

<<会说话的智慧>>

图书基本信息

书名：<<会说话的智慧>>

13位ISBN编号：9787545302851

10位ISBN编号：7545302850

出版时间：2009-10

出版时间：珠海

作者：雪峰

页数：244

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>

<<会说话的智慧>>

内容概要

宝宝的降生，让新爸爸妈妈欢天喜地，但也容易手忙脚乱。

尤其是新手上路的爸妈，面对这个可爱的小东西，我们往往有满腔的爱意，却不知如何传达，付诸实践。

同宝宝一样，我们也重新“诞生”了一次，需要重新学会生活，三个人的生活。

本书以全面、实用为理念，以宝宝的健康、聪明为己任，为所有幸运晋级为人父母的爸妈准备，从理论知识，到实际操作，提供了最详尽的育儿方略，并针对年轻父母的需要，细化年龄段，详尽地讲解0~3岁婴幼儿的日常护理、疾病防治、智商开发、情商培养、习惯养成等方方面面的知识，帮助爸妈全方位地养育宝宝，帮助宝宝的全面发展。

<<会说话的智慧>>

作者简介

于黎煊，千禧婚庆公司专业顾问工作以来，为上千对新人策划、执行了令人难忘的婚礼。同时她还是一位炙手可热的演说家。她朴实无华的演讲风格，启发人心的故事以及实用的策略，吸引了大批听众。工作之余爱好写作，作品散见业内报刊，深受广大同业者的好评。

<<会说话的智慧>>

书籍目录

- 第一部分 完美的宝贝计划 第一章 做好为人父母的准备 一、角色转变与心理准备 二、从这一刻起做好宝宝记录 三、给宝宝做健康检查 第二章 给宝宝一个崭新的世界 一、宝宝的房间与室温 二、宝宝的床和床上用品 三、宝宝的衣服与尿布 四、宝宝的奶瓶 第二部分 爱是宝宝的最佳营养 第一章 婴儿护理 第一节 宝宝出生第一个月 一、父母必须知道的真相 1、新生儿的发育特点、行为能力 2、初乳的意义和喂养方法 3、母乳有益于母婴健康 4、判断新生儿健康的标准 5、新生儿啼哭的真相 6、新生儿的常见异常 7、双胞胎和多胞胎的护理 二、父母应该学会的技能 1、学会喂奶和沐浴 2、学会正确地裹尿布 3、照顾好宝宝的肚脐 4、注意保护宝宝的头型 5、宝宝的五官及皮肤护理 三、宝宝可能出现的状况 1、如果宝宝打嗝、吐奶 2、呕吐物中带有血丝 3、脐带可能会渗出血来 4、宝宝斜颈的矫正方法 5、特别的爱给早产儿 6、新生儿溶血症的真相 7、新生儿便秘 四、宝宝的心理健康和智力开发 1、新生儿正常智能标；佳 2、从感官上培养宝宝的心智 3、让宝宝看你的“脸色”行事 4、培养宝宝的语言能力 5、在游戏中锻炼宝宝的肢体运动 五、宝宝需要做的检查和疾病防御 1、新生儿检查 2、新生儿常见的疾病以及预防 第二节 宝宝出生第二个月 一、父母必须知道的真相 1、宝宝的发育 2、宝宝的技能 3、亲吻传递的除了爱，还有病菌 4、慎用爽身粉、花露水 5、宝宝爱吃手指 6、妈妈生病的时候不宜哺乳 二、父母应该学会的技能 1、宝宝的喂养要点 2、宝宝的睡眠 3、宝宝的娱乐活动 4、帮宝宝剪指甲 三、宝宝可能出现的状况 1、婴儿湿疹 2、尿布湿 四、宝宝的心理健康和智力开发 1、宝宝的肢体运动 2、宝宝的语言能力 3、宝宝的视觉 4、宝宝的听觉 5、情绪和心理素质培养 第三节 宝宝出生第三个月 一、父母必须知道的真相 1、宝宝的发育 2、宝宝的技能 3、健康宝宝要“三浴” 4、宝宝“哭夜”的秘密 5、宝宝需要维生素D 6、宝宝的护理因四季和地域而异 二、父母应该学会的技能 1、训练小便习惯 2、私处护理男孩篇 3、私处护理女孩篇 三、宝宝可能出现的状况 1、小儿惊厥 2、臀部皮炎 3、耳道炎、疖肿 4、耳朵进入异物 5、小儿鹅口疮 6、小儿麻痹症 四、宝宝的心理健康和智力开发 1、宝宝的肢体运动 2、宝宝的语言能力 3、宝宝的感官能力 4、培养宝宝的情商 5、培养宝宝的社交能力 第四节 宝宝出生第四个月 一、父母必须知道的真相 1、宝宝的发育 2、宝宝的技能 3、宝宝流口水的原因与护理 二、父母应该学会的技能 1、给宝宝添加辅食 2、带宝宝注射菌苗 3、关注宝宝的体重 4、宝宝的唇部护理 三、宝宝可能出现的状况 1、食物过敏 2、呼吸道感染 四、宝宝的心理健康和智力开发 1、宝宝的肢体运动 2、宝宝的感官能力 3、宝宝的语言培养 4、宝宝的情商培养 5、良好社交能力的培养 第五节 宝宝出生第五个月 一、宝宝的发育 1、宝宝的发育 2、宝宝的技能 二、父母应该学会的技能 1、给宝宝测体温 2、给宝宝数脉搏 3、关注宝宝的呼吸状况 三、宝宝可能出现的状况 1、百日咳 2、缺铁性贫血 四、宝宝的心理健康和智力开发 1、宝宝的肢体能力 2、宝宝的感官能力 3、宝宝的语言能力 4、宝宝的认知能力 第六节 宝宝出生第六个月 一、父母必须知道的真相 1、宝宝的发育 2、宝宝的技能 二、父母应该学会的技能 第二章 1-2岁，幼儿期护理 第三章 3岁宝宝的护理 第三部分 宝宝的营养指南 第一章 健康成长，从均衡营养开始 第二章 宝宝的均衡营养计划 第三章 为宝宝的营养查漏补缺 第四部分 宝宝的必备教育 第一章 金钱教育，树立正确的价值观 第二章 情感教育，培育宝宝丰富感情 第三章 技能教育，多才多艺的宝宝

