

30几岁如何生好第一胎



[30几岁如何生好第一胎_下载链接1](#)

著者:韩雪 著

[30几岁如何生好第一胎_下载链接1](#)

标签

评论

包装精简，书是新的，挺不错

商品是正品，配送给力！

对于毫无经验的人来说，有这样的书能看看很有用

是针对30几岁的大龄初产妇而写的。

给老婆买的，还可以吧

看过之后才明白做了很多错事，走了很多弯路，很不错的一本书

这本书还没看呢，先看的另外一本，不过这本应该也不错。

送货快，不过书内容一般，不是很实用，内容编排有点乱

评价什么的最麻烦了！！！！！！

买来学习的,内容很全面的,提前准备准备,应该很快就能用得上了.

蛮实用的，要当爸爸了，买本研习一下:)

ok还不错，ok还不错，ok还不错

看了些都是和网上写的一样，没什么新意

正版图书，值得购买。

书本质量不错，还没看，但愿有帮助

留着怀孕时看的，嘻嘻，现在还没看

还可以，优惠时购买的，比较实惠！

胎儿是非常需要关怀的。

赶在书籍特价，很便宜很好！

非常好，价格便宜，发货快，包装好，正版。

生孩子我一直担心的，卖本书看看，踏实

不错，活动买的，很好。

东西很不错，值得购买

非常值得推荐，解决很多疑问

第二次购买，这次买来送给朋友

很不错的，质量很好，满意

正版图书送货快服务好

期待借鉴效果

很好很好很好很好很好

让不是学医的你，了解点知识。

书本质量好，还没有看。。

正版书，内容丰富，纸质不错

忽悠人啊……

买来学习~~~~~

☐ 困 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

值得看

给别人带来麻烦了买错了，没想到

书有外包装，内容还可以。就是京东不给发票。

买了近200块钱的书，随便翻了翻，大致内容也都差不多吧

不错

学习中。书不错。

资深孕产专家全程护航!

13项精心的孕前准备，40周完美的孕程指导，100条贴心的孕产建议。30几岁生下聪明、健康宝宝！★解决高龄孕产妇的各种烦恼：克服紧张焦虑，轻松备孕；

调理孕期不适，享受完美孕程；普及胎教知识，加强跟宝宝交流；

传授健康美食，增强孕期营养；走出剖腹产误区，科学选择分娩；

加强母乳，提高宝宝抵抗力；合理运动，早日恢复美丽身材！

★怀孕、胎教、分娩、产后恢复图解式指导!

轻松解决各种问题，让大龄妈妈也能轻松享受怀孕生产过程，轻松度过人生的重要阶段。

内容简介

《30几岁如何生好第一胎》是针对30几岁的大龄初产妇而写的。本书从30几岁孕产妇的实际情况出发,从孕前准备、孕程指导、孕期保健和护理、产后恢复等几个方面对大龄孕妈妈们进行指导,并针对大龄孕妈妈特有的烦恼从专业的角度进行分析,为孕妈妈答疑解惑,让她们放下思想包袱,轻松愉快地度过人生中这一美好而神圣的阶段。

