

<<育儿百科全书>>

图书基本信息

书名：<<育儿百科全书>>

13位ISBN编号：9787533029524

10位ISBN编号：7533029526

出版时间：2009-9

出版时间：山东美术出版社

作者：中华营养保健学会 著

页数：297

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>

## 前言

序——妈妈心语结婚已经三年啦，看到亲戚朋友整天为各自的小宝宝忙得不亦乐乎，我和老公都渐渐感觉到二人世界的单调与乏味。

但是要个宝宝对我们这两个大小孩儿来说，真的是一个巨大的挑战，因为仅仅拥有想当爸妈的激情和责任感是远远不够的。

生个宝宝其实并不难，但是怎么样才能生个健康聪明的宝宝，并且把他(她)健康地抚养长大，是一直困扰我跟老公的问题。

虽然说我的父母还有公婆都很乐意帮我们带孩子，但是我总觉得宝宝还是要我们自己去抚养才好，这样不仅有利于亲子沟通，也符合现在流行的科学育儿的理念。

老一代人的经验固然重要，但是最新的育儿理念更有利于宝宝的发育成长。

但是生养宝宝毫无经验的我俩到底该怎么做呢？

我问了许多已经有了宝宝的亲朋好友，大家给我们推荐了各种各样的方法，什么育儿学习班、准妈妈培训班之类的，育儿百科全书、全集也介绍给我们好几本。

因为上班时间的局限，我没有办法去参加学习班，所以就买了很多育儿书回家阅读。

说实话，我生平第一次这么投入地读书，因为想到马上就要把这些现学的知识应用到实践中，学起来十分带劲儿。

通过学习，我懂得了育儿方法对于宝宝成长发育的重要性，不同的育儿方法会产生不同的效果。

最理想的育儿方法，不是生搬硬套的教条，而是一种多变的艺术，它需要爸爸妈妈们不仅要在宝宝的衣、食、住、行等日常护理中面面俱到，同时还要针对宝宝在成长阶段的各种需要，适时调整自己的育儿方法。

错误的育儿方法只能造成亲子关系的逐步恶化。

如果爸爸妈妈使用方法不当，就会因为无法了解宝宝的需求而陷入慌乱无助的状态，而宝宝也会因为需求得不到满足而情绪低落，以致影响他们的健康成长。

经过一段时间的知识积累，我和老公已经做好生养一个可爱宝宝的准备啦！

让我们一起来实践这些最新的育儿知识吧！

## 内容概要

错误的育儿方法只能造成亲子关系的逐步恶化。

如果爸爸妈妈使用方法不当，就会因为无法了解宝宝的需求而陷入慌乱无助的状态，而宝宝也会因为需求得不到满足而情绪低落，以致影响他们的健康成长。

你和你老公做好生养一个可爱宝宝的准备好了吗！

让我们一起来实践这些最新的育儿知识吧！

本书助您分析宝宝不同阶段的生长发育特征；全面关心宝宝的衣食住行；奉献亲子间感情交流的金钥匙；提供各种环境中护理宝宝的重要常识；为宝宝的常见疾病、意外伤害及其他健康问题答疑解惑

。全书主要包括了宝宝孕育中、宝宝0~1个月、宝宝1~2个月等十八章内容。

## 作者简介

中华营养保健学会（chinese Nutrition society, CNS），是由中国营养科技工作者、保健专家组成的以研究营养、保健学为方向的非盈利性的国际性学术研究机构。

