

<<全程孕产育儿圣经>>

图书基本信息

书名：<<全程孕产育儿圣经>>

13位ISBN编号：9787535641670

10位ISBN编号：7535641679

出版时间：2011-1

出版时间：中国保健协会 湖南美术出版社 (2011-01出版)

作者：中国保健协会 编

页数：608

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>

<<全程孕产育儿圣经>>

前言

孕育一个新鲜的小生命，无疑是女人一生中最为幸福难忘的经历。从精子和卵子结合的那一刻起，你将要经历反复呕吐的痛苦，辗转难眠的无奈，浑身酸疼的折磨，产前紧张的考验；当然，你也将体会到第一次听见胎心跳动的兴奋，第一次感觉到胎动的惊喜，第一次与胎宝宝“互动”的快乐……最后，当你看到一个健康活泼的宝宝呱呱坠地时，怀孕期间经历的所有酸甜苦辣都在瞬间转化为一种足以让你回味一生的幸福感。

从此，你便有了一个最伟大的身份——母亲。

但是，怀孕并不是一件简单的事情，特别是对于没有生育经验的年轻妈妈来说，在这40周的漫长孕期中，你可能会不断地产生各种各样的疑问：感冒了到底能不能吃药？

如何对付难熬的呕吐和恶心症状？

胎教到底应该怎样做？

什么样的分娩方式最安全？

……宝宝出生后，一系列问题又接踵而来：吃什么能让身体快速恢复？

坐月子要当心哪些疾病的侵袭？

如何才能给宝宝提供充足而有营养的母乳？

喂奶有哪些讲究？

宝宝为什么总是哭？

如何给宝宝洗澡穿衣服？

怎么才能让宝宝茁壮成长？

……对于同样没有生育经验的年轻爸爸来说，第一次照顾孕产期的准妈妈和刚出生的宝宝更是一件令人手足无措的事：平时温柔贤惠的老婆为什么怀孕后动不动就发脾气？

做胎教时，自己能做点儿什么？

如何才能让大腹便便的准妈妈过得更舒服一些？

陪产时，自己到底能帮上什么忙？

宝宝出生后，哪些表现是不正常的？

日渐长大的宝宝应该如何教育……为此，我们特组织编撰了本书，希望能为年轻的爸爸妈妈提供一套最科学、最实用、最全面的孕产育儿指导。

本书以时间为顺序，详细地介绍了从怀孕准备期到妊娠期、到产后坐月子、再到育儿的整个过程。

其中：第一章详述夫妻在怀孕准备阶段必须掌握的生育常识，教你如何“预约”一个健康聪明的乖宝宝，简明扼要地介绍了夫妻双方怀孕前一年应该开始做的各项准备。

第二章以孕周为单位，按照时间的顺序同步解答准妈妈在孕期的每一周可能遇到的不同难题，针对孕期检查、孕期营养、孕期常见问题、宝宝胎教以及分娩时的各种注意事项，提出解决问题的具体方案和预防对策，操作性强、效果明显。

同时，本书在每一周还同步配有参考数据和详细的描述，让你随时能够了解准妈妈的身体变化和胎宝宝的发育状况。

因为孕期个体差异较大，数据仅供参考。

第三章阐述了在产褥期如何照料产后妈妈的生活起居，从科学护理、产褥期饮食、疾病防治几个方面全方位帮助新妈妈安全渡过产褥期。

第四章介绍育儿常识，密切关注了宝宝从出生到3岁的成长历程：宝宝的体格发育、喂养细节、日常护理、体能锻炼、智力开发、疾病防治……事无巨细，全程守护宝宝健康成长。

全书内容科学系统，语言通俗易懂，为守护妈妈和宝宝的健康提供了全程同步服务，无论你遇到什么问题，都将在本书里找到让你满意的答案。

衷心希望通过编者的努力，能够帮助你完成生命中最伟大的一次“创造”！

<<全程孕产育儿圣经>>

内容概要

对于没有生育经验的年轻妈妈和爸爸来说，在40周的漫长孕期中，可能会不断地产生各种各样的疑问：准妈妈感冒了到底能不能吃药？
如何对付孕早期的呕吐和恶心症状？
什么样的分娩方式最安全？
……宝宝出生后，一系列问题又接踵而至：吃什么能让身体快速恢复？
坐月子要当心哪些疾病的侵袭？
喂奶都有哪些讲究？
宝宝为什么总是哭？
如何给宝宝洗澡穿衣服？
……中国保健协会主编的《全程孕产育儿圣经》以时间为顺序，详细地介绍了年轻的爸爸妈妈从怀孕准备期到妊娠期、到产后坐月子、再到育儿的整个过程，并针对上述疑问及其他可能遇到的难题，提出了具体的预防对策和解决方案，以期让年轻的爸爸妈妈快速胜任父母的角色。