妈咪大不同：仔细记录准妈妈每一周的生理、心理和情绪变化，告诉准妈妈孕期每一阶

段需要注意的事情。

宝宝周周变：详细描述胎宝宝每一周的身长、体重、器官发育情况等，让准爸妈零距离观察胎宝宝在子宫内的生长。

胎教一点通：普及胎教知识，指导准爸妈如何跟胎宝宝进行各种交流。

健康美食谱：提供孕妇安胎、养胎、产后恢复所需的各种营养和美食，手把手传授各种美食的做法。

幸“孕”早提醒：贴心提醒准妈妈每一孕周可能出现的意外情况以及具体的应对方法，让一切潜在的危险尽在自己的掌握之中，有备无患。

分娩必修课：介绍了各种分娩方式和分娩过程，指导准妈妈如何选择正确的分娩方式，如何应对分娩过程中出现的各种意外。

妈妈美丽经：帮助产妇进行科学的产后调养和护理，让她们尽快恢复身材，做一个美丽无限、风韵十足的漂亮妈妈。

希望能学到些吧。30几岁如何生好第一胎》是针对30几岁的大龄初产妇而写的。本书从30几岁孕产妇的实际情况出发，从孕前准备、孕程指导、孕期保健和护理、产后恢复等几个方面对大龄孕妈妈们进行指导，并针对大龄孕妈妈特有的烦恼从专业的角度进行分析，为孕妈妈答疑解惑，让她们放下思想包袱，轻松愉快地度过人生中这一美好而神圣的阶段。

妈咪大不同：仔细记录准妈妈每一周的生理、心理和情绪变化，告诉准妈妈孕期每一阶段需要注意的事情。

宝宝周周变：详细描述胎宝宝每一周的身长、体重、器官发育情况等，让准爸妈零距离观察胎宝宝在子宫内的生长。

胎教一点通：普及胎教知识，指导准爸妈如何跟胎宝宝进行各种交流。

健康美食谱：提供孕妇安胎、养胎、产后恢复所需的各种营养和美食，手把手传授各种美食的做法。

幸“孕”早提醒：贴心提醒准妈妈每一孕周可能出现的意外情况以及具体的应对方法，让一切潜在的危险尽在自己的掌握之中，有备无患。

分娩必修课：介绍了各种分娩方式和分娩过程，指导准妈妈如何选择正确的分娩方式，如何应对分娩过程中出现的各种意外。

妈妈美丽经：帮助产妇进行科学的产后调养和护理，让她们尽快恢复身材，做一个美丽无限、风韵十足的漂亮妈妈。30几岁如何生好第一胎》是针对30几岁的大龄初产妇而写的。本书从30几岁孕产妇的实际情况出发，从孕前准备、孕程指导、孕期保健和护理、产后恢复等几个方面对大龄孕妈妈们进行指导，并针对大龄孕妈妈特有的烦恼从专业的角度进行分析，为孕妈妈答疑解惑，让她们放下思想包袱，轻松愉快地度过人生中这一美好而神圣的阶段。

妈咪大不同：仔细记录准妈妈每一周的生理、心理和情绪变化，告诉准妈妈孕期每一阶段需要注意的事情。

宝宝周周变：详细描述胎宝宝每一周的身长、体重、器官发育情况等，让准爸妈零距离观察胎宝宝在子宫内的生长。

胎教一点通：普及胎教知识，指导准爸妈如何跟胎宝宝进行各种交流。

健康美食谱：提供孕妇安胎、养胎、产后恢复所需的各种营养和美食，手把手传授各种美食的做法。

幸“孕”早提醒：贴心提醒准妈妈每一孕周可能出现的意外情况以及具体的应对方法，让一切潜在的危险尽在自己的掌握之中，有备无患。

分娩必修课：介绍了各种分娩方式和分娩过程，指导准妈妈如何选择正确的分娩方式，如何应对分娩过程中出现的各种意外。

妈妈美丽经：帮助产妇进行科学的产后调养和护理，让她们尽快恢复身材，做一个美丽无限、风韵十足的漂亮妈妈。

看了些简介和部分内容觉得买对了，现在做好准备，一些书摘内容送给大家。
30几岁孕前应做好哪些心理和生理准备？子宫内的胎宝宝每周都有哪些细微变化？孕期可能出现哪些问题？如何应对？如何选择正确的分娩方式？如何应对分娩过程中可能出现的问题？产后如何才能快速恢复身材，风韵迷人？

