

<<全程孕产育儿圣经大全集>>

图书基本信息

书名：<<全程孕产育儿圣经大全集>>

13位ISBN编号：9787040312997

10位ISBN编号：7040312999

出版时间：2010-10

出版范围：高等教育

作者：刘颖 编

页数：389

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;全程孕产育儿圣经大全集&gt;&gt;

## 前言

孕育一个新鲜的小生命，无疑是女人一生中最为幸福难忘的经历。

从精子和卵子结合的那一刻起，你将要经历反复呕吐的痛苦，辗转难眠的无奈，浑身酸疼的折磨，产前紧张的考验；当然，你也将体会到第一次听见胎心跳动的兴奋，第一次感觉到胎动的惊喜，第一次与胎宝宝“互动”的快乐……最后，当你看到一个健康活泼的宝宝呱呱坠地时，怀孕期间经历的所有酸甜苦辣都在瞬间转化为一种足以让你回味一生的幸福感。

从此，你便有了一个最伟大的身份——母亲。

但是，怀孕并不是一件简单的事情，特别是对于没有生育经验的年轻妈妈来说，在这40周的漫长孕期中，你可能会不断地产生各种各样的疑问：感冒了到底能不能吃药·如何对付难熬的呕吐和恶心症状·胎教到底应该怎样做·什么样的分娩方式最安全·……宝宝出生后，一系列问题又接踵而来：吃什么能让身体快速恢复·坐月子要当心哪些疾病的侵袭·如何才能给宝宝提供充足而有营养的母乳·喂奶都有哪些讲究·宝宝为什么总是哭·如何给宝宝洗澡穿衣服·怎么才能让宝宝茁壮成长·……对于同样没有生育经验的年轻爸爸来说，第一次照顾孕产期的准妈妈和刚出生的宝宝更是一件令人手足无措的事：平时温柔贤惠的老婆为什么怀孕后动不动就发脾气·做胎教时，自己能做点儿什么·如何才能让大腹便便的准妈妈过得更舒服一些·陪产时，自己到底能帮上什么忙·宝宝出生后，哪些表现是不正常的·日渐长大的宝宝应该如何教育……为此，我们特组织编撰了本书，希望能为年轻的爸爸妈妈提供一套最科学、最实用、最全面的孕产育儿指导。

本书以时间为顺序，详细地介绍了从怀孕准备期到妊娠期、到产后坐月子、再到育儿的整个过程。

其中：第一章详述夫妻在怀孕准备阶段必须掌握的生育常识，教你如何“预约”一个健康聪明的乖宝宝，简明扼要地介绍了夫妻双方怀孕前一年应该开始做的各项准备。

第二章以孕周为单位，按照时间的顺序同步解答准妈妈在孕期的每一周可能遇到的不同难题，针对孕期营养、孕期检查、孕期常见问题、宝宝胎教以及分娩时的各种注意事项，提出解决问题的具体方案和预防对策，操作性强、效果明显。

同时，本书在每一周还同步配有参考数据和详细的描述，让你随时能够了解准妈妈的身体变化和胎宝宝的发育状况。

因为孕期个体差异较大，数据仅供参考。

第三章从新妈妈和新生儿两个角度切入，分别阐述在产褥期如何照料产后妈妈和宝宝的生活起居。

凯瑟琳·艾莉森在《妈咪的大脑》中说：“在女人的一生中，最需要机智的时期莫过于养育孩子的这段时间。

”本书在介绍如何照顾新生儿时，侧重于阐述方法、提供窍门，以期让新爸爸、新妈妈快速进入为人父母的角色。

第四章介绍育儿常识，密切关注了宝宝从0岁到3岁的成长历程：宝宝的体格发育、喂养细节、日常护理、体能锻炼、智力开发、疾病防治……事无巨细，全程守护宝宝健康成长。

全书内容科学系统，语言通俗易懂，为守护妈妈和宝宝的健康提供了全程同步服务，无论你遇到什么问题，都将在本书里找到让你满意的答案。

衷心希望通过编者的努力，能够帮助你完成生命中最伟大的一次“创造”！

## <<全程孕产育儿圣经大全集>>

### 内容概要

《全程孕产育儿圣经大全集》以时间为顺页序，详细地介绍年轻的爸爸妈妈从怀孕准备期到妊娠期、到产后坐月子、再到育儿的整个过程，对上述疑问及其他可能遇到的难题，提出了具体的预防对策和解决方案，以期让年轻的爸爸妈妈快速胜任父母角色。

