

<<轻松孕育第一书>>

图书基本信息

书名：<<轻松孕育第一书>>

13位ISBN编号：9787807531265

10位ISBN编号：7807531266

出版时间：2008-5

出版时间：哈尔滨出版社

作者：李浩，王擎天 著

页数：280

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>

<<轻松孕育第一书>>

前言

你的孩子是你得到的最美好的礼物。
从你将生命的奇迹抱在臂弯中的那一刻起，你的世界将变得更加宽广和富有。
你可以体会到情感的涌动、生命奇迹的变化、前所未有的愉快，还有不安和压力。
宝宝第一次微笑时，你眼中充满了泪花。
宝宝第一次呼唤你的时候，你心中充满了自豪。
然而有时你也会怀疑——是否有能力为宝宝提供一个最好的环境，让他在无微不至的关爱中健康成长？

随着孩子的逐渐长大，你的喜悦、爱、自豪和激动上升到了新的高度，然而你也会更深刻地体会到焦虑、愤怒甚至挫折。

当你拥抱孩子。

感觉他可爱的手臂围绕在你的颈部时，喜悦之情是不言而喻的。

当孩子寻求建立自己的独立空间，甚至出现极端的叛逆行为时，你感到不能与他进行情感交流，于是挫折感油然而生。

没有养育过孩子的人注定是永远体会不到这种夹杂着爱与忧虑的亲子感情的。

这种亲子感情是生命通过孩子馈赠于你的最珍贵的礼物之一。

而你所能给孩子的又是什么呢？

是无条件的爱。

你对孩子的爱必须是永恒而无可争辩的。

尤其是当孩子出现过失行为或其行为需要加以限制或矫正时，爱便表现出来，这种爱必须独立，并超越对孩子短暂过失的愤怒和挫折。

不要让孩子对你的爱有所怀疑，随着孩子的成长，他越肯定你对他的爱，他就越自信。

是自尊。

孩子需要你永久的支持和鼓励才能建立起自尊这种可贵的精神。

爱他、花时间与他相处、倾听他的心声、表扬他的成绩等，都是建立自尊的组成部分。

假如他能够信任你的爱、尊敬并自重，就能很容易地建立起快乐成长和感情健康所需要的自尊。

是良好的价值观与行为习惯。

和你一起生活的事实意味着孩子要接受一些你的价值观。

他会注意到你的言谈举止、对生活的态度、为人处世的原则，并以你为模仿的对象。

所以，让孩子形成良好的价值观与行为习惯，并非一帆风顺的事情，最关键的是你的所作所为。

是快乐。

没有必要教孩子快乐，但他需要你的允许和鼓励，才能使自己的快乐心情自由释放。

你越愉快，尤其是和孩子相处的时候，他也会越愉快，热爱、拥抱生活的渴望就越强烈。

需要注意的是，不同的孩子有不同的性格，有些孩子精力充沛。

有些喜欢吵闹，有些更喜欢安静。

但所有的孩子都会以自己的方式表现他们对生活的热爱，作为父母，你应该发现这种方式，并培养孩子的快乐。

是健康的身体。

关注孩子的健康始于妊娠期，表现为你对自己的良好照顾以及及时的产科和儿科检查。

你要定期带孩子去检查，避免孩子发生意外，提供营养丰富的饮食，鼓励孩子锻炼身体，培养孩子良好的生活习惯等。

是安全的环境，给孩子一个安全舒适的家，并不仅仅意味着只是一个有温暖的地方睡觉和存放玩具，并能保证身体安全的地方，更为重要的是它应该是一个情感压迫最小、和谐与爱最大的空间。

孩子在这里能够完全释放情感，能够深刻感觉到家庭成员之间那种融洽、亲密的感情。

是学习的能力。

随着孩子的成长，他将越来越广泛地学习和发展各个领域的技能和能力。

<<轻松孕育第一书>>

而你应该尽可能给他提供条件，鼓励他的兴趣，培养他良好的学习习惯。

这些无条件的爱、自尊、良好的价值观与行为习惯、快乐、健康的身体、安全的环境、学习的能力等是你所能给孩子的最强有力的馈赠。

给予这些礼物将使你成为好父母，得到这些礼物将使你的孩子变得健康、活泼和自立。

而本书，就是要教会所有的父母，怎样将这些珍贵的礼物馈赠给最爱的孩子，让他们更加健康快乐地成长。

<<轻松孕育第一书>>

内容概要

优质的孕育，将使您的宝宝更聪明，更健康。

《轻松孕育第一书》是一部准妈妈必读的手册，它将为您提供科学的孕育指南；怀孕前该知道的问题；怀孕后的检查与生活细节；新生儿的护理；如何喂养宝宝；婴儿的营养提供与智力培养。