《30几岁如何生好第一胎》为30几岁的孕妈妈量身设计，针对她们孕前、孕中、产后面临的种种问题和烦恼，从专家的角度答疑解惑，让她们放下思想包袱，轻松度过整个孕期，顺利生下健康宝宝。《30几岁如何生好第一胎》的作者是韩雪。精彩页：
对绝大多数人来说，在适当的年龄恋爱、结婚、生子是顺理成章的事情。女性应该选择在最佳年龄段生育，这对孩子的健康成长十分有利。研究显示，女性的最佳生育年龄在25~30周岁之间。条件允许的女性最好在这个年龄段把孩子生下来，最迟不要超过35周岁。

25—30周岁之间女性的生殖系统、神经系统等已经完全发育成熟，生殖功能最旺盛，子宫收缩性最好，发生难产的可能性最小。女性在这个阶段生育，会大大降低生育的危险性。这个年龄段的女性卵子的质量也最好，生下来的孩子往往比较健康、聪明，同时流产、早产、畸形儿和痴呆儿的发生概率也是最低的。

一旦超过35周岁，女性就比较容易患上胃病、胆囊炎、高血压以及各种妇科疾病，不管哪种疾病，都是孕妇的大敌。女性在35周岁以后怀孕，很容易出现妊娠期糖尿病、妊娠高血压、羊水过多等情况，并且容易难产，产后并发症也难以根治。同时，生下来的孩子健康状况也令人担忧。

女性生育不宜过晚，但也不宜过早。25周岁之前女性的身体发育还未完全成熟，自身就需要很多营养。一旦怀孕，孕妈妈就要和胎儿争夺营养，对双方的健康都十分不利。因此，25~30周岁是女性生育的最佳年龄！

虽然怀孕会给30几岁的孕妈妈带来更多的幸福感，但是欣喜之余，受“孕妇年龄越大，生育畸形儿的危险系数越高”这一论断的影响，30几岁的孕妈妈不免会多出几分担忧：年龄大了怀孕是否意味着流产和胎儿畸形的概率更大？宝宝是否能够健康出生？虽然高龄怀孕是流产的一个因素，但和年龄相比，心理因素的影响更为重要，因此，夫妻双方在准备怀孕前一定要做好充分的心理准备。心理准备是比较容易被忽视却又十分重要的孕前准备。因为孕妇如果长期处于焦虑不安等消极情绪中，身体的激素分泌会受到负面情绪的影响，从而使胎儿不安、躁动，甚至引发流产。因此在准备怀孕前，夫妻双方就要做好充分的心理准备。因为孩子的诞生意味着目前生活方式的改变……

很好 下次在来 书不错 还送光碟 就是快递不给力 太慢了 但还行 好期待的书

可来了上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。京东商城图书频道提供丰富的图书产品，种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售，为您提供最佳的购书体验。网购上京东，省钱又放心！在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太棒的举动了，支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最

小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上来讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

