

<<怀孕分娩育儿新知全书>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩育儿新知全书>>

13位ISBN编号：9787538157475

10位ISBN编号：7538157476

出版时间：2009-5

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：名师文化生活编委会

页数：479

字数：700000

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>

<<怀孕分娩育儿新知全书>>

内容概要

本书内容涵盖了孕前优生准备、孕期40周的保健、产后的调养和护理、新生儿的哺育和婴幼儿的科学养育等各方面知识，完整地记录了“孕、育、养”的全过程，对怀孕、分娩、育儿给予全程关注。全书分三大部分，详细地讲述了怀孕期、分娩期、新生儿期、婴幼儿期母子的生理特点、护理保健、日常生活起居、饮食营养和疾病防治等，并对孕期胎教、孕期产检、新生儿哺乳、婴幼儿的早教及婴幼儿常见问题的应对予以了特别关注。

本书配有活泼生动的漫画和精美的独家菜品图片，设计装帧精美，图文并茂。

在编排过程中力求做到内容科学翔实、文字通俗易懂，可读性、观赏性与实用性并重，是广大读者优生、优生和科学育儿的理想参考读物和家庭生活好助手，新手父母可以现查、现学、现用，相信每位读者朋友都能从书中获得帮助。

<<怀孕分娩育儿新知全书>>

书籍目录

上篇 孕期保健：让宝宝在妈妈的肚子里打好基础 第一章 孕前的准备工作 一、做好最周全的孕前计划 二、了解最重要的孕前优生知识 三、制定科学的孕前营养配餐 四、抓住最佳的生育时机 五、孕前胎教方案 第二章 孕期40周的注意事项 一、怀孕第1个月（0~4周） 二、怀孕第2个月（5~8周） 三、怀孕第3个月（9~12周） 四、怀孕第4个月（13~16周） 五、怀孕第5个月（17~20周） 六、怀孕第6个月（21~24周） 七、怀孕第7个月（25~28周） 八、怀孕第8个月（29~32周） 九、怀孕第9个月（33~36周） 十、怀孕第10个月（37-40周） 十一、高龄孕产妇的孕期保健中篇 产后保健：轻轻松松坐月子 科学哺育小宝宝 第一章 产后妈妈要注意什么：坐月子的科学护理方法 第二章 产后妈妈要知道什么：产后常见病的防治和用药 第三章 产后妈妈要做些什么：掌握正确的哺乳知识和方法 第四章 产后妈妈要吃些什么：制定科学的产后营养配餐下篇 育儿保健：3岁前决定宝宝的健康 第一章 新手父母应该了解的知识：新生儿的科学保健方法 第二章 0-3岁婴幼儿保健：和宝宝一起成长 第三章 宝宝的健康父母知道

章节摘录

插图：保证摄入充足的无机盐和微量元素。

钙、铁、锌、铜等是构成骨骼、制造血液、提高智力的重要营养物质，维持体内代谢的平衡。

保证供给适量的维生素，这有助于精子、卵子及受精卵的发育与成长，但不宜过量，否则如脂溶性维生素也会对身体有害，建议准妈妈多从食物中摄取，多吃新鲜的瓜果和蔬菜。

准爸爸的孕前优生饮食指导韭菜有一定壮阳功效，但其农药含量高，很难完全洗掉，对男性生育能力危害较大，准爸爸应尽量不吃。

时下很多长得又肥又大的茄子多是用催生激素催化而成，对精子的生长有害，不要多吃。

带皮蔬菜要去皮，洗干净再下锅。

一般的蔬菜要先洗干净，再放入清水中浸泡一段时间，然后再下锅。

若是要生吃蔬菜，除洗泡外，吃之前还要用开水烫一下，这样可能破坏了一些维生素，但吃起来更安全。

水果要彻底清洗，否则一定要削皮吃。

用泡沫塑料饭盒盛的热饭热菜可产生有毒物质，对男性生育能力会产生直接影响。

因此不要吃用泡沫塑料饭盒盛的饭菜。

而用微波炉加热饭菜，无论何种材质的饭盒，其中化学物质都会在加热的过程中被释放出来，对健康有害，所以也最好不要用微波炉加热饭菜。

冰箱里的熟食易被细菌污染，一定要加热再吃。

而制冷剂对人体有害，长时期储存在冰箱里的食物则应少吃。

<<怀孕分娩育儿新知全书>>

编辑推荐

《怀孕分娩育儿新知全书》是由名师文化生活编委会所编，辽宁科学技术出版社出版发行的。

<<怀孕分娩育儿新知全书>>

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>