## 书籍目录

第一章 预约一个优质宝宝——缜密的怀孕准备 第一节 计划怀孕的夫妻要知道的9件事一、女性的最佳生育年龄二、男性的最佳生育年龄三、把受孕选在瓜果飘香的季节四、4月生的孩子发育好五、今天也许是受孕的好日子六、择时而孕,享受“性福”时刻七、隔日同房更“幸孕”八、生男生女的奥秘九、学一点胎教知识 第二节 准孕妇提前要做的11件事一、提前11个月注射乙肝疫苗二、提前10个月要做的健康检查三、孕前9个月必须治愈的3种疾病四、提前8个月注射风疹疫苗五、提前7个月排出体内毒素六、提前6个月治好牙病七、提前5个月做抗体检测八、孕前3个月可供选择的疫苗九、孕前3个月的营养方案十、提前1个月洗牙十一、提前养成运动的好习惯 第三节 准孕妇要当心的8件事一、孕前需经医生指导的9种疾病二、远离可能致畸的8类常用药物三、压力和疲劳是“优孕”的敌人四、肥胖影响生儿育女五、“骨感妈妈”做不得六、停止避孕后不宜马上受孕七、喜忧参半的外形遗传八、高度近视也遗传 第四节 准孕妇不要做的10件事一、不可勉强的性生活二、不要再跟你的宠物腻在一起三、做个不喝酒的健康准妈妈四、负责的准妈妈不要吸烟五、远离化学添加剂六、暂时告别咖啡因食品七、清洗果蔬不可马虎八、抵制油炸食品及香辣调料九、高糖、多盐要不得十、忌用铝制品烹调食物 第五节 丈夫一定要注意的10件事一、男人也要做“孕前检查”二、丈夫也需谨慎用药三、为了孩子,不能再挑食四、向“精子杀手”香烟说再见五、孩子和酒,请选择一个六、你的胡子刮净没有七、一定要穿纯棉内裤八、不要再穿紧身裤九、洗澡时,请把水温调低十、暂时停止长途骑车运动 第二章 新生命的奇妙旅程——瑕的妊娠期 第一节 一个新生命的缔造——第一阶段护理方案 第1周精子与卵子的伟大结合 第2周准妈妈的过渡准备 第3周一粒种子的诞生 第4周胎宝宝找到温暖的家 第5周准妈妈的早孕反应 第6周宝宝像个字母C 第7周宝宝的第一个动作 第8周透明的小家伙 第9周真正的小宝宝 第10周经受生命的考验 第11周宝宝重要器官形成 第12周不安分的小舞蹈家 第二节 胎宝宝正在快速成长——第二阶段护理方案 第13周谁在跟我打招呼? 第14周小下巴抬起来了 第15周我会皱眉了 第16周小淘气一阵乱踢 第17周脐带是宝宝的玩具 第18周独一无二的指纹 第19周开始监测胎动 第20周我的头发长了 第21周接受别人的祝福 第22周我现在很清醒 第23周宝宝越来越匀称 第24周噪声很讨厌 第三节 真正的小人儿日渐茁壮——第三阶段护理方案 第25周第一次睁开眼 第26周房子变小了 第27周偶尔眨眨眼 第28周在梦里吸吮妈妈的奶 第29周大脑功能日渐完善 第30周吵得人家睡不着 第31周外边有个小太阳 第32周我踢到了妈妈的胸 第33周粉红色的小宝宝。 第34周有个结实的好身体 第35周我是个胖娃娃 第36周让妈妈看看小脚丫 第四节 女人最光辉的时刻——痛并快乐着分娩 第37周蠕动着告诉妈妈:我很好 第38周像小泥鳅一样光滑 第39周小脑袋在向外顶 第40周分娩进行时 第三章 月子交响曲——幸福的产褥期 第一节 新妈妈科学坐月子一、4种坐月子方式大比拼二、新妈妈身体恢复的7个密码三、科学坐月子的11个生活常识四、月子里的科学饮食方案五、产后“亲密接触”宝典里的4个词条六、产后9种常见病症的预防与治疗七、特殊人群平安坐月子八、健康新妈妈学做保健操九、新妈妈从抑郁阴霾中走出来 第二节 精心护理新生儿一、细心观察新生小宝贝二、正确哺乳——你做对了吗? 三、无奈的选择——科学的人工喂养四、小宝贝,大学问——科学护理新生儿五、无微不至的呵护——早产儿的护理 第四章 健康宝宝的成长史——忙并快乐的育儿时光 第一节 0~1岁,宝宝新生细呵护 1~3个月的宝宝很娇嫩 4~6个月的宝宝越来越漂亮了 7~9个月的宝宝招人爱 10~12个月的宝宝初长成 0~1岁宝宝常见疾病防治全知道 第二节 1~2岁,宝宝个性初养成 1岁零1~3个月的宝宝很聪明 1岁零4~6个月的宝宝有一点任性 1岁零7~9个月的宝宝最可爱 1岁零10~12个月的宝宝大不同 1~2岁宝宝常见疾病防治全知道 第三节 2~3岁,宝宝成长关键期 2岁零1~3个月的宝宝是个淘气鬼 2岁零4~6个月的宝宝懂礼貌 2岁零7~9个月的宝宝自主性很强 2岁零10~12个月的宝宝爱问为什么 2~3岁宝宝常见疾病防治全知道 附录 孕期用药宜忌