书籍目录

第一章 妊娠准备遗传与优生科学认识遗传病孩子的几种常见遗传性疾病哪些父母容易把遗传病带给孩子预防遗传性疾病的人为方法乙肝患者怀孕前后注意事项孕前注意事项孕前体检要注意孕前须调整好作息规律孕前营养对优生很重要大龄生育面临的问题白领女性孕前须知戒烟戒酒有助优生优育最佳受孕健康条件最佳怀孕时间最佳受孕年龄最佳受孕季节最佳受孕日期第二章 十月怀胎详细了解胎儿的情况了解胎儿的世界腹中小生命的最初阶段中期胎儿每周发育情况后期胎儿每周发育情况准妈妈自测胎动准妈妈孕期生活要注意乃孕期要注意的营养准妈妈注意饮食误区准妈妈远离流产食物避免摄入影响胎儿发育的食物准妈妈吃坚果好处多准妈妈要与宠物保持一定距离正确对待早孕反应孕妇心情差会影响宝宝健康孕妇如何调节消极情绪做一个快乐的准妈妈孕后期准妈妈的心理保健准妈妈怎样防辐射准妈妈要做适当运动孕期适宜的运动方式怎样做妊娠体操孕妇如何洗浴准妈妈巧护肤防治妊娠黄褐斑的食物孕期如何穿衣孕期如何克服失眠准妈妈的最佳睡姿孕期不要輕易拔牙孕期不宜戴隐形眼镜孕期避免接触强烈噪声准妈妈必须知道的胎教知识什么是胎教受过胎教的孩子有什么特点几种常见的胎教法准爸爸怎样参与胎教产前检查很重要了解产前检查X线检查与B超检查孕后期的检查分娩入院前的准备子宫收缩胎儿宫内窒息的发现产力和产道急产不利于优生孕妇临产“五忌”临盆临产催生食谱计划分娩分娩过程产后大出血的原因自然分娩好分娩时的呼吸方法分娩时的会阴侧切分娩过程中产妇的配合分娩姿势剖宫生产时产妇的配合助产音乐第三章 新生儿(0到28天)了解新生儿什么叫新生儿期足月新生儿的特征新生儿的正常身高与体重新生儿的正常呼吸新生儿的正常体温新生儿的正常皮肤新生儿的头围和胸围新生儿的感知能力未成熟儿的特征如何更好地保护新生儿新生儿应该检查哪些内容怎样透过囟门观察孩子的健康新生儿的卧室应该怎样布置新生儿在无声无息的环境中生活好吗新生儿房间夜间不能常开灯新生儿睡软床好吗新生儿应采用什么样的睡姿新生儿与母亲睡在一起好吗新生儿整天睡觉是正常现象吗新生儿夜间不睡白天睡怎么办新生儿睡眠不安怎么办要不要给新生儿睡枕头怎样给新生儿洗澡新生儿使用什么质地的衣物和尿布好八新生儿的衣服存放要注意什么怎样缝制新生儿的帽子为何不能用卫生纸给初生婴儿垫屁股新生儿护理新生儿打喷嚏是怎么回事为什么不能捆住新生儿的手脚怎样防止婴儿用手抓脸要不要用母乳涂擦新生儿面部母亲抚摸婴儿有什么作用安抚婴儿有哪些方法如何抱起和放下初生婴儿怎样抱婴儿更好新生儿腹部为什么要保温怎样鉴别新生儿哭声婴儿的笑告诉了我们什么何时才能把新生儿抱到屋外晒太阳怎样识别婴儿尿布上见到的东西如何护理好新生儿的脐带怎样保护新生儿的皮肤要不要给满月婴儿剃头为什么不能用闪光灯给新生儿拍照新生儿各种症状为什么有的婴儿肚脐会鼓起来有的新生儿皮肤为什么发黄新生儿无尿怎么办有的新生女婴为什么会阴道出血新生儿乳房肿大需要处理吗新生儿“马牙”需要治吗新生儿有胎记是病的表现吗刚生下来的孩子为何这么丑新生儿的手指为何掰不开为何有些新生儿阴囊内摸不着睾丸新生儿长牙怎么办新生儿光头要不要医治如何防治新生儿脱水热怎样知道新生儿生病了为什么有的新生儿身上有怪味新生儿头颅血肿怎么办发现宝宝“歪脖子”怎么办为什么新生儿眼屎多新生儿容易发生哪些耳病新生儿鼻子不通气怎么办新生儿溢奶与呕吐有什么不同怎样预防新生儿破伤风新生儿皮肤发硬是怎么回事新生儿患奶癣怎么办新生儿患了鹅口疮怎么办新生儿臀红怎么办新生儿为什么好发脓疮不要忽视新生儿腹泻怎样知道新生儿发烧新生儿发烧怎么办怎样给新生儿喂药新生儿用药应注意哪些问题为什么要给新生儿接种卡介苗新生儿在什么情况下不能接种卡介苗为什么要给新生儿接种乙型肝炎疫苗第四章 母乳喂养与人工喂养母乳喂养母乳喂养好处多新妈妈怎样保持充沛的乳汁乳房无论大小都可以进行哺乳母乳喂养的最佳姿势掌握喂奶的次数和时间婴儿咬乳头怎么办如何知道婴儿吃饱了新妈妈要作好乳头的护理妈妈生病时能喂奶吗怎样进行手工挤奶哺乳与奶瓶喂奶相结合人工喂养选择什么样的母乳替代品喂奶之前需要热一下吗喂奶的最佳姿势喂奶时如何让孩子打嗝顺气没有喝完的奶要及时冷藏断奶选择断奶的最佳时机怎样给孩子顺利断奶断奶后要保证孩子的营养第五章 婴儿期的生理营养(28天到1岁)婴儿期的特征小儿发育指标了爬行促进宝宝发育遵循宝宝生长发育的规律门宝宝学走路遇到挫折时帮助宝宝进行抬头训练帮助宝宝练翻身宝宝的听力宝宝的记忆犹如拍照鼓励宝宝的学习能力宝宝能理解什么宝宝的视觉宝宝的协调能力关于宝宝的啼哭保护宝宝的牙齿饮食营养宝宝的奶制品可以翻新花样怎样为宝宝选择健康食品怎样提高宝宝的免疫力辅食中需要补充的营养适当喝酸奶好怎样减少宝宝消化不良的发生大人嚼过再喂宝宝不好日常护理精心护理宝宝柔嫩

