

<<健康妈咪 聪明宝宝>>

图书基本信息

书名：<<健康妈咪 聪明宝宝>>

13位ISBN编号：9787807295242

10位ISBN编号：7807295244

出版时间：2009-11

出版时间：凤凰出版社

作者：李淑璋

页数：317

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>

<<健康妈咪 聪明宝宝>>

前言

孩子是夫妻恩爱的结晶，是家庭和社会的希望！

孕育聪明健康的宝宝，是每对恩爱夫妻共同的愿望。

生命科学指出，每一个小生命的诞生都是精子与卵子在千百万分之一的碰撞概率中结合而成的，来之不易。

从孕前准备到受孕，再到怀孕分娩，这是一个漫长而艰苦的过程，其中的每一个细节都不能忽视，需要夫妻双方用信心、耐心、爱心去感化困难，把汗水变成甘露，把夫妻恩爱凝结成充满灵性、健康可爱的小生命！

正因为如此，当每个小生命来到这个世界上时，我们会如此的兴奋、满足。

看着宝宝咿呀学语的样子，我们会对未来充满憧憬，油然而生出无限希望。

孕育是一项极其复杂的系统工程，十月怀胎，280多个日日夜夜，每时每刻都有可能遇到问题，对于准妈妈来说，这个过程充满艰辛、度日如年。

有人说，孕育就好比建造房屋，首先要规划蓝图，设计建筑图纸。

因此，周密的孕育计划是生育成功的第一步。

孕前的优生咨询、营养补充、身心调理必须要面面俱到。

等到万事俱备，东风吹起，才能正式受孕，启动妊娠过程。

在隐隐约约的萌动中，准妈妈会慢慢感受到腹中多了个小生命，一个人变成了两个人。

以前“一个人吃饱全家不饿”的日子一去不复返，现在的责任重于泰山，不但自己要吃饱，还要让腹中的宝宝吃好，于是怎么吃、怎么补成了问题。

吃得合理、补得正确，宝宝就聪明健康；吃得不合理，补得不正确，就有可能给宝宝留下一辈子的遗憾。

除了吃和补的问题外，准妈妈还会为一系列的事情烦恼，比如孕期反应等。

随着肚子一天天鼓起，工作、生活、行动、穿着、起居、防病治病、孕检、分娩……这问题、那问题，都会时时困扰着准妈妈，对此，她们必须遵守各种各样的禁忌，必须要一百二十个小心。

因此，对于准妈妈来说，十月怀胎无疑是一场硬仗。

要想赢得这场战争，就绝不能打无把握、无准备的仗，必须精心准备，如履薄冰，小心应付。

而只有打赢这场硬仗，才能赢来一个聪明、健康的宝宝的诞生。

<<健康妈咪 聪明宝宝>>

内容概要

本书集优生、优育、优教于一体，内容翔实，生动丰富。

在编撰过程中，编者立足于自己几十年妇产科临床实践的丰富经验，与时俱进，吸收国内外孕育科学的最新研究成果，用简洁通俗的语言讲解了从孕前准备到受孕、怀孕、分娩、哺育全过程所必须要知道和掌握的孕育知识。

每一章节都附有温馨小贴士，提醒准妈妈在孕育过程中要注意均衡饮食、科学保健、适当运动、合理工作、充分休息、科学胎教、有效防病、谨慎用药、分娩前的准备、新生儿喂养等诸多细节，帮助准妈妈有效解决在孕育过程所遇到的诸多问题、困惑和烦恼。

因此，本书不仅是准备孕育和正在孕育的夫妻的良师益友，也是送给亲朋好友新婚时的最好礼物。

本书的另一大亮点是，在重“孕”的同时，更重“育”。

人们常说：生子难，教子更难。

教育孩子不是从孩子懂事时开始，而是从十月怀胎开始。

所以，本书不仅用大量的篇幅介绍了孕期胎教，通过胎教让孩子接受良好的先天教育，而且特别强调孩子出生后的哺乳期教育。

有的父母认为，孩子的后天教育主要是学校和老师们的事，其实不然。

一个孩子长大了是否有出息，关键在于三岁以前父母给他们灌输了什么，因为三岁以前的教育决定孩子今后的行为习惯，影响他们性格的形成，而性格是命运的最终决定因素。

基于此种理念，本书用大量的篇幅介绍了孩子哺乳期的智力开发、语言、听力、感官训练以及行为习惯的引导和培养，为其今后的性格形成引水开渠。

只有做好了哺育期教育，才能为孩子今后的学习、成长、成才打下坚实的基础。

从这个意义上讲，父母是孩子一生最重要的老师。

<<健康妈咪 聪明宝宝>>

作者简介

李淑璋，国内资深育婴专家，北京市妇产医院主任护师，从事孕产妇、婴幼儿护理、保健工作近40年，护理孕产妇、婴幼儿数以万计，临床护理保健经验非常丰富。在从事护理保健之余，她还致力于0~3岁婴幼儿早期教育研究，著有《0~6岁益智游戏》，深受广大读者好评。

