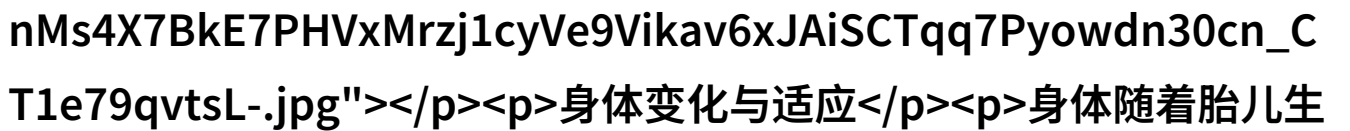
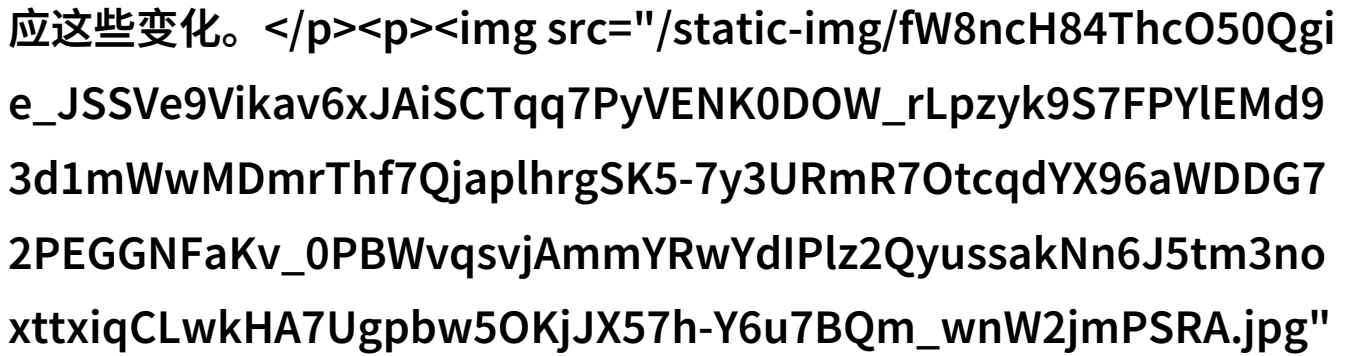


怀孕的美好时光

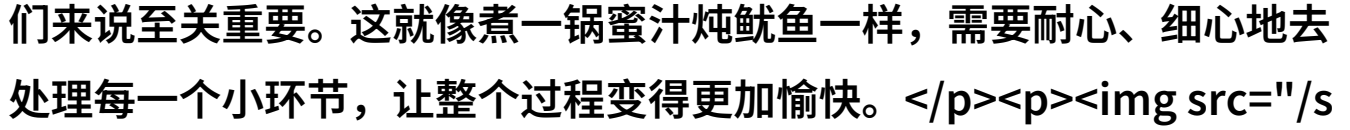
在这个特殊的时期，身体和心理都经历着翻天覆地的变化。我们要了解并且珍惜这段独一无二的旅程。

身体变化与适应

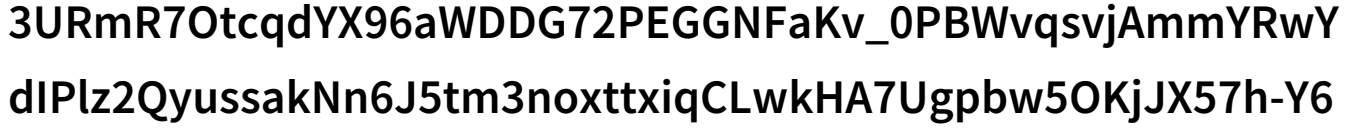
身体随着胎儿生长而逐渐扩张，这种改变虽然让人有些不适，但却是生命新篇章的一部分。蜜汁炖鱿鱼续写怀孕，我们可以通过饮食均衡来帮助自己更好地适应这些变化。

