

<<80后父母一站式孕产育儿教程>>

图书基本信息

书名：<<80后父母一站式孕产育儿教程>>

13位ISBN编号：9787542744234

10位ISBN编号：7542744232

出版时间：2009-10

出版时间：上海科学普及出版社

作者：道科特

页数：400

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

生养和培育一个健康聪明的孩子，是每一位做父母的心愿。

未出生的宝宝仿佛是一粒等待勃发的种子，准父母们正如在一旁日夜守候的园丁，满怀欣喜地期待着种子破土而出的那一刻。

而在宝宝还未诞生之前，在父母内心里，有些担忧，还有些疑惑和惘然……因为每个宝宝的孕育、诞生和成长都是一个奇迹。

准父母们只有做足功课，才能获得更安全、更满意的生产经验，才能迎来一个更加健康的宝贝。

对准父母们来说，呵护宝宝从呵护母亲开始，怀孕中的女人，始终要坚持一条不变的准则：对妈妈最好的，永远都是对宝宝最好的。

本书根据专业的分娩教育专家、小儿科医生、产科医生等做出的阐述，讲解了正确可靠的孕前准备、孕期保健、分娩及产后保健、育儿等多方面的知识。

宝宝诞生前，孕前计划细安排、孕妇保健、产妇生活细安排力求做到完美无缺，对准备怀孕或孕期女性关心的问题给予细心解答，贴心关怀，对女性在这个时期的心理和情感给予真切的呵护。

希望所介绍的知识，能伴你 and 宝宝共同成长！

## <<80后父母一站式孕产育儿教程>>

### 内容概要

凡是您想知道的，本书都为您想到了；凡是您所需要的，本书都为您准备了；孕前准备应该从结婚那天开始：不要让自己和宝宝吃“后悔药”。

做月子有禁忌吗？

内心充满幸福，环境舒适。

妈妈宝宝都漂亮。

尊重孩子间的差异性，没有千篇一律的“金科玉律”。

新生命有能力适应新环境，请给宝宝战胜疾病、自我修复的机会。

## <<80后父母一站式孕产育儿教程>>

### 作者简介

道科特 (HouBin zhang) , 道科特, 原名张厚彬, 加拿大籍华裔博士, 在东方和西方均有长期的工作和生活经历。

作为一个孩子的父亲, 道科特在育儿过程中, 常能亲身感受到东西方文化间的不同, 新旧育儿观念之间的差异。

在经过多年的理念碰撞后, 他终于认识到: 没有问题宝宝, 只有问

## <<80后父母一站式孕产育儿教程>>

### 书籍目录

第一章 孕前计划细安排 1. 周全的孕前计划 2. 孕前半年不宜再服避孕药 3. 父母要做孕前体检  
4. 母亲患有哪些疾病可能遗传给下一代 5. 准妈妈要做好孕前心理准备 6. 最佳受孕季节 7.  
准爸爸保证精子健康的饮食注意 8. 孕前准妈妈生活方式五禁忌 9. 准妈妈孕前要有合理的健身计  
划 10. 高龄准妈妈孕前须知 11. 推算排卵日期 12. 受孕的最佳性爱姿势 13. 怎样判断自己是  
否怀孕了第二章 准爸妈孕前印刷 1. 准妈妈优生饮食原则 2. 准妈妈需要补充叶酸 3. 准爸爸要  
养成良好的饮食习惯 4. 准爸爸要戒烟、戒酒 5. 准爸爸优生饮食原则 6. 准妈妈合理食用水果  
7. 孕前准妈妈要合理补充维生素 8. 准妈妈要注意饮食习惯 9. 准妈妈要保证吃早餐第三章 孕  
前优生知识 1. 了解受孕的条件 2. 如何预防“缺陷宝宝” 3. 孕前做优生咨询有哪些好处 4.  
孕前应做好哪些方面的保健 5. 多食哪些食物有助于怀孕 6. 性生活和谐有利于优生 7. 婚后不宜  
立即受孕 8. 长期用药的夫妻不宜立即受孕 9. 肥胖女性孕前应注意哪些问题 10. 怀孕前忌食棉  
子油 11. 高龄女性怀孕有哪些危险 12. 引起习惯性流产的原因有哪些 13. 出现母子血型不合时  
应该怎么办 14. 妇女不宜带病妊娠 15. 近亲结婚不利于优生第四章 新生命的孕育过程 .....第五章  
孕妈妈的妊娠课堂第六章 激动人心的分娩第七章 产妇保健第八章 新生儿的生长发育与保健第九章  
婴儿生长发育与保健第十章 1~3岁幼儿生长发育与保健第十一章 婴幼儿常见疾病及应对策略第十二章  
婴幼儿的日常护理附录 婴幼儿营养食谱

章节摘录

插图：孕前的周全计划应该怎么做？

- (1) 孕前半年停用避孕药，准妈妈要让自己的身体提前恢复到正常的月经周期。
  - (2) 孕前3个月准父母要远离烟酒。并做到不接触有毒有害物质，远离放射线及有辐射的东西。
  - (3) 准父母要在孕前到计划生育技术服务机构或医疗保健机构进行详细的体检，防止胎儿感染遗传性病毒，造成畸形、早产或死产。
  - (4) 准妈妈在孕前3个月开始服用叶酸等微量元素，保证自己均衡、充足的营养。这样可预防胎儿贫血及避免胎儿发生神经管缺陷畸形。
  - (5) 准妈妈孕前要保证自己的工作对孕育胎儿没有影响，给自己一个安静舒适的生活环境。同时还要注意锻炼身体，使自己的身体和情绪都处于最佳状态，做好口腔保健，以保证在怀孕期间不会发生口腔疾病。
  - (6) 如果准妈妈长期患有糖尿病或癫痫等疾病，且正在治疗中，那么在打算怀孕前一定要咨询医生，看自己是否适合怀孕。
  - (7) 准父母在孕前3个月要恢复健康科学的生活、饮食方式，这样有助于未来宝宝的健康。
  - (8) 准父母做好受孕的心理准备，并了解最佳的受孕时机及性爱姿势，准妈妈要学会判断自己是否受孕。
  - (9) 准父母要谨慎与宠物相处，如狗、猫、鸟等。因为在与宠物接触时其身上的病菌很容易传染给准父母，这样很可能导致未来的胎儿畸形、精神障碍或死胎。所以，如果家中养有宠物是好送人或是暂时寄养在别人家中。
- 如果准父母服用避孕药，那么在孕前6个月一定要停止服用。避孕药无论是长效的还是短效的都含有孕激素和雌激素，而这些激素的代谢需要一个较长的过程，完全从体内代谢掉需要半年的时间。如果在受孕前半年继续服用对胎儿有着十分不利的影响，不仅如此，避孕药对准妈妈也有不可小视的影响，所以准妈妈一定要在孕前6个月停用避孕药。避孕药的主要作用是抑制排卵，改变宫腔黏液的性状，阻止精子进入宫腔，妨碍受精卵着床等，它的主要成分是由小剂量的雌激素和孕激素合成。年轻的准妈妈有时会在不知道怀孕的情况下服用了避孕药，这时如果想要这个宝宝的话，最好到医院做一下检查。如果准妈妈想保证胎儿健康的话最好是流产，待半年后再进行受孕，因为避孕药的使用，哪怕是一次也有可能对宝宝产生很不利的影响，下面我们就来一起看一下有关避孕药的害知识。

编辑推荐

《80后父母一站式孕产育儿教程(怀孕·生产)》：不一样的孕育，不一样的未来，让您的孕育更科学更健康!

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>