

<<孕育聪明宝宝就这样简单>>

图书基本信息

书名：<<孕育聪明宝宝就这样简单>>

13位ISBN编号：9787508057712

10位ISBN编号：7508057716

出版时间：2010-6

出版时间：华夏出版社

作者：杨帆 编著

页数：518

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>

<<孕育聪明宝宝就这样简单>>

前言

从孕卵在妈妈肚子里落地生根的那天开始，一个新的生命就开始孕育了，这个生命是每对年轻父母的希望，也是他们欣然接受上天赐予的一个沉甸甸的使命。

从此，每对年轻父母进入了让他们不断紧张、喜悦而又感动的生命历程，他们时常感到不安和困惑：我们该怎样努力，才能让这个小生命茁壮成长，怎样精心培育，才能将这个“小不点”培养成一个健康、聪明的宝宝呢？

中国有句老话：“3岁看大。

”意思就是说，一个人长大后有没有出息，从他3岁时的言行就可以大致判断得出。

这句老话虽然质朴，却与今天的脑科学和早期教育理念十分吻合。

现代科学研究发现，0-3岁是孩子的感知觉、记忆、思维、个性等多方面能力高速发展的关键期，更是成长、学习的关键期，也是人一生之中身心发育最全面的时期。

也就是说，胎儿在母体内的发育和儿童期的成长变化，都对孩子的未来发展具有决定性的影响，孩子在婴幼儿期遇到的一切会影响其一生的发展。

因此，身为家长，只有把握好3岁之前的黄金期，孩子才会按照其自身的生长发育特点，发挥出潜能，健康成长。

如果年轻的爸妈们能让孩子营养充分、饮食合理，并采用恰当的培养方法，就能为孩子以后的身心健康，包括体能、智能、心理等方面的正常发育打下良好的基础。

<<孕育聪明宝宝就这样简单>>

内容概要

针对宝宝们的生长特点和年轻父母们的这一迫切要求，我们经过权威营养学专家和妇产科专家的特别指导，同时参考了大量国外孕妇营养学方面的先进经验，并结合我国生活饮食的具体情况和宝宝们的生长发育特点，融科学性和权威性于一体，精心为各位打算孕育一个健康、聪明宝宝或者已经孕育了宝宝的年轻爸妈们打造了这样一个秘密武器，以解燃眉之急，为全国甚至全世界的宝宝的健康成长贡献一份微薄的力量。

本书根据婴幼儿成长发育的不同阶段和生理特点，分为四个部分，即孕卵着床开始到分娩、0~1岁、1-2岁、2-3岁。

在这四个部分中，分别按照宝宝发育的情况为年轻爸妈们提供科学合理的喂养、护理以及体能与智能开发方案。

该方案科学、权威，内容详实生动，可操作性和实用性强，是指导年轻爸妈学习的良师益友。

第一章宝宝出生前，准爸妈怎么做？

<<孕育聪明宝宝就这样简单>>

作者简介

岳颖

1996年9月考入山东泰山医学院临床医学专业，2001年7月获得学士学位。
同年11月考入新西兰奥克兰大学医学基础研究生课程，并选修儿童心理及教育专业。
2003年6月顺利完成学业回到北京，于2004年7月考入河北医科大学神经外科专业攻读硕士学位。
2007年7月获得硕士学位后

<<孕育聪明宝宝就这样简单>>

书籍目录

第一章 宝宝出生前，准爸妈怎么做？

第一节 怀孕第1个月 一、了解胎儿的发育特征 二、关注准妈妈的身体变化 三、重视准妈妈的饮食 1. 准妈妈要补充全面、均衡的营养 2. 准妈妈要适量吃些豆类食品 3. 准妈妈要多吃鱼 4. 咖啡因不利于准妈妈和胎儿的健康 5. 哪些食物准妈妈可以多吃? 6. 准妈妈吃水果的学问 7. 准妈妈要补充叶酸 四、科学合理地进行胎教 1. 快乐准妈妈，快乐宝宝 2. 准妈妈的营养与胎教 3. 艺术陶冶情操 4. 准妈妈的哼唱是最好的胎教 5. 不要为胎教而胎教 6. 好学的准妈妈，聪明的宝宝 第二节 怀孕第2个月 一、了解胎儿的发育特征 二、关注准妈妈的身体变化 三、重视准妈妈的饮食 1. 做到平衡膳食，缓解妊娠反应 2. 喝牛奶是准妈妈补钙的最好方法 3. 准妈妈要少吃罐头食品 4. 准妈妈应少吃菠菜 5. 准妈妈最好别吃的食物 6. 准妈妈过多吃糖有害无益 7. 准妈妈不可缺的粗粮有哪些? 四、科学合理地进行胎教 1. 安心养胎是重点 2. 不可忽视的色彩环境 3. 散步是最适宜的胎教 4. 抚摸胎教，抚慰心情 5. 为进行童话胎教做准备 第三节 怀孕第3个月 一、了解胎儿的发育特征 二、关注准妈妈的身体变化 三、重视准妈妈的饮食 1. 多吃一些含铁丰富的食物 2. 准妈妈厌油腻可以吃核桃和芝麻 3. 准妈妈别忘了补碘 4. 偏食的准妈妈吃出健康的补救方法 5. 适合准妈妈的饮料 6. 控制早孕反应的饮食方案第二章 宝宝出生后，新爸妈怎么做？

<<孕育聪明宝宝就这样简单>>

章节摘录

第1章 宝宝出生前，准爸妈怎么做？

第一节 怀孕第1个月 一、了解胎儿的发育特征 1个月的胎儿，身长大约为0.5厘米，体重大约为1克，我们用肉眼勉强能够看见。

从外表看，胎儿的头部非常大，约占身长的一半；头部连着躯干，有一条长长的尾巴；胎盘的表面组织被绒毛组织覆盖着，胚胎的神经系统、血液等隐约可见；肝脏及消化系统开始发育；胎儿的眼睛和鼻子虽然还没有生成，但现在已经能够看到嘴和下巴。

同时，胚胎与母体相连的脐带也开始发育。

二、关注准妈妈的身体变化 这个月，准妈妈的子宫和怀孕前没有多大的变化，直到妊娠第1个月末的时候，准妈妈的子宫才会像个鸭蛋那么大，只是比孕前略增大了一点点儿，但子宫内膜却发生了明显的变化。

大多数准妈妈基本感觉不到自己的身体有什么变化或异常情况，但有极少数准妈妈的身体会出现一些变化，如浑身无力、头晕、嗜睡、发烧或发冷等类似感冒的症状，情绪上通常会感到不安、易怒等，准妈妈的乳房也变得敏感起来，往往稍微一碰就能感觉到疼痛。

<<孕育聪明宝宝就这样简单>>

编辑推荐

中国父母必知的0~3岁婴幼儿 体能和智能开发最新, 最全的方案 花最少的钱, 操最少的心, 一样可以孕育聪明宝宝

<<孕育聪明宝宝就这样简单>>

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>