中华营养保健学会自成立以来，与各国出版机构通力合作，组织编写了具有国际性的营养保健学学术著作及科普读物

## 书籍目录

序——妈妈心语第一章 宝宝孕育中 第一节 积极准备的准爸妈 第二节 准妈妈的变化 第三节 宝宝的变化 第四节 准爸妈与宝宝 第五节 宝宝诞生啦第二章 宝宝0~1个月 第一节 关于这一阶段的宝宝 第二节 宝宝的衣食住行 第三节 宝宝与父母 第四节 宝宝护理常识 第五节 宝宝不舒服第三章 宝宝1~2个月 第一节 关于这一阶段的宝宝 第二节 宝宝的衣食住行 第三节 宝宝与父母 第四节 宝宝护理常识 第五节 宝宝不舒服第四章 宝宝2~3个月 第一节 关于这一阶段的宝宝 第二节 宝宝的衣食住行 第三节 宝宝与父母 第四节 宝宝护理常识 第五节 宝宝不舒服第五章 宝宝3~6个月 第一节 关于这一阶段的宝宝 第二节 宝宝的衣食住行 第三节 宝宝与父母 第四节 宝宝护理常识 第五节 宝宝不舒服第六章 宝宝4~5个月 第一节 关于这一阶段的宝宝 第二节 宝宝的衣食住行 第三节 宝宝与父母 第四节 宝宝护理常识 第五节 宝宝不舒服第七章 宝宝5~6个月 第一节 关于这一阶段的宝宝 第二节 宝宝的衣食住行 第三节 宝宝与父母 第四节 宝宝护理常识 第五节 宝宝不舒服第八章 宝宝6~9个月 第一节 关于这一阶段的宝宝 第二节 宝宝的衣食住行 第三节 宝宝与父母 第四节 宝宝护理常识 第五节 宝宝不舒服第九章 宝宝7~8个月 第一节 关于这一阶段的宝宝 第二节 宝宝的衣食住行 第三节 宝宝与父母 第四节 宝宝护理常识 第五节 宝宝不舒服第十章 宝宝8~9个月 第一节 关于这一阶段的宝宝 第二节 宝宝的衣食住行 第三节 宝宝与父母 第四节 宝宝护理常识 第五节 宝宝不舒服第十一章 宝宝9~10个月 第一节 关于这一阶段的宝宝 第二节 宝宝的衣食住行 第三节 宝宝与父母 第四节 宝宝护理常识 第五节 宝宝不舒服第十二章 宝宝10~11个月 第一节 关于这一阶段的宝宝 第二节 宝宝的衣食住行 第三节 宝宝与父母 第四节 宝宝护理常识 第五节 宝宝不舒服第十三章 宝宝11~12个月 第一节 关于这一阶段的宝宝 第二节 宝宝的衣食住行 第三节 宝宝与父母 第四节 宝宝护理常识 第五节 宝宝不舒服第十四章 宝宝1~2岁 第一节 关于这一阶段的宝宝 第二节 宝宝的衣食住行 第三节 宝宝与父母 第四节 宝宝护理常识 第五节 宝宝不舒服第十五章 宝宝2~3岁 第一节 关于这一阶段的宝宝 第二节 宝宝的衣食住行 第三节 宝宝与父母 第四节 宝宝护理常识 第五节 宝宝不舒服第十六章 宝宝3~4岁 第一节 关于这一阶段的宝宝 第二节 宝宝的衣食住行 第三节 宝宝与父母 第四节 宝宝护理常识 第五节 宝宝不舒服第十七章 宝宝4~5岁 第一节 关于这一阶段的宝宝 第二节 宝宝的衣食住行 第三节 宝宝与父母 第四节 宝宝护理常识 第五节 宝宝不舒服第十八章 宝宝5~6岁 第一节 关于这一阶段的宝宝 第二节 宝宝的衣食住行 第三节 宝宝与父母 第四节 宝宝护理常识 第五节 宝宝不舒服

## 章节摘录

受孕期间的准爸爸生活上要注意的事一直以来,大家一谈起优生优育这个问题,好像那都是女人的事,孕前检查、孕期保健、胎教、产后保养等,这些似乎都与男人沾不上边,其实这是一个认识误区。男性对于优生优育问题是责无旁贷的,在生育前的相当长一段时间里,丈夫“表现”的好与坏,对宝宝有着不可低估的影响。