喜欢,会一直在京东购书发货真是出乎意料的快,昨天下午订的货,第二天一早就收到了,赞一个,书质量很好,正版。独立包装,每一本有购物清单,让人放心。帮人家买的书,周五买的书,周天就收到了,快递很好也很快,包装很完整,跟同学一起买的两本,我们都很喜欢,谢谢!今天家里没有牛奶了,我和妈妈晚上便去门口的苏果便利买了一箱牛奶和一点饮料。刚好,苏果便利有一台电脑坏了,于是便开启了另外一台电脑。因为开电脑和调试的时间,队伍越排越长。过了8分钟,有一个阿姨突然提出把键盘换了,这样就能刷卡了。我妈妈就在旁边讲了一句键盘 30几岁如何生好第一胎 韩雪★资深孕产专家全程护航! 13项精心的孕前准备, 40周完美的孕程指导, 100条贴心的孕产建议。30几岁生下聪明、健康宝宝! ★解决高龄孕产妇的各种烦恼克服紧张焦虑, 轻松备孕调理孕期不适, 享受完美孕程普及胎教知识, 加强跟宝宝交流传授健康美食, 增强孕期营养走出剖腹产误区, 科学选择分娩加强母乳, 提高宝宝抵抗力合理运动, 早日恢复美丽身材! ★怀孕、胎教、分娩、产后恢复图解式指导! 轻松解决各种问题, 让大龄妈妈也能轻松享受怀孕生产过程, 轻松度过人生的重要阶段。分娩过程全指导一般来说, 我们建议30岁以上的孕妈妈在预产期前几天就入院待产, 但是如果孕妈妈在之前的所有检查都很正常, 那到临产时再入院也是可以的。下面, 我们就分娩过程进行指导, 以便孕妈妈根据自己的情况选择恰当的分娩方式。★临近分娩时的迹象及护理1.宫缩最明显的临产迹象宫缩, 开始时好像是钝性背痛或刺痛, 并向下放射到大腿。随着时间的进展, 宫缩可能发生在腹部, 更像剧烈的周期性疼痛。当宫缩开始规律时就要记录宫缩时间, 如果孕妈妈认为自己已临产, 可打电话给医院或助产士。除非宫缩发生得极为频繁(每5分钟1次)或十分疼痛, 否则不需要立刻去医院。第一胎产程常常持续12~14小时, 在家中先等几小时会好些。可适当活动或休息一下, 如果羊水未破, 可以洗个温水浴松弛松弛, 或吃一点东西。2.见红不要太着急妊娠期间, 粘稠的、带有血迹的粘液栓子会堵塞子宫颈, 在分娩开始前, 栓子会从阴道中流出, 即出现杂有鲜红色或褐色血丝的黏液分泌物, 这就是常说的见红。见红一般发生在阵痛和破水的前一两天, 这是子宫颈正在扩张的征兆, 出现见红不用太紧张。如果分泌物很多, 要马上去医院如果大量出血, 有可能是胎盘早期剥离, 必须立刻就医。3.羊膜破裂马上去医院羊膜是环绕在胎宝宝周围充满液体的囊袋, 在分娩期间的任何时候囊膜都有可能破裂, 囊内羊水可能会突然大量涌出, 但因为胎宝宝的头部已经进入骨盆腔, 阻塞了羊水的通道, 因此更多见的是液体一滴滴地流出来。破水后,

[ZZ]写的的书都写得很好, [sm]还是朋友推荐我看的, 后来就非非常喜欢, 他的书了。除了他的书, 我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲, 他们的书我觉得都写得很好。[SM], 很值得看, 价格也非常便宜, 比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读[BJTJ], 阅读了一下, 写得很好, [NRJJ], 内容也很丰富。[QY], 一本书多读几次, [SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM], 超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜, 还免邮费不错, 速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ], 买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书, 喜欢看各种各样的书, 看的很杂, 文学名著, 流行小说都看, 只要作者的文笔不是太差, 总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看, 看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而, 目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚, 却自得其乐, 还觉得很满足。经过几百年的探索和发展, 人们对物质需求已不再迫切, 但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之, 我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取, 寻找最大自由的精神。

中国人讲“虚实相生, 天人合一”的思想, “于空寂处见流行, 于流行处见空寂”, 从而获得对于“道”的体悟, “唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现, 因此中国古代的绘画, 提倡“留白”、“布白”, 用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味, 体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式, 伴着笔墨的清香, 细细体味, 那自由孤寂的灵魂, 高尚清真的人格魅力, 在寻求美的道路上指引着我, 让我抛弃浮躁的世俗, 向美学丛林的深处迈进。合上书, 闭上眼, 书的余香犹存, 而我脑海里浮现的, 是一个“皎皎明月, 仙仙白云, 鸿雁高翔, 缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者, 有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人, 世界需要这样的人, 只有这样我们才能创造我们的生活, [NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍, 这里的书籍很好, 非常的不错, 。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍, 这里的书籍很好, 非常的不错, 。给我带来了不错的现实享受。

很好的书籍很好的学习必备佳品, , , 希望宣传能给力的, 能越做也好, 下次还会在来的额, 京东给了我不一样的生活, 这本书籍给了我不一样的享受, 体会到了购物的乐趣, 让我深受体会啊。希望你能越做越好, 成长有你有我大家一起来, 很好的宝贝。

东西写得比较详细

宝贝非常不错, 和图片上描述的完全吻合, 丝毫不差, 无论色泽还是哪些方面, 都十分让我觉得应该称赞较好, 完美!

