

這樣懷孕 真舒服



香港資深專科醫生、護士親筆撰著的育兒寶典



苗延琮醫生
鄭慧芬醫生
莫嘉明醫生
葉麗嫦護士

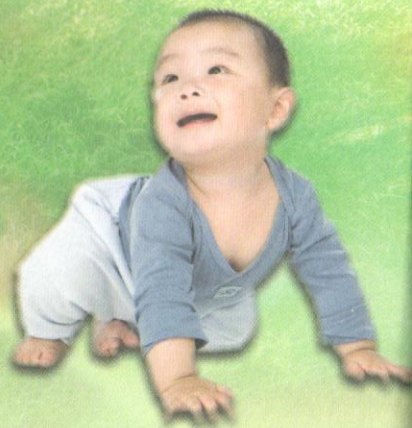
香港基督教女青年會 家庭健康促進中心 著



香港基督教女青年會
家庭健康促進中心



快樂書房



目錄

序 1	孩子健康由父母開始 周鎮邦醫生	2	第 1 章	準媽媽也要細心呵護 葉麗嫦護士、莫嘉明醫生	20
序 2	締造關愛的成長環境 陳衍標醫生	4	第 2 章	疼愛寶寶的好方法 鄭慧芬醫生	60
序 3	不偏不倚的教仔妙法 鄧藹霖	6	第 3 章	產前情緒不可小看 苗延琮醫生	96
自序 1	更有信心地迎接新生命的來臨 葉麗嫦護士	8	第 4 章	做個開心媽咪 苗延琮醫生	112
自序 2	最有價值的是「心」事 莫嘉明醫生	10	第 5 章	職場媽咪如何「備孕」？ 香港基督教女青年會 家庭健康促進中心、苗延琮醫生	144
自序 3	照顧寶寶的「傍身秘笈」 鄭慧芬醫生	12	第 6 章	新生命來了，各單位注意！ 香港基督教女青年會 家庭健康促進中心、葉麗嫦護士	152
自序 4	父母精神健康是孩子成長的基礎 苗延琮醫生	14	第 7 章	伴你「生產」——輔導服務經驗分享 香港基督教女青年會 家庭健康促進中心	184
自序 5	提供婦女身心社靈健康的社會服務 香港基督教女青年會 家庭健康促進中心	16	附錄	誰說養育孩子要 400 萬？ 陳毓秀	206