<<全程孕产育儿圣经>>

作者简介

中国保健协会，由中国健康产业内具有代表性的大中型企业为核心组成的行业管理机构，是真正由企业自己当家作主维护行业自身权益的组织。

中国保健协会将坚持“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，致力于健康产业的发展和科技的进步，在法律规范、产品研发、市场管理、行业自律及标准化建设等各个方面为中国的健康产业提供全方位的服务，成为代表行业公信力的权威机构。

<<全程孕产育儿圣经>>

书籍目录

第一章 预约一个优质宝宝——缜密的怀孕准备 第一节 计划怀孕的夫妻要知道的7件事一、女性的最佳生育年龄二、男性的最佳生育年龄三、今天也许是受孕的好日子四、择时而孕，享受“性福”时刻五、“幸孕”六、生男生女的奥秘七、学一点胎教知识 第二节 准孕妇提前要做的9件事一、提前11个月注射乙肝疫苗二、提前10个月做健康检查三、孕前9个月必须治愈3种疾病四、提前8个月注射风疹疫苗五、提前7个月排出体内毒素六、提前6个月治好牙病七、提前5个月做抗体检测八、孕前3个月补充营养九、提前养成运动的好习惯 第三节 准孕妇要当心的7件事一、孕前需经医生指导的8种疾病二、远离可能致畸的8类常用药物三、压力和疲劳是“优孕”的敌人四、肥胖影响生儿育女五、“骨感妈妈”做不得六、停止避孕后不宜马上受孕七、喜忧参半的外形遗传 第四节 准孕妇不要做的10件事一、不可勉强的性生活二、不要再跟你的宠物腻在一起三、做个不喝酒的健康准妈妈四、负责的准妈妈不要吸烟五、远离化学添加剂六、暂时告别咖啡因食品七、清洗果蔬不可马虎八、抵制油炸食品及香辣调料九、高糖、多盐要不得十、忌用铝制品烹调食物 第五节 丈夫一定要注意的9件事一、男人也要做“孕前检查”二、丈夫也需谨慎用药三、为了孩子，不能再挑食四、向“精子杀手”香烟说再见五、孩子和酒，请选择一个六、你的胡子刮净没有七、一定要穿纯棉内裤八、不要再穿紧身裤九、洗澡时，请把水温调低…… 第二章 新生命的奇妙旅程——平安的妊娠期 第三章 新妈妈科学坐月子——幸福的产褥期 第四章 健康宝宝的成长史——忙并快乐的育儿时光

<<全程孕产育儿圣经>>

章节摘录

版权页：插图：建议您在准备怀孕的前半年就进行一次身体检查，对身体的各个脏器，如心脏、肝脏、肾脏，做一次全面系统的检查。

如果某些系统曾患有疾病，就应当请医生检查，是否已痊愈或者已好转。

医生告诉你适合怀孕时，方可怀孕。

这样做不只是为胎儿的健康打下基础，更是为将来养育儿女的漫长岁月储备能量。

毕竟，有健康快乐的父母，才有健康快乐韵宝宝。

一般的健康检查包括以下几个方面：测量血压看血压是否偏高或偏低，在受孕前应把血压控制在正常的水平。

妇科检查一些生殖道致病微生物，如真菌、滴虫、淋球菌、沙眼衣原体、梅毒螺旋体会引起胎儿宫内或产道内感染，影响胎儿的正常发育，还会引起流产、早产。

如有感染，应推迟受孕时间，进行治疗。

<<全程孕产育儿圣经>>

编辑推荐

《中华大字版·生活经典:全程孕产育儿圣经》：怀孕40周全程护理方案，0-1岁宝宝成长守护方案，为年轻的爸爸妈妈提供最科学，最实用，最全面的孕育儿指导。

<<全程孕产育儿圣经>>

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>