书是正品, 很不错! 速度也快, 绝对的好评, 下次还来京东, 因为看到一句话

女人可以不买漂亮衣服不买奢侈的化妆品但不能不看书, 买了几本书都很好值得看。今天家里没有牛奶了, 我和妈妈晚上便去门口的苏果便利买了一箱牛奶和一点饮料。刚好, 苏果便利有一台电脑坏了, 于是便开启了另外一台电脑。因为开电脑和调试的时间, 队伍越排越长。过了5分钟, 有一个阿姨突然提出把键盘换了, 这样就能刷卡了。我妈妈就在旁边讲了一句: “键盘不能热插拔, 必须要重启。”那个阿姨好像没听见, 还在坚持己见。我提出: “妈妈, 我们不要在这家店卖了吧! 又不是在其他地方买不到。”妈妈看了看队伍, 同意了。我们把东西一放, 就去了另一家百货。我提出要换另一家店不是只因为这队伍太长, 还有店员素质之差。你布置了两台电脑, 那你随时都要准备好换一台电脑呀, 你现在让人的感觉就是你只有一台电脑能用, 那一台就好像是摆设, 没有一点用。我气愤不过跟妈妈说“我们去网上买吧”这样就来京东了, 看到了这本书就顺便买了。好了, 我现在来说说这本书的观感吧, 一个人重要的是找到自己的腔调, 不论说话还是写字。腔调一旦确立, 就好比打架有了块趁手的板砖, 怎么使怎么顺手, 怎么拍怎么有劲, 顺带着身体姿态也挥洒自如, 打架简直成了舞蹈, 兼有了美感和韵味。要论到写字, 腔调甚至先于主题, 它是一个人特有的形式, 或者工具; 不这么说, 不这么写, 就会别扭; 工欲善其事, 必先利其器, 腔调有时候就是“器”, 有时候又是“事”, 对一篇文章或者一本书来说, 器就是事, 事就是器。这本书, 的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。[据悉, 京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心, 同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商, 是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一, 在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了, 现在给大家介绍两本好书: 《电影学院037?电影语言的语法:电影剪辑的奥秘》编辑推荐: 全球畅销三十余年并被翻译成数十种语言, 被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影像画面

组织技巧方面最详密、实用的经典之作。|从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑等电影语言，为“用画面讲故事”奠定基础；百科全书式的工作手册，囊括拍摄中的所有基本设计方案，如对话场面、人物运动，使初学者能够迅速掌握专业方法；近500幅机位图、故事板贯穿全书，帮助读者一目了然地理解电影语言；对大量经典影片的典型段落进行多角度分析，如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》，深入揭示其中激动人心的奥秘；《致青年电影人的信:电影圈新人的入行锦囊》是中国老一辈电影教育工作者精心挑选的教材，在翻译、审订中投入了巨大的心力，译笔简明、准确、流畅，惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱？有些人，没有在一起，也好。如何遇见不要紧，要紧的是，如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一本爱情小说，作者将众多社会事件作为故事的时代背景，俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字，代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。“相爱时不离不弃，分开后莫失莫忘”，这句话是秋微对感情的信仰，也是她对善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心力写的一本小说，写作过程中由于太过投入，以至揪心痛楚到无法继续，直至完成最后一个字，大哭一场，才得以抽离出这份情感，也算是对自己前一段写作生涯的完美告别。

[30几岁如何生好第一胎_下载链接1](#)

书评

[30几岁如何生好第一胎_下载链接1](#)