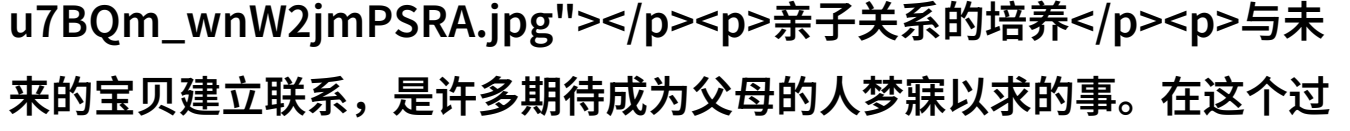
心理准备与调整

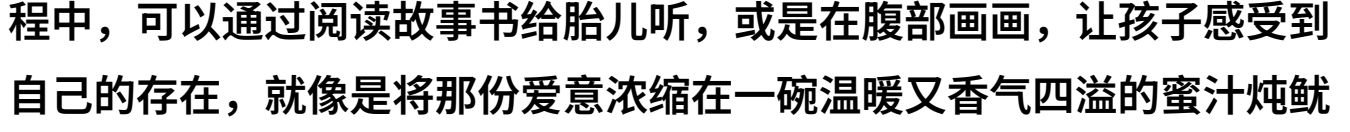
怀孕期间的心理状态也非常重要，每个月都会有不同的挑战和压力。学习如何放松和调节情绪，对于母亲们来说至关重要。这就像煮一锅蜜汁炖鱿鱼一样，需要耐心、细心地去处理每一个小环节，让整个过程变得更加愉快。

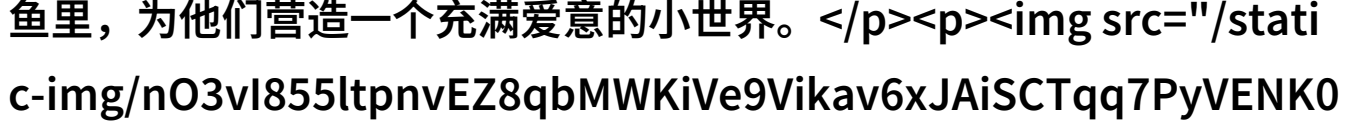
亲子关系的培养

与未来的宝贝建立联系，是许多期待成为父母的人梦寐以求的事。在这个过程中，可以通过阅读故事书给胎儿听，或是在腹部画画，让孩子感受到自己的存在，就像是将那份爱意浓缩在一碗温暖又香气四溢的蜜汁炖鱿鱼里，为他们营造一个充满爱意的小世界。











IPlz2QyussakNn6J5tm3noxttxiqCLwkHA7Ugpbw5OKjJX57h-Y6u7BQm_wnW2jmPSRA.jpg"></p><p>社会支持网络</p><p>周围的人对待怀孕妈妈通常都是充满关切，他们提供的情感支持和实际帮助对于日常生活起到了不可或缺的地位。正如同朋友聚餐时共同享用一大锅热腾腾的蜜汁炖鱿鱼，那份团结与共鸣是难以言喻的美好。</p><p></p><p>预备未来生活计划</p><p>即使还没有孩子出生，也应该开始思考未来的育儿计划，从教育方式到家庭规则再到长远目标，都需要进行深思熟虑。这就像是预先做好的米饭，只等将来正式上桌，而现在我们正忙着为那个盛宴筹划最后一步——准备完美的心情和环境，就像精心制作那道醇香四溢、色泽诱人的蜜汁炖鱿鱼，为了迎接即将到来的喜悦之举。</p><p>生活质量提升</p><p>尽管工作负担可能增加，但并不意味着不能保持良好的生活习惯。通过合理安排时间，确保有足够休息，可以持续保持最佳状态。这就像是慢慢品味那碗香甜可口的大蒜花椒牛肉火烧饼，即便忙碌，也能找到片刻安宁，与家人共享幸福时光，为即将到来的宝宝打下坚实基础。</p><p>下载本文pdf文件</p>