孕这件事至今我也没缓过神来T.T

好

家里忽然有了一个需要你 and 爱人24小时照顾的婴儿，学习曲线直线上升！

和国内怀孕育儿还是有点差异，但总体还是有帮助的，特别是对临近生产的妈妈

[我的第一本怀孕书 下载链接1](#)

书评

哈哈，怀孕总是欢喜的，有一个小宝宝在生命中投射，能看到从前的模样，可是也是第一次怀孕，欢喜之余总有些不适应，或者说不知所措，有时候觉得自己想呕吐，但是又觉得自己是为了想呕吐而想呕吐，总之，感觉很矛盾，这本书给了个指南，在看中。

80后的一代大多是独生子女，从小在父母的呵护下长大，对一些生活常识的了解，远不如父辈丰富。《我的第一本怀孕书》是一本专门写给80后年轻妈妈的怀孕指南。全书详细地描写了十月怀胎的整个过程，为准妈妈在孕期的诸多生理、心理问题提供合理建议，并配有许多医学资讯，以及妈...

老婆怀孕了，给她买了几本怀孕书，老婆说这本怀孕书她非常喜欢，书中介绍了许多你一定要知道的科学知识。比如孕早期（前三月）、孕中期（中三月）、孕晚期（后三月），这三个时期的不同注意事项，这些你都要注意到，包括宝宝的营养和自己生活的注意事项，不能够盲目的认为平时...

怀孕期间能喝酒吗？怀孕期间要戒烟吗？怀孕期间用药要注意什么？咖啡因，孕妇到底该怎么吃？孕期健康方法是什么？其他“危险”活动都有什么？怀孕了，还需要锻炼吗？这些问题都是我曾经遇到过的，幸亏作者给了指导，很切合实际的孕育指南。

《我的第一本怀孕书》将九个月孕育的艰辛，以及孕期诸多生理及心理变化——道来，老婆要看，老公也要看，看看太太的艰辛，本来没有觉得老婆这么艰难，后来她的脾气实在太暴躁，看了这本书后，才体谅了老婆的不易，由于我的改观，老婆的脾气变得超好。

这本书，从生理变化到孕期饮食，从B超扫描到孕期性事，从妊娠疾病到最终分娩，一个女子怀孕的过程写了个详尽，道尽了妈妈的甜蜜与辛酸，不过也给了指导，作为过来人，我觉得怀孕绝不完全是一段浪漫温馨的旅程，一如作者认为，所以还是看了这本书，在做怀孕打算，为孩子，为...

封面是很温馨的粉色，在这个寒冷的冬天，让人感觉到浓浓的暖意。包装不错，印刷、纸张都很满意，看着舒服，一点都不累。
这本书的内容还是很丰富的，将准妈妈们整个怀孕期间可能遇到的生理、心理问题都详细地写了出来，还有很多建议，非常有参考价值，看过之后，怀孕的概念一...

[我的第一本怀孕书_下载链接1](#)