

《上班族孕育全程指导细节、宝宝科学喂养、产后美容瘦身套装全3册》

书籍信息

版次：1
页数：
字数：
印刷时间：2009年07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：23632842

编辑推荐

本书是为上班族的你精心奉献的一款“孕育知识套餐”。本书的文风轻松活泼，像一道阳光，洒进准备做妈妈的上班族女性的心灵，让身为上班族的你，能在轻松的心情下阅读，学到知识。

书中的内容详尽，包括上班族女性工作时的孕前计划、工作中的十个月妊娠保健、孕期如何减少工作给身体带来的不良反应，以及如何应对产后的工作和新生儿的喂养等。内容科学丰富，知识量比一般孕产图书更充实，在一般的妊娠知识上，针对上班族孕妇的特殊性进行科学的扩展。

你想到的，编者帮你想得更周全，你没有想到的，编者会给你及时的提醒。总之，你会从这本书中得到无微不至的关照。

不论是准备怀孕，或是已经怀上宝宝的你，拥有这本“孕育手册”**是个不错的选择。它会让你轻轻松松地实现孕育，更安全、更健康地度过这一特殊的时期，引导你成为一名职业好妈妈！

内容简介

营养对于任何人来说，都十分重要，特别是小宝宝。一份合理均衡的营养，是培养一个健康小宝宝最重要的前提。怎样才能做到营养均衡呢？在日常膳食中就要注重荤素搭配，粗细结合。尽可能实现饮食多样化，吸取各种基本的营养素：优质的蛋白质、碳水化合物、脂类、维生素以及常量与微量元素。

本书240幅插图，可谓图文并茂、操作性强，从宝宝出生后生活中的一些小准备出发，详细地介绍了宝宝不同时期对各种营养的不同需求，并且对婴幼儿出生后各个时期的食谱，都制作了详细的“清单”。更有特色的是，本书从上班族父母的角度出发，针对宝宝所需营养的准备、制作列出了大量方便、可行的食谱。

目录

第一章 为怀孕做准备

科学资讯

婚前保健，给你和宝宝上一道双保险

上班族妈妈一点通

NO.1 树立正确的孕产观念

NO.2 对生殖器官了如指掌

NO.3 孕前要注重营养贮备

- NO.4 上班族孕前饮食要求
- NO.5 上班族好“孕”来的最佳时机
- NO.6 怀孕，你准备好了吗
- NO.7 红色讯号，节制你的性生活
- NO.8 缓解工作压力顺利受孕
- NO.9 自己做主，选择最佳的生育年龄
- NO.10 优生受孕，应从孕前做起

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

第一章 为怀孕做准备

NO.1 树立正确的孕产观念

上班族女性如果希望尽快要孩子，最重要的是要有正确的孕产观念，让自己的整个孕产过程轻松而又健康。

要有健康的孕前心理准备

如果上班族女性准备怀孕，首先要从心理上做好准备。心理情绪会影响母体自身的生理功能，对生殖功能也会有一定的影响，如影响排卵及卵子的活动，影响对精子的接纳等。长期的心理刺激甚至会影响胚胎及胎儿的发育。孩子是夫妻爱情的结晶。要以一种平和、自然的心境迎接怀孕和分娩的到来，以愉快、积极的态度对待孕期所发生的变化，坚信自己能够孕育一个代表未来的小生命，完成将他平安带到这个世界上的使命，这就是我们需要做的心理准备。

正确对待身体的特殊变化。如形体变化、饮食变化、情绪变化、生活习惯变化，有可能会与丈夫有一些不合，也可能更加依赖丈夫，夫妻双方都要互相体谅。

乐于接受未来生活空间的变化。夫妻双方的生活空间会因为小生命的诞生而变小，要正确对待，特别是上班族的妈妈，可能要承受更大的压力。

孩子的出生会引起情感的变化。无论是夫妻哪一方，在孩子出生后都会自觉或不自觉地将情感转移到孩子身上，从而使另一方感到情感的缺乏或不被重视。

正确地承担增加的责任。怀孕的妻子需要丈夫的理解与体贴，平时妻子可以做的体力劳动，在孕期大部分会转移到丈夫身上；孩子出生后，夫妻双方对孩子的义务与对家庭的义务都会随着时间的迁移而增加。

……

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)