章节摘录

第一部分 未雨绸缪，做好孕前准备第二章 优生策略，创造完美宝宝1.做好规划，绘制一幅生养蓝图如果有了想要宝宝的打算，你得给自己至少一年的；佳备时间，做好物质、生理、心理等各方面的万全准备，也就是画一副生养设计图。

首先，你要预算一下生育和抚养的支出，问问你自己，你们是否具备足够的财力来接受另外一位家庭小成员的到来。

宝宝可是个烧钱精、“败家子”，他会尽情地挥霍你的储蓄。

看看你的存折，预算一下宝宝每个月的需要、上学的花费，测试你的钱包是否能承受这位小朋友的成长。

其次，你要保证，这段时间你和他的身体没有大的疾病，否则随意受孕，不仅危害你自己的身体，还会祸及你可爱的宝宝。

再次，孕育艰难，你攒够勇气应对了 吗？

你会有几个月寝食难安，会有几个月行动不便，必须暂时告别美丽的衣服、窈窕的身材和，精致的妆容，你可能会被焦虑、恐慌、紧张等情绪笼罩包围，这些，你都准备好了吗？

如果经过以上三个问题的考验，你还是没有改变对宝宝的渴望，那么，从现在开始准备吧，跟老公一起，保持良好的身心姿态，迎接新生命的到来。

2.从多方面选择最佳受孕时机都说万事开头难，可如果能顺利地开个好头，会有事半功倍的效果。

选择最佳的受孕时机，是优生的第一步，万万不可忽视。

以下是几种需要注意的小环节，帮助你合理计划，争创绩优宝宝：1) 最佳受孕年龄卵子和精子的质量受年龄的影响，最好的受孕年龄，对女性来说是23~30岁，而男性则为27~35岁，在这样的年龄段里，男女双方的身体健康达到顶峰，有利于优生优育。

法国遗传学家曾证明，30~35岁的男性生育的后代是最优秀的，因为精子素质在30岁时达到顶峰，然后是持续5年的高质量时期，之后会逐渐衰退。

女性应该避免在35岁以上受孕，因为高龄产妇卵细胞老化、分裂异常，易受病毒感染或者物理、化学的刺激，产生流产、死胎的几率比较高，受精后产生的个体容易产生染色体病，甚至生出畸形儿。

