

《孕幸福（轻松好孕40周，一本让准妈妈大笑着看完的怀孕书）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787544249898

编辑推荐

一本让没有经验的准妈妈大笑着看完的孕期指南书
怀孕绝不是一件苦差事，而是充满乐趣的期待之旅

内容简介

这是那些经历过怀孕和分娩的好朋友写给你的好孕书，带给你怀孕40周所需的所有知识。无论是难以启齿的尴尬问题，还是实用的生活建议，统统轻松地娓娓道来。

你的身体可能发生的变化：从晨吐、乳房胀大到胃口大开，本书帮你从手足无措的新手妈妈过渡为举重若轻的从容妈妈。

怀孕的众多情绪变化：易怒、心烦意乱、疲倦、头晕目眩……不要怀疑自己，这些都很正常。

做个时尚的准妈妈：实用而贴心的着装建议，让你在孕期也能扮靓。在人生的特殊阶段，依然是个美丽俏佳人。

怀孕过程中的医学知识：从试管婴儿技术到剖腹产，*的科技和产检知识让你面对众多选择不再彷徨。

读了这本书，你会觉得怀孕绝不是一件苦差事，而是充满乐趣的期待之旅。怀孕的40不仅是孕育新生命的过程，更是孕育幸福的旅程。

作者简介

薇姬·艾欧文 4个孩子的母亲，曾任电视节目制片人、电台节目主持人，是《洛杉矶时报》和《孩子》杂志的专栏作家，《今日》《奥普拉》等美国知名电视节目的记者，著有《孕幸福日记》《当妈妈的第一年》等多部作品。

目录

前言

第一章 你怀孕了吗？

第二章 分享好消息

第三章 怀孕是一种身体体验

第四章 你可能有的感觉

第五章 妊娠期的情绪变化

- 第六章 你和医生
- 第七章 产前检查
- 第八章 怀孕与锻炼
- 第九章 怀孕时的鱼水之欢
- 第十章 展现最美的自己
- 第十一章 写给准爸爸
- 第十二章 非常规情况
- 第十三章 最后冲刺
- 第十四章 准备待产包
- 第十五章 阵痛发作
- 第十六章 出发去医院
- 第十七章 产后的担忧
- 第十八章 宛若新生

在线试读部分章节

第一章 你怀孕了吗？

怀孕后，我们的身体通常会出现一些变化，这些变化可能会让我们在得到科学证实之前就怀疑自己是否怀孕了。我们常常在证实自己确实怀孕了的时候，以一种猛醒的口吻对自己说：“哦，难怪我的……”（填上你的症状吧，比如“乳房疼痛”、“膀胱失灵”、“丈夫让我抓狂”。）特别是回头细想时，你会发现其实身体发出了大量信号，明确无误地告诉你：“你怀孕了！”这就是为什么每次读到那些怀孕9个月却毫不知情的女人在飞机上的厕所里生下孩子这类故事时，我总是觉得难以置信。因为大多数8个月大的胎儿都会在肚子里大闹天宫，准妈妈们可以发现自己的肚子从圆形变成近似方形，而且体重增加不可避免，怎么可能毫不知情呢？那些女人到底想骗谁？她们要么是想用“圣母怀胎”做借口，要么就是对自己太不关心了。总之，在你用早孕试纸确认自己怀孕之前，有大量身体变化提示你可能怀孕了。下面就是一系列最常见的“早孕信号”。

乳房胀大 孕妇最常见的身体变化之一就是乳房。刚怀孕的女性乳房会变得像每次快要来例假时一样胀胀的，不过我的闺蜜们一致认为怀孕时的乳房更为敏感，有时就连淋浴都变得痛苦不堪，趴着睡觉也让人难以忍受。如果丈夫不小心碰到你的乳房，你可能会痛得要顺手抄起床边的台灯砸他。乳房不光是敏感疼痛，还会一天天地胀大，最终疼痛会停止，这对于我们这些暗地里一直想拥有丰满胸部的姐妹们来说无疑是个好消息。

……

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)