<<轻松孕育第一书>>

的肌肤怎样为宝宝选择合适的纸尿裤和棉尿布提防逗弄婴儿的危险动作怎样护理宝宝的指甲宝宝口水泛滥怎么办不要让阳光伤害宝宝的皮肤怎样为宝宝驱蚊为何必须接受预防接种预防接种的时期预防接种的种类第六章 婴儿期宝宝的智力培养神奇的0岁宝宝0岁时是天才资质的成长期0岁时决定宝宝资质的条件培养宝宝的健康心理与人接触的开端和0岁宝宝对话人际关系的扩展——怕生的开始与家中其他成员的相处天生温顺不是好现象预防母子疏离0岁宝宝的理解力重视仁爱之心0岁宝宝的游戏和玩具0岁宝宝的游戏能力根据月龄培养宝宝的游戏能力选择适当的玩具和图画书0岁宝宝的感情和欲望0岁宝宝的情感0岁宝宝不同的情感表现0岁宝宝表达欲望的方式培养宝宝的高智商0-1岁各时期智能发育的基本水平早期教育的开始0岁宝宝能理解什么对记忆、关系的理解感觉与行动促进智力的发展0岁宝宝的语言能力什么是岁儿的语言0-1岁各阶段语言发展水平参照法0-1岁婴儿语言发展的阶段训练多跟宝宝用语言进行交流爬行与语言学习迟缓的关系0岁宝宝特殊的表达方式宝宝的情绪表现“学习”宝宝的表达方式与宝宝一起感受

