第一图书网, tushu007.com

<<怀孕与婴幼儿护理百科全书>>

图书基本信息

书名：<<怀孕与婴幼儿护理百科全书>>

13位ISBN编号：9787533140731

10位ISBN编号：7533140737

出版时间：2005-9

出版时间：山东科学技术出版社

作者：爱丽森·麦克诺奇

页数：254

字数：180000

译者：陈静

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

内容概要

本书全面介绍了怀孕前的准备、孕期护理的选择、特殊检查、健康饮食、自我修饰、分娩计划、分娩姿势等内容。

本书旨在比较全面地讲述婴儿成长过程的各个阶段，但在具体应用时，也请注意，每个婴儿的成长过程都有他自身的特点，所以这本书仅仅是指导性的，不要过分按照它的描述来对照孩子的成长。

作者简介

作者：（英国）爱丽森·麦克诺奇 译者：陈静

书籍目录

第一编 怀孕　怀孕前的准备　第一阶段　第1—4周 受孕　第5周 确认怀孕　第6周 孕期护理的选择　第7周 可能出现的问题　第8周 在医院注册/常规检查　第9周 特殊检查　第10周 激素/产科报告　第11周 常见不适　第12周 健康饮食　第13周 专业的保健人士　第二阶段　第14周 孕期性生活　第15周 健康与安全　第16周 超声波检查/双胞胎　第17周 孕期着装　第18周 自我修饰　第19周 锻炼　第20周 皮肤保养/饮食癖好　第21周 小小不适　第22周 放松与按摩　第23周 准备婴儿室　第24婴 婴儿服装与用品　第25周 哺乳方式的选择　第26周 分娩课　第三阶段　第27周 分娩方式　第28周 分娩计划　第29周 特殊护理　第30周 旅行/背痛　第31周 应对不适　第32周 分娩姿势　第33周 怀孕后期的情绪　第34周 高龄初产妇　第35周 最后的准备　第36周 怀孕后期的不适　第37周 临近分娩　第38周 引产/分娩止痛　第39周 分娩并发症　第40周 分娩第二编 新生儿护理　产后恢复　新生儿护理　母乳喂养　人工喂养　添加固体食物　尿布　给宝宝穿衣服　洗澡　睡觉　哭　腹痛　牙齿　接种疫苗　婴儿常见病　婴儿期传染病　玩具　给宝宝按摩　带孩子一起旅行　宝宝的安全　急救第三编　第一年　新生儿　1个月　2个月　3个月　4个月　5个月　6个月　7个月　8个月　9个月　10个月　11个月　12个月　宝宝的成长　视觉　听觉　嗅觉 味觉 触觉　说话　社会行为　活动能力　玩耍

章节摘录

书摘第12周 健康饮食胎儿用于发育的营养都要靠孕妇供给。
所以，孕期中的饮食非常重要。
要获得健康均衡的饮食，孕妇需要每天吃足够的含糖类、蛋白质、脂肪、矿物质和维生素的食物。
糖类主要存在于面包、谷类食物、意大利面、米饭和土豆中，它们会产生能量、维生素、矿物质和纤维。
肉、鱼、蛋、坚果、豆类等可以供给蛋白质和矿物质。
用牛奶和奶油制成的厚奶酪和酸奶会提供蛋白质、维生素和钙。
新鲜蔬菜和水果以及洗净后拌好的沙拉富含矿物质和维生素。
叶酸和其他维生素储存子绿叶蔬菜，水果、坚果，面包和米饭中。
孕妇如果是一个素食主义者，那么就要多喝牛奶，可以是巴氏消毒牛奶，也可以是含大豆成分的牛奶，一天最少要喝600毫升，也可以吃同等数量的奶酪、酸奶或其他奶制品。
严格的素食主义者需要咨询营养专家，因为她们体内很可能会缺乏钙、铁和维生素B12，这些物质只存在于肉类食物中。
孕期内尽量不要吃甜食、喝汽水类饮料，那些没有营养的“垃圾”食品也要尽量少吃。
茶、咖啡、15克力和可乐等饮料都要少喝，因为它们含有咖啡因。
想喝的时候，可以用瓶装水或者稀释的果汁来代替。
P28-29

媒体关注与评论

书评本书是引进英国的版权。
书中通过大量精美的图片，简明扼要的文字说明，向育龄青年详细讲述了有关怀孕、分娩以及宝宝出生的最初几周的医学常识、生理学知识以及相关的指导，成为你怀孕时和孩子1岁时的好帮手。

编辑推荐

本书是引进英国的版权。
书中通过大量精美的图片，简明扼要的文字说明，向育龄青年详细讲述了有关怀孕、分娩以及宝宝出生的最初几周的医学常识、生理学知识以及相关的指导，成为你怀孕时和孩子1岁时的好帮手。
宝宝1周岁了。
在这一年里他已经令人惊奇地学会了很多东西。
本书的第三编会按月来介绍宝宝在这一年中是怎样一点一点进步的。
每过一个月，他都会长壮一些，学会去控制自己的身体，也开始去了解周围的世界。
最后一部分将详细讲述孩子在成长过程中各类感觉的发展，以及他学会走路和说话的过程，还有玩耍的方式和社会行为的表现。
尽管本书旨在比较全面地讲述婴儿成长过程的各个阶段，但在具体应用时，也请注意，每个婴儿的成长过程都有他自身的特点，所以这本书仅仅是指导性的，不要过分按照它的描述来对照孩子的成长。
作为2个孩子的母亲，怀孕和抚养孩子可能是我最熟悉的事情，在这一过程中，我知道每一个妈妈都希望自己所做的一切是正确的。
因此，希望这本书能成为你怀孕时和孩子1岁时的好帮手。

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