同样，过早怀孕也不是明智的选择，虽然女性的生殖器官在青春期就已经成熟，但20岁以前，身体的各部位仍然处于发育阶段，况且这时候正处于学习工作的最佳阶段，如果过早怀孕，胎儿在腹内跟母亲争夺营养，则对双方的健康都不利。

2) 最佳受孕季节一般来说，春末夏初是最佳的受孕季节。

这主要是考虑到气候因素，比如妈妈在5~7月受孕的话，生产季节是次年的3~5月，避开了严冬和酷暑，有利于新生儿的护理。

另外，选择在这样的季节里怀-9，因为孕初是在初夏，果蔬花样繁多，可以充分地补充叶酸这种孕妇必备物质，而且等到了大腹便便的阶段，已经是衣着厚重的冬天，不必天天担心因行动不便而磕磕碰碰。

注意不要在炎热和严寒的季节里受孕，因为怀孕早期，胎儿大脑皮质初步形成，炎夏会导致食欲下降，蛋白质等摄入量减少，再加上机能消耗量大，影响胎儿大脑的发育健康。

寒冬里妈妈多选择室内运动，呼吸新鲜空气的机会比较少，容易被病毒感染，从而损害到胎儿。

3) 最佳受孕时间通常状况下，从每月排卵的前三天到排卵后的一天，是女性的易孕阶段，如果想提高受孕成功率，就要抓住这一时机。

因此，弄清自己的排卵期，是预备妈妈必须掌握的技能。

一般来说，妈妈的排卵日期是在下次月经前的14天左右，预备妈妈可以根据自己的月经状况进行易孕期推算。

另外，体温测量也是一种简单有效的方法，因为女性在排卵这天的体温会忽然有所下降，而后几天的体温都会比基础体温高0.3~0.5。

预备妈妈最好准备一只体温计，在每天早上起来立即测量自己的体温，做好详细的记录，这样坚持一两个月，按照每天的体温变化规律表，就可以预测出自己的排卵期了。

<<会说话的智慧>>

一般来说，卵子只能存活12—24小时，所以排卵后行房太晚，往往不能达到受孕的目的。

精子存活时间大概是72小时，因此，在排卵之前每3天同房一次比较容易受孕。

4) 最佳受孕体位我们知道，精子排出后，首先要经过宫颈进入宫腔，然后再到达输卵管里与卵子结合，所以，如果想成功受孕，就要使精子“包围”宫颈口，这样会提高它们进入宫腔的几率，从而提高精子顺利与卵子结合的几率。

一般来说，后交式的体位更有利于精液的游走顺畅，因为后会把子宫“挪”到最佳方位。

如果采用平躺式，可以在女方臀部下面垫一个枕头，或者采用侧卧式，膝盖尽量像胃部弯曲。

在ML后，把双腿朝向空中举一会，延长精液在阴道中的存留时间，千万别马上站起来，或者立即去冲澡。

5) 最佳受孕环境气候宜人、清幽寂静是上选，预备受孕的你们必须注意，要避免一下几种“天有异相”：太阳磁暴、日月食等等，因为，这些自然现象可能会使人的情绪发生很大的波动，还可能会使精子、卵细胞的质量下降。

而雷雨交加之时，会产生强烈的X射线，引起生殖细胞染色体畸变，也不适合受孕。

在受孕时，应该注意避免噪音和强光的“打扰”，最好有舒缓的音乐和柔和的灯光，做爱是需要氛围和情调的。

6) 高潮受孕有力胎儿发育虽然受孕是件大事，但也不要太过紧张，放轻松，享受性爱的过程，这对宝宝的孕育同样是有益的。

高潮时候的女体，子宫和盆底肌肉都会发生收缩，产生负压吸引效应，更容易使精子进入宫腔。

美国一项性科学研究证明，女性在高潮的时候，血液中运行的氨基酸和糖分能渗透进阴道，使精子在阴道中的运动能力增强，同时，高潮又促进子宫收缩和输卵管的蠕动，可以帮助精子上行。

高潮的时候，小阴唇充血肿胀，阴道口锁紧，可以很好地防止精液外流，而平时闭锁的宫颈口也会松弛打开，精子更容易进入。

高潮的时候，优良的精子和卵子结合的机会增多，更容易受孕，也更容易存活优良的受精卵。

3. 远离烟酒，营造适宜孕育宝宝的氛围其实人人都知道烟酒过度有害身体，但还是情不自禁地去染指，如今，为了生产最健康聪明的宝宝，一举把烟酒戒掉吧，它们可是你宝宝的克星。

