

<<初为人母>>

图书基本信息

书名：<<初为人母>>

13位ISBN编号：9787506008273

10位ISBN编号：7506008270

出版时间：1997-03

出版时间：东方出版社

作者：瞿州莲

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;初为人母&gt;&gt;

## 书籍目录

## 一、妈妈，温馨的名字

## 1. 中国古代受孕讲究

- (1) 受孕的时间背景
- (2) 受孕的男女时间差与个人的时间选择
- (3) 避孕对受孕的意义
- (一) 环境的选择

## 2. 我怀孕了吗

- (1) 停止月经
- (2) 妊娠反应
- (3) 尿频
- (4) 乳房胀痛
- (5) 妊娠斑

## 3. 让孩子最聪明

## 4. 怀孕后的自我保护

- (1) 衣着
- (2) 便通
- (3) 睡眠与休息
- (4) 运动
- (5) 清洁卫生
- (6) 乳房的保护
- (7) 性生活

## 5. 宝宝要出生，妈妈先有心

- (1) 婴儿室
- (2) 婴儿床
- (3) 床上用品
- (4) 洗澡用品
- (5) 婴儿衣眼
- (6) 尿布
- (7) 常备的医药用品

## 二、妈妈，注意孩子的日常护理

## 1. 喂奶也有学问

## 2. 宝宝爱洗澡

## 3. 哭与笑，宝宝怎么了

## 4. 培养宝宝良好的睡眠习惯

## 5. 宝宝的大小便

## 6. 剃不剃胎发

## 7. 三翻六坐八爬行

## 8. 宝宝长牙了

## 9. 宝宝学走路

## 10. 宝宝是神童吗

## 11. 宝宝长高了

## 12. 宝宝越胖越好吗

## 13. 什么时候断奶

## 二、妈妈，须学现代护理新篇

## 1. 预防接种，现代护理新趋势

## &lt;&lt;初为人母&gt;&gt;

2. 补钙、造血, 现代新观念

3. 孩子病了的时候

4. 吃药好还是打针好

四、妈妈, 宝宝有小毛病, 告诉你十二个怎么办

1. 宝宝出了湿疹怎么办

2. 宝宝便秘怎么办

3. 宝宝盗汗怎么办

4. 宝宝腹泻怎么办

5. 宝宝鼻塞怎么办

6. 宝宝长痱子怎么办

7. 宝宝跌倒出血怎么办

8. 宝宝抽风怎么办

9. 宝宝发烧怎么办

10. 宝宝遗尿怎么办

11. 宝宝过敏怎么办

12. 宝宝咳嗽怎么办

五、胎教, 妈妈会拥有聪明的孩子

1. 胎教史话

2. 让胎儿“听”音乐

(1) 要经常给胎儿唱欢快的歌曲

(2) 创造一个优美的音乐环境

(3) 要选择合适的胎教音乐

3. 与胎儿“对话”

(1) 告诉胎儿一天的生活

(2) 给胎儿讲故事、读画册

4. 抚摩胎儿

5. 教胎儿学习

(1) 利用彩色卡片学习语言和文字

(2) 使用彩色卡片学习数学

(3) 生活常识和自然知识的学习

6. 胎教应注意的问题

(1) 母亲应保持良好的心境, 健康愉快的情绪, 这是胎教的前提

(2) 父亲在胎教中起很大作用

(3) 孕妇所处的环境力求安静舒适, 不宜经常有强烈的噪音刺激

(4) 生命在于运动, 这句话同样适用于孕妇

六、妈妈, 让孩子养成好习惯

1. 利用条件反射培养良好的生活习惯

2. 培养孩子良好的卫生习惯

(1) 讲究饮食卫生

(2) 注意口腔清洁卫生

(3) 注意衣着卫生

3. 培养孩子良好的饮食习惯

(1) 建立合理的生活制度

(2) 要养成孩子专心吃饭的习惯

(3) 要从小养成孩子不挑食的习惯

(4) 不要随便给孩子吃零食, 避免孩子暴饮暴食

七、妈妈, 锻炼孩子的体格

## <<初为人母>>

1. 新生儿就可以进行游泳锻炼
  2. 日光、空气锻炼
  3. 冷水浴健身
  4. 室外运动好处多
  5. 衣着与锻炼
  6. 介绍一种婴儿体操
    - (1) 被动运动(8节)
    - (2) 主动运动(8节)
- 八、妈妈, 健全孩子心理, 提高孩子能力
1. 孩子入幼儿园前的心理准备
    - (1) 入园前带孩子到幼儿园熟悉新环境
    - (2) 带孩子听邻居、朋友家小孩谈幼儿园趣事
    - (3) 在日常生活中可随时教育
    - (4) 告诉孩子长大了, 激发其光荣感和自豪感
  2. 要克服孩子的恐惧与胆怯
    - (1) 不要过多地实行打骂教育
    - (2) 注意父母的言行, 不要当着孩子的面揭短
    - (3) 帮助孩子重建自信心
    - (4) 对于恐惧和胆怯心理, 家长应积极创造条件予以克服
    - (5) 发挥孩子的特长, 积极参与各种活动
    - (6) 学会放松自己, 排除自我否

<<初为人母>>

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>