

<<生儿养儿育儿百科全书>>

图书基本信息

书名：<<生儿养儿育儿百科全书>>

13位ISBN编号：9787512705814

10位ISBN编号：7512705816

出版时间：2013-3

出版时间：中国妇女出版社

作者：中国优生科学协会 编

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>

<<生儿养儿育儿百科全书>>

内容概要

《生儿养儿育儿百科全书》内容简介：无论您受过什么教育，从事何种职业，为人父母都是您人生中崭新的一课。

当您听到婴儿的第一声啼哭，怀抱着婴儿温暖而柔软的身体，您的心底一定会涌起无限柔情，发誓要让他成为世界上最幸福的孩子，给他一个最幸福的人生。

然而，您很快就会发现，您创造的这个小生命是那样熟悉，又是那样陌生。

怎样给他喂奶，怎样给他换尿布，怎样哄他睡觉.....每时每刻他都需要您的悉心呵护，每时每刻他都在挑战您的知识极限。

书籍目录

生儿篇 怀孕前的准备 / 2 遗传是怎么回事 / 2 如何预防遗传性疾病 / 4 什么年龄做父母好 / 6 哪个季节更适宜怀孕 / 7 成功受孕的必备条件 / 8 成功受孕五要素 / 8 怎样选择受孕时机 / 10 孕前生活有哪些禁忌 / 11 哪些情况应暂缓怀孕 / 14 哪些情况不宜生育 / 14 哪些工作孕前需调离 / 15 受孕时要注意哪些问题 / 16 认真做好孕前检查 / 17 怀孕前的营养储备 / 27 叶酸：预防神经管畸形 / 27 蛋白质：制造精子、卵子 / 29 维生素：提高生育能力 / 31 铁：影响月经周期 / 33 锌：影响男性生殖能力 / 34 能量：为受孕提供动力 / 35 新生命的开始与发育 / 37 维持胎儿生命的系统 / 37 孕早期胎儿的生长发育 / 39 孕中期胎儿的生长发育 / 41 孕晚期胎儿的生长发育 / 42 准妈妈的变化与生活 / 43 怎么知道自己怀孕了 / 43 孕早期的变化 / 45 孕中期的变化 / 46 养儿篇 育儿 附录妊娠期常用药物对胎儿发育的不良影响

章节摘录

版权页：插图：6.防止产后发胖 许多女性经过妊娠、分娩，身体会逐渐发胖。

这种发胖的原因是妊娠可以引起准妈妈下丘脑功能的改变，机体的新陈代谢增强，体内水、脂肪代谢失去平衡，脂肪沉着，水分潴留，准妈妈的体重明显增加。

在整个妊娠期，准妈妈的平均体重要增加12千克左右，加上胎儿和子宫的增大，胎盘形成，羊水充盈，造成了准妈妈特有的肥胖体态。

在产褥期，母亲要哺育孩子，又要使自己康复，一般需要8周左右的时间。

这期间，产妇常常注重营养，忽视体育锻炼，致使身体越来越胖。

这种因妊娠和分娩引起的肥胖，在医学上被称为生育性肥胖。

预防这种肥胖的方法有：（1）早期下床活动 产妇身体健康，没有会阴破裂，产后24小时就可以下床活动，半个月后就可做些轻便的家务活。

因为活动可以增强神经内分泌系统的功能，促进人体对新陈代谢的调节，还可以消耗体内过多的脂肪和糖，达到预防肥胖的目的。

（2）饮食合理 产后不要过多地进食高脂肪食物，要多吃点瘦肉、豆制品、蛋、鱼、蔬菜、水果等食物，吃糖以及其他甜食不要过度。

这样既能满足身体对蛋白质、无机盐、维生素的需要，又可以防止肥胖的发生。

（3）亲自哺乳 有些人认为，哺乳可以改变产妇的体形，使她们变得臃肿、肥胖。

实际情况恰恰相反，哺乳可以将身体组织中多余的营养成分运送出来，减少皮下脂肪的蓄积，从而有效地防止肥胖。

（4）做产后体操 分娩24小时后，产妇就可以在床上做一些体操动作。

随着时间的推移，动作可由小到大、由简到繁，如做仰卧位的腹肌运动和俯卧位的腰肌运动，包括双直腿上举运动、仰卧起坐运动、头肩腿后抬运动等，这对减少腹部、腰部、臀部脂肪有明显的效果。

总而言之，产后的肥胖是属于生理性的，产妇不应过多地焦虑和烦躁，掌握必要的生育常识。

<<生儿养儿育儿百科全书>>

编辑推荐

《生儿养儿育儿百科全书》力图为新手父母提供最专业、最全面、最实用的育儿知识，帮助新手父母轻松育儿、快乐生活。

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>