2002年

<<健康妈咪 聪明宝宝>>

书籍目录

第一章 预约一个聪明宝宝——孕前准备细节 孕前做一次专业的优生咨询 怀孕：不打没有准备的仗 生宝宝，准爸爸要早作准备 女性在孕前应进行哪些检查 男性也要做孕前检查 孕前饮食营养的重要性 孕前饮食营养有说法 各型女性的孕前营养谱 孕前男性需补充的营养 孕前“食”尚：先排毒，后怀孕 注重生活细节，孕育健康宝宝 男女双方的最佳生育年龄是多少 新婚蜜月不宜马上怀孕 哪个月份最适合播下爱的种子 怀孕的天时、地利、人和 受孕前不宜洗热水澡 学会自测排卵日期 受孕后怎样判断自己是否怀孕 宝宝的性别可以选择吗 高龄女性怀孕要注意哪些事项 准妈妈应该知道的数字

第二章 扮靓有道——孕期美容服饰细节 专家告诉你如何选择孕装 孕装怎样搭配才舒适漂亮 准妈妈如何挑选舒适的鞋 准妈妈系围巾有诀窍 准妈妈舒适内衣巧选择 准妈妈如何洗涤内衣 准妈妈护理秀发有诀窍 准妈妈染发、烫发须谨慎 准妈妈孕期护肤秘诀 准妈妈拒绝妊娠纹全攻略 准妈妈出痘痘怎么处理 准妈妈巧妙预防黄褐斑 准妈妈长了粉刺怎么办 准妈妈需要警惕的化妆品

第三章 为宝宝积蓄营养——孕期饮食营养细节 准妈妈日常饮食少放盐 准妈妈怎样选择烹调油 准妈妈营养不良害处多 准妈妈营养过剩弊端多 孕期营养摄入七大关键问题 孕期补充营养须防误入歧途 准妈妈不宜食用哪些食物 准妈妈需要补充哪些营养 孕期各阶段营养补充原则 准妈妈一月营养膳食专家指导 准妈妈二月营养膳食专家指导 准妈妈三月营养膳食专家指导 准妈妈四月营养膳食专家指导 准妈妈五月营养膳食专家指导 准妈妈六月营养膳食专家指导 准妈妈七月营养膳食专家指导 准妈妈八月营养膳食专家指导 准妈妈九月营养膳食专家指导 准妈妈十月营养膳食专家指导 准妈妈恶心、妊娠呕吐忌禁食 对孕妇最有利的六种食物 孕期吃粗粮，母子都健康 孕期吃玉米，宝宝增智力 孕妇多吃鱼，宝宝更聪明 准妈妈每周要吃两次海带 鸡蛋，准妈妈理想的营养品 准妈妈食用西红柿有讲究 冬瓜、西瓜可治妊娠水肿 孕期吃水果有讲究 防宝宝脑受损宜喝石榴汁 孕期不能缺少的食物——干果 准妈妈饮水大有讲究 准妈妈能喝咖啡吗 准妈妈宜适量食用蜂蜜 准妈妈不宜多服人参等补品 阳光也是宝贵的营养 准妈妈怎样科学安胎、保胎 给宝宝一双明亮的眼睛

第四章 给宝宝一个温馨舒适的家——孕期居室环境全攻略 准妈妈适宜的家居环境 准妈妈家居风水布局要诀 孕期不宜大兴土木和随便搬迁 准妈妈居室装饰物摆放有讲究 准妈妈不适宜睡席梦思床垫 孕期居室花草摆放注意事项 准妈妈孕期看书有什么禁忌 准妈妈睡姿与宝宝健康 准妈妈洗澡注意事项 准妈妈日常举止的姿势和安全 准妈妈生活起居注意安全 准妈妈冬季保健安全细则 全方位提醒准妈妈过三伏天 准妈妈必须远离的几大污染物 噪音对准妈妈和宝宝影响严重 哪些家用电器准妈妈要躲着走 厨房会给准妈妈带来哪些危害 准妈妈干家务注意事项 哪些准妈妈不适合干家务 孕期运动有讲究 孕期“性”福有学问

第五章 让宝宝“一路平安”——孕期安全出行细则 准妈妈出行应该注意什么 准妈妈出行时的必备之物 准妈妈不宜去的地方有哪些 准妈妈出行须选好交通工具 准妈妈驾车注意事项 “单车族”准妈妈出行注意事项 “公交族”准妈妈出行注意事项 准妈妈乘坐私家车注意事项 准妈妈假日旅行注意事项