## &lt;&lt;全程孕育儿圣经大全集&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：督促宝宝早晚漱口父母要精心保护幼儿的乳牙，从宝宝1岁开始，就应训练他（她）早晚漱口，使其逐渐养成这个良好的习惯。

训练时，父母先为宝宝准备好杯子，在前几次可为宝宝做示范动作。

父母反复示范几次后，宝宝很快就能学会了。

训练过程中，要注意看着宝宝，不要让宝宝仰着头漱口，这样很容易呛到，甚至发生意外。

另外，父母要不断督促宝宝，每日早晚坚持不断，这样日子一长就能养成好习惯。

还需注意的是，宝宝不可能一下子就学会漱口动作，漱不好就会把水吞咽下去，所以刚开始时最好让他（她）用温开水漱口，夏天可用凉白开水。

培养良好的大小便习惯宝宝1~2岁时，对大便的先兆和排泄有了更明确的认识，是接受大小便训练的最佳时期。

父母训练宝宝大小便，要在宝宝自愿的前提下进行，以免宝宝日后出现大小便失禁的现象。

只要宝宝不是大小便在裤子和褥子上，就要适当地给予表扬。

宝宝不愿意坐便盆时不要强迫，坐3~5分钟就应当让他（她）结束，即使没排出来，也不要斥责他（她）。

训练宝宝大小便，首先要让他（她）对便盆产生兴趣。

开始的一周，父母可让他（她）穿着衣服去坐坐，让他（她）觉得便盆像板凳一样，并对它产生好感。

如果宝宝不愿坐了，就要马上让他（她）起来，不能让他（她）觉得坐便盆像在坐牢。

如果第一周宝宝还坐得勉强，那就再试一周。

当宝宝对便盆有了兴趣以后，就可以教他（她）认识便盆与大小便的关系了。

这时父母可以让宝宝认识的大孩子做示范，并对他（她）进行耐心的解释。

然后，父母可以找个最有可能大小便的时候，把宝宝领到便盆前，让他（她）坐上去试一试。

只要有一次成功了，那以后就好办了。

每天这样试过后，如果宝宝连续两周都没有拉到便盆内，就应当暂告一段落，过几周以后再试。

如果宝宝成功地拉在了便盆内，别忘了给予热情的表扬，这将对（她）起到鼓舞的作用。

另外，便盆最好选择塑料的，以免宝宝坐上去感觉太凉。

选择合适的衣服和鞋子随着月龄的增长，宝宝的个子长高了，身体也长胖了，活动量增多了，活动范围也扩大了。

因此，父母要提供一些便于宝宝进行各种活动的衣服和鞋子，以适应宝宝的需要。

这个月龄的宝宝出汗较多，因此宝宝的衣服，尤其是内衣、内裤最好选用吸水性和透气性较好的全棉布料，这样的布料对皮肤没有刺激，穿起来也比较舒服。

化纤类衣服虽然色彩鲜艳、易洗易干，但会刺激宝宝娇嫩的皮肤，使皮肤发痒，甚至引起过敏性皮炎，起小红疹子。

另外，宝宝的衣裤要宽松。

衣裤过小过紧会影响宝宝的活动，甚至影响宝宝的呼吸、血液循环和消化功能。

但衣裤过于宽大也不好，会让宝宝摔跤，如果衣袖过长，还会妨碍宝宝两手精细动作的发展。

裤子以背带裤最好，穿着方便，也不影响活动，束腰式或松紧带式的裤子不仅穿着不方便，还会影响宝宝长身体。

宝宝的鞋子应以柔软轻便、鞋底吸水性好、布鞋为最好，用软皮制成的鞋也可，鞋底要适当粗糙些，以防止宝宝走路时滑倒摔跤。

鞋子的大小以比脚大0.5~1.0厘米为宜。

## <<全程孕产育儿圣经大全集>>

### 编辑推荐

《全程孕产育儿圣经大全集》：对于没有生育经验的年轻妈妈和爸爸来说，在40周的漫长孕期中，可能会不断地产生各种各样的疑问：准妈妈感冒了到底能不能吃药？

如何对付难熬的呕吐和恶心症状？

胎教到底应该怎样做？

什么样的分娩方式最安全……宝宝出生后，一系列问题又接踵而来：吃什么能让身体快速恢复？

坐月子要当心哪些疾病的侵袭？

如何才能给宝宝提供充足而营养的母乳？

喂奶都有哪些讲究？

宝宝为什么总是哭？

如何给宝宝洗澡穿衣服？

怎么才能让宝宝茁壮成长。

《全程孕产育儿圣经大全集》以时间为顺页序，详细地介绍年轻的爸爸妈妈从怀孕准备期到妊娠期、到产后坐月子、再到育儿的整个过程，对上述疑问及其他可能遇到的难题，提出了具体的预防对策和解决方案，以期让年轻的爸爸妈妈快速胜任父母角色。

怀孕40周的精心呵护，如何正确哺乳，新生儿的营养配方，如何让宝宝茁壮成长。

<<全程孕产育儿圣经大全集>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>