<<轻松孕育第一书>>

章节摘录

最佳怀孕时间 最佳受孕年龄 大量的证据和科学实验表明：最佳的受孕年龄，女性一般为24-30岁，男性为27-35岁。

因为这一年龄段，男女双方不仅精力比较充沛，而且身体各方面的健康状况都比较好，生殖器官发育也比较完善，精子和卵子的质量比较好，有利于优生优育。

最佳受孕季节 从季节上来说，5-7月是受孕的最佳时间。

为什么呢？

首先，从新生儿方面来说，准妈妈在5-7月怀孕，到来年的3-5月生育，这样孩子出生正好跨过严寒，避开酷暑，孩子的护理相对比较容易。

其次，从准妈妈的角度来说，怀孕早期比较重要，稍不留神，细菌和病毒就有可能侵入体内，造成流产、胎儿畸形。

特别在北方，常出现准妈妈因叶酸不足而导致胎儿出现神经管的情况。

如果准妈妈选择在5-7月受孕，这时正值春夏交替，各种水果、蔬菜比较充足，将有利于预防这些疾病的发生。

如果早孕发生在空气污染较重的冬季，胎儿是缺陷儿的相对危险性明显高于其他季节。

室内外空气污染与早孕胚胎致畸显著相关。

冬季大气二氧化硫、总悬浮颗粒浓度最高，出生缺陷率也较其他季节高，尤其在空气污染较重的工业城市更应注意。

冬季取暖、家庭生活用燃料对出生缺陷也有影响，烧煤者出生缺陷率8.6‰；用液化气者7.4‰；用煤气者5.5‰。

空气中的二氧化硫也可以使人体细胞内的遗传基因染色体发生异常，导致胎儿畸形。

早春怀孕的胎儿发生畸形主要因素是孕妇的病毒感染。

春季空气湿度大，温度逐渐升高，有利于各类病毒的复制和生长，病毒性疾病在人群中广泛迅速的流行增加了孕妇的感染机会。

如早孕期内患风疹病毒感染，则会引发胎儿先天性心血管畸形，常见的有动脉导管未闭、肺动脉瓣狭窄和周围肺动脉狭窄；还可能发生白内障、聋哑等先天畸形。

巨细胞病毒感染是引起先天性精神障碍的主要原因，可引起永久性的脑损伤。

脊髓灰质炎病毒、流行性腮腺炎病毒、流感病毒、水痘病毒、疱疹病毒等也可经胎盘引起先天畸形。

孕妇在病毒感染后会出现发热、流涕、头痛等上感症状。

或者合并细菌感染，必须去医院就诊，如果临床医生未问明早孕病史，往往给患者服用阿司匹林等药物，又增加了药物致畸的机会。

怀孕早期是胎儿大脑皮质初步形成的阶段。

如果酷暑高温，孕妇妊娠反应重，食欲不佳，蛋白质及各种营养摄入量减少，机体消耗量大，就会影响胎儿大脑的发育。

另外，严寒季节孕妇多在室内活动，新鲜空气少，接触呼吸道病毒的机会增多，容易感冒，也会损害胎儿。

最佳受孕日期 一般来说，从每月排卵前3天至排卵后1天，是准妈妈最容易受孕的时期，因此医学上称为易孕阶段。

准爸爸和准妈妈如果抓住这个时机，就可以成功受孕。

但是如何才能知道什么时候是自己的排卵日呢？

推荐以下两种方法供准妈妈参考： 第一种，日程推算法。

一般来说，准妈妈的排卵日是在下次月经来潮前12-16天（平均为14天）。

具体的日期可以通过日程推算法来计算。

主要方法是根据以往12个以上的月经周期记录，来推算出目前周期中的“易受孕期”

和“不易受孕期”。

公式如下，请参考： ——以往最短周期天数-19=排卵前“不易受孕期”的

<<轻松孕育第一书>>

末一天。

次日就是“易孕期”的第一天。

——以往最长周期天数-10=排卵后“易孕期”的末一天。

这样可以算出“易孕期”的具体日期。

一般月经正常的女性通常周期为28天。

准妈妈可以根据自己月经的情况进行计算。

第二种，基础体温测量法。

体温法是一种比较准确测量排卵日的方法，因为一般来说，女性在排卵这天身体的基础体温会突然下降，而后几天体温则比基础体温上升0.3-0.5度。

建议准妈妈购买一个体温计，每天在睡觉前甩到35℃以下，测量的方法就是每天一醒来（8个小时睡眠后）不做任何运动，立即测量体温，因为任何动作都可能使体温升高而产生误差，所以必须在不运动的情况下完成测量，至少持续14天，并记录下来，画出曲线图，以便掌握体温上升、下降的规律，来确定自己的排卵日。

新婚前后，男女双方为操办婚事、礼节应酬而奔走劳累、迎来送往。

体力超负荷消耗，会降低精子和卵子的质量，不利于优生。

旅游途中往往生活起居没有规律，饮食失调，饥饱无常，营养不匀，睡眠不足，加上过度疲劳和旅途颠簸，也会影响孕卵生长或引起子宫收缩，易导致流产或先兆流产。

情绪与健康息息相关，还可影响精子质量。

同时不良的情绪刺激可影响母体激素分泌，使胎儿躁动不安而影响生长发育，甚至流产。

因此，精神不愉快时可暂避免受孕，待精神愉快时受孕为佳。

……

<<轻松孕育第一书>>

编辑推荐

没有养育过孩子的人注定是永远体会不到这种夹杂着爱与忧虑的亲子感情的。这种亲子感情是生命通过孩子馈赠于你的最珍贵的礼物之一。

而你所能够给孩子的又是什么呢？

《轻松孕育第一书》是要教会所有的父母，怎样将这些珍贵的礼物馈赠给最爱的孩子，让他们更加健康快乐地成长。

<<轻松孕育第一书>>

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>