对爸爸来说，烟酒会影响阴茎的血液循环速度，降低精子的质量，易产生畸形精子，也会影响精子的活动，它们的成分对父母的生殖细胞和胚胎的发育都产生极大的破坏作用。

比如，如果长期酗酒，血液内酒精浓度高，会影响精子和卵子的质量以及受孕时候的体内环境，造成染色体突变、甚至早期流产。

而香烟，包括二手烟，含有20多种有害成分可能会致使染色体疾病，或者使精子数量下降，引起阳痿。

尤其需要杜绝的是醉后受孕，宝宝很有可能会得酒精综合症，症状是面部轻微不足，如眼睑短、鼻子扁平，还有可能会引发其他系统畸形，使宝宝不漂亮、智力也低于正常水平。

如果不慎酒后受孕，要积极做好防范工作，做胎儿质量筛查，如怀孕14~20周的先天愚型筛查，20~24周的系统B超筛查等，必要时候，最好在妊娠中期取羊水做胎儿染色体检查，以防后患。

所以，如果有了要宝宝的打算，最好在受孕三个月前就开始告别烟酒，为宝宝的孕育生长营造最好的环境。

4. 养成良好的作息习惯规律由于工作或者游戏，许多年轻的小夫妻，都喜欢过昼夜颠倒的生活，要注意，夜猫子型父母损伤的不仅是自己的身体，还会对宝宝的孕育产生影响，试想，两个疲惫至极的身躯，怎么能生成一个最佳健康宝宝呢？

更何况长期熬夜会影响内分泌，严重影响生殖功能。

为了宝宝，要保重自己的身体，杜绝坏的作息习惯，所以，要早睡早起，按时吃一日三餐。

一些坏的习惯都会在潜移默化中影响宝宝的健康，同戒掉烟酒一样，倒数三月开始，修饰你的生活，养成有规律的作息习惯，准备好健康的身体和良好乐观的精神状态。

另外，不要在旅途中受孕，因为旅途中生活起居没有规律，大脑皮质处于兴奋状态，加上疲劳和颠簸，可能会影响受精卵生长，或引起子宫收缩，导致流产。

5. 孕前的营养准备与用药禁忌合理的饮食对孕育有百利而无一弊，不要再去碰那些激素和味精含量过

<<会说话的智慧>>

高的垃圾食品速食餐等，要注意补充营养，保证精子和卵子的质量，多吃富含叶酸的蔬菜水果，这些都是为宝宝准备的“营养快线”。

1) 保证充足的蛋白质这对爸爸来说极为重要，蛋白质是细胞的重要组成部分，也是生成精子不可或缺的原材料，多吃富含优质蛋白质的海鲜、鸡蛋、豆制品等，可以积极协男性内分泌机制，提高精子的数量和质量。

所以，预备受孕的妈妈在自己补充的同时，也应该提醒未来孩子的爸爸，为了宝宝，适量地摄取蛋白质。

当然，不能过度，否则会破坏体内营养的均衡，造成酸性体质。

2) 不要忽视矿物质和微量元素锌、硒等矿物元素，可以提高人体免疫系统的功能，对男女双方的生育能力也具有重要的作用。

缺锌会导致性功能和生殖功能减退，严重时候会造成不育。

而缺硒会减少精子、卵子细胞活动的能量来源，使它们的活动能力下降，而降低受孕几率。

富含锌的食物，有贝类、动物内脏、谷类等，而富含硒的食物，有海带、墨鱼、紫菜等。

3) 果蔬，是不可缺少的法宝果蔬里的叶酸是孕育期间妈妈和宝宝都不能缺少的好伙伴，况且它们还富含维生素A和维生素E，都有延缓衰老和性功能衰退的作用。

对爸爸来说，多摄取果蔬等含高维生素的食物，对提高精子的成活率也有很大的帮助，缺乏这些会影响性腺正常的发育和精子的生成活动。

<<会说话的智慧>>

编辑推荐

有人说：“管理者的决策是这样形成的：听大多数人的意见，和少数人商量，自己做最终决定。”本书为你解读中国式决策者的英明之处！

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>