首先要注意保持“精良育种”。

近年来,由于人们生存环境的恶化,男性生育能力在不断下降。

世界卫生组织已发出警告:人们面临着“生育危机”。

一些男性的精子质量与数量都出现了问题,产生了不少滥竽充数的“残兵败将”。

在这样的情况下怀孕,形成的胚胎很容易发生自然流产。

夫妻双方打算生育之前,男性最好做一个全面的查体,排除疾病嫌疑,看看精子状况,以免发生问题再采取亡羊补牢的行动。

从临床来看,男性精子数量减少、活力偏低,经治疗后,可使因精子质量问题而发生的自然流产大为减少。

要提前及时地治疗身体疾病。

如果患有乙型肝炎,抗精子抗体阳性,以及各种性传播疾病,都会影响优生优育。

比如乙型肝炎,凡是HBVDNA、HBeAg阳性,就有可能通过精子的携带,发生胎儿感染,比率在31%左右,故患有乙型肝炎者,应经治疗转阴后生育;对于抗精子抗体阳性者,也要治愈后3个月以上方可生育,因为常用的强的松、地塞米松都对生育有不良影响;只要检测到性传播疾病,就应该认真治疗,治愈之后方可生育。

准爸爸们要注意远离有害环境。

在不良的环境下生活和工作,会使敏感的睾丸受到影响。

研究证实:铅、汞、镉、锡、砷、镍、钴等元素,对男性生育能力都会产生恶劣影响。

接触农药可使精子发生异常,导致流产、死胎和新生儿缺陷,如苯菌灵、二溴氯丙烷、甲基汞、环氧七氯等,都具有这样的杀伤力。

资料显示,喷洒农药的丈夫的妻子怀孕后很容易发生意外,生出畸形的胎儿。

放射线、同位素、电磁波均可使男性精子出现异常,造成不同程度的新生儿出生缺陷。

在打算生育的时候,丈夫应该暂时远离以上环境。

实在无法离开的,工作时要注意防护,按照规章操作,提高自我保健意识。

一旦在无保护状态下有了宝宝,则应注意孕期检查,发现异常及时采取措施。

其次,准爸爸们要注意纠正生活习惯。

生育前要保持良好的身体状态,熬夜会降低人体免疫能力,应注意合理休息;一些食物,如芹菜、木耳、棉籽油,会减低精子的活力与数量,应该少量进食;烫水、高温不利于精子生成,注意洗澡水不要过热,更别去洗桑拿浴;男性吸烟不仅影响精子的质量,还会使妻子被动吸烟而影响胚胎正常发育,应在妻子孕前孕后相当长一段时间内不抽烟。

大量饮酒,对男性的生殖系统有毒害作用,使精子数量、活力不正常。

研究显示,妻子怀孕前一个月,如果丈夫每日饮酒量折合酒精30毫升,或一个月内饮酒10次,每次50毫升以上,或一个月内饮酒1次,而酒量大于或等于125毫升,其妻子生下的新生儿出生体重较对照组下降236克。

这样的低体重,不仅会给喂养宝宝带来困难,而且宝宝在抗病能力、生长速度、智力发育等方面,都会受到不良影响。

此外,营造和睦气氛也是十分必要的。

准爸爸准妈妈们要重视准妈妈的情绪对胎儿的影响,须知恶劣的家庭环境、紧张的工作压力、恐惧的生存境地都不利于生育。

资料表明产妇在情绪不佳的情况下孕育的宝宝,容易出现孤僻、变态的性格。

因此,在妻子怀孕时,丈夫的责任就是保持‘良好的家庭氛围’。

夫妇恩爱和睦，是人生的一大乐事，也是优生所不可缺少的。

最后要提醒的是，请千万要三思而后用药。

“是药三分毒”，在打算生育之前，用药更应该谨慎行事，切忌滥用。

临床研究资料表明，很多药物对男性的生殖功能和精子质量会产生不良影响，常见的有抗组胺药、抗癌药、咖啡因、吗啡、类固醇、利尿药物等。

这些药物容易导致新生儿缺陷，如宝宝发育迟缓、行为异常、颅脑肿瘤等。

有人认为，即将生育的时候，男性大补一些中药会有好处。

其实这种观点是错误的。

男性生育之前不可滥用药物，不得不使用药物的时候，应该咨询医生，即使是补药，也要确定没有副作用时才可服用。

编辑推荐

《育儿百科全书(0-6岁)》：鲁美视线，健康网，录医问药推荐，为全民健康导航。  
权威机构精心打造，全新实用的母婴知识，科学系统的育儿宝典。

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>