第六章 边怀孕边工作——准妈妈职场规范备忘录 怀孕了，怎样把消息告诉老板 边怀孕边工作，好处多多 准妈妈享有哪些法律特权 设计准妈妈的快乐职业形象 职场准妈妈怎样对付妊娠反应 准妈妈工作餐怎样吃才健康 职场准妈妈怎样将工作压力缩小到最小 专家对职场准妈妈的安全忠告 ……

第七章 宝宝发育成长全记录——孕期健康检查细节

第八章 与宝宝进行心灵沟通——准妈妈胎教宝典

第九章 远离疾病，享受健康——孕期疾病防治细节

第十章 在快乐中期待宝宝的降临——准妈妈住院分娩细节

第十一章 安全度过产褥期——产后诸症护理细节

第十二章 科学坐月子，幸福一辈子——产后恢复调养细节

第十三章 悉心喂食，细心呵护——新生儿健康喂养细节

第十四章 让宝宝更聪明伶俐——新生儿潜能开发细节

第十五章 快乐带孩子——宝宝常见问题处理细节

<<健康妈咪 聪明宝宝>>

章节摘录

插图：2.做一次详细的孕前体检有些夫妻不重视孕前体检，结果逃过了体检，却留下了遗憾。

其实，孕检可以查出夫妻双方可能存在的疾病隐患，一经查出，就可采取措施，加以排除，确保孕前把自己的身体状态调整到最佳。

此外，夫妻双方或一方若在近期内接触了某些急性传染病患者，应在排除感染后再受孕。

若妻子在近期多次接受X线检查，尤其是腹部接受了X线的照射后，需待3个月后怀孕，才不至于影响胎儿发育。

3.在怀孕前注射风疹疫苗风疹病毒可以通过呼吸道传播，如果准妈妈感染上风疹，有25%的孕期风疹患者会出现先兆流产、胎死宫内等严重后果。

也可能导致宝宝出生后出现先天性畸形、先天性耳聋等不幸。

因此，准妈妈在孕前一定要注射风疹疫苗，确保在孕期不被风疹病毒所感染。

注射的最佳时间至少在决定怀孕前的3个月。

因为，这种疫苗注射后，大约需要3个月的时间才会在人体内产生抗体。

注射风疹疫苗的效果是非常良好的，有效率在98%左右，一旦在体内产生抗体，可以达到终身免疫的效果。

4.孕前9个月须注射乙肝疫苗中国是乙型肝炎的高发地区，被乙肝病毒感染的人群高达10%左右。

母婴垂直传播是乙型肝炎的重要传播途径之一。

这种病毒一旦传染给孩子，他们中85%~90%会发展成慢性乙肝病毒携带者，其中25%在成年后会转化成肝硬化或肝癌。

因此，准备怀孕的女性一定要在孕前注射乙肝疫苗。

注射时间：按照0、1、6的程序注射。

即从第一针算起，在此后1个月时注射第二针，在6个月的时候注射第三针。

加上注射后产生抗体需要的时间，至少应该在怀孕前9个月进行注射。

效果：免疫率可达95%以上。

免疫有效期在7年以上，如果有必要，可在注射疫苗后5、6年时加强注射一次。

5.孕前3个月开始服用叶酸叶酸在宝宝的大脑发育过程中是非常重要的，叶酸充足，可以有效防止大脑发育畸形。

此外，叶酸缺乏，还会导致巨幼红细胞性贫血。

因此，准妈妈在孕前要重点补充富含叶酸的食物，最好在孕前3个月就开始补充。

6.孕前、孕期保持心情愉悦孕育是大事，更是喜事，无论孕前、孕期，夫妻双方都要保持良好的心情，高高兴兴地迎接新生命的到来。

科学研究指出，紧张的情绪能影响胎盘和子宫供血，会使胎儿发育迟缓，造成体重轻、早产，甚至畸形。

<<健康妈咪 聪明宝宝>>

编辑推荐

《健康妈咪 聪明宝宝:快乐孕育完全手册》: 孕前都要做哪些检查、男女的最佳生育年龄是多少、生男生女可以选择吗、孕期要补充哪些营养、准妈妈恶心、呕吐怎么办、孕期吃什么能让宝宝更聪明、孕期日常生活中应注意什么、准妈妈如何边怀孕边工作、孕期能过性生活吗、如何看懂B超检查单、孕期用药有哪些禁忌、分娩前应做哪些准备、分娩时应注意哪些事项、如何科学坐月子了、新生儿喂养细节有哪些、给宝宝添加辅食的注意事项、如何对宝宝进行早期教育、宝宝爱哭怎么办、宝宝的日常问题有哪些。

<<健康妈咪 聪明宝宝>>

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>