

<<孕育宝典>>

图书基本信息

书名：<<孕育宝典>>

13位ISBN编号：9787309068511

10位ISBN编号：7309068513

出版时间：2009-9

出版时间：复旦大学

作者：欢恩宝丛书编委会|主编:施华

页数：196

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>

<<孕育宝典>>

内容概要

由欢恩宝编委会联合上海复旦大学出版社，特邀儿科学教授兼博士生导师刘湘云、妇婴保健专家兼硕士生导师邵敬於、医学博士华春珍共同编著的《孕育宝典》致力于为所有中国家庭提供营养、医学、早教等全方位的孕育知识教育，成为您的“科学育儿好伙伴”。

《孕育宝典》承继着欢恩宝品牌所含“爱与恩”的品牌理念，是欢恩宝以妈妈的心孕育出来的又一附属产品，本书将与《欢恩宝·加油老爸》一道，共同铺筑欢恩宝的品牌文化之路：为宝宝提供专业先进的营养学知识，给爸妈传播科学实用的护理学经验，向家庭宣扬欢乐感恩的家庭教育理念。

作为《欢恩宝系列丛书·蓝绿孕育》系列丛书中的首部作品，《孕育宝典》充分发挥了欢恩宝在孕育相关领域的专业素养，以孕产育时间轴为主线，从孕前准备、孕早期、孕中期、孕晚期、分娩、0-6月育儿、7-12月育儿、12-36月等育儿各阶段为您提供全程指导；并结合育儿热点，增设贴心的蓝看板、绿看板、小贴士，为读者提供科学实用的小知识。

在内容编排上，本书融入欢恩宝“蓝绿孕育”的文化理念，在倡导“蓝色生理抚养”的基础上，更是进一步增加“绿色心灵教育”模块，创造性地阐述感恩、欢乐、老爸育儿等教育理念，成为本书的又一亮点，希望为即将或已经为人父母的所有中国家庭带来帮助。

作者简介

刘湘云，复旦大学附属儿科医院主任医师、儿科学教授、博士生导师。

1945年毕业于国立上海医学院，曾任上海医科大学儿科学教授、博士生导师，附属儿科医院院长、儿科研究所所长。

从事儿科医学保健的教学、科研、临床工作60余年。

近半个世纪重点投身于儿童保健，研究儿童生长发育、儿童营养、科学育儿和社区儿童保健等。

在国内外杂志发表论著80余篇，主编《儿科学》、《儿童保健学》、《儿科感染病学》等9本专著和教材。

一贯热心科学普及工作，积极发表科学育儿科普文章，多次获全国及地区科普作品优秀奖。

邵敬於1959年毕业于浙江医学院医疗系，1965年于上海第一医学院产科获得硕士学位。

曾任复旦大学上海医学院教授；上海市第一妇婴保健院主任医师；上海生物医学工程协会妇产科专业委员会主任；WHO妇婴保健研究与合作中心副主任；上海市第一妇婴保健院院长；上海市妇女保健所所长；上海医学会妇产科学会委员，硕士生导师，获国务院政府特殊津贴。

毕业后一直从事妇产科临床研究工作，擅长女性生殖内分泌和妇科内镜，以人类诱发排卵研究为重点。

著作有《HMG临床应用》、《不孕不育症治疗学》、《迷路宫内节育器处理》、《实用宫腔镜学》、《性激素临床应用》、《人类诱发排卵》。

华春珍儿科学教授，医学博士。

毕业于浙江大学医学院，主攻方向为儿童感染与免疫。

从事儿科临床工作17年，具有丰富的儿科临床经验，擅长儿童各种感染性疾病的诊断、治疗和免疫功能低下症的诊治。

在儿科学教学和科研方面也具有深厚的工作基础，并在核心期刊发表专业论文50余篇。

<<孕育宝典>>

书籍目录

前言Part 1 生命孕事·孕妈准爸篇 第1章 打造优质环境,迎接宝宝入住——孕前准备(提前1年) 一、【孕知典】一年度的全方位备孕计划 二、【蓝色好身体】让身体做好优孕准备 孕前营养宝典 孕前健康评估 远离危害宝宝的环境 选择最佳的受孕时机 二、【蓝色好身体】孕前的健康心理准备 三、【绿色好心情】提前面对生育账单 沈爸爸观点:兵马未动,粮草先行 工作是财政的基石 第2章 让宝宝在肚子里安心住下去——孕早期(1~3个月) 一、【孕知典】怀孕1~3个月孕妈妈和胎宝宝的变化 二、【蓝色好身体】健康孕早期 孕妈妈怎么保证均衡营养的摄入 孕早期运动建议 孕妈妈如何轻松面对早孕反应 孕妈妈居家、职场防辐射攻略 三、【绿色好心情】孕妈妈远离心烦,健康胎教 孕妈妈远离心烦 孕早期胎教的重点 四、【优秀爸妈】准爸爸角色转换 准爸爸如何很好地完成角色转换 准爸爸参与多一点,问题就会少一点 健康孕早期 第3章 尽情地和努力成长中的宝宝交流——孕中期(4~7个月) 一、【孕知典】怀孕4~7个月孕妈妈和胎宝宝的变化 二、【蓝色好身体】健康孕中期 孕中期膳食巧安排 适度孕动,宝宝更健康 怀孕4~6个月健康体检,对胎儿状况心中有数 孕期好睡眠离你不远 穿衣打扮,做健康美丽孕妈妈 三、【绿色好心情】孕妈妈心理完全调适和健康胎教 孕中期的心理完全调适 胎动——胎儿健康的晴雨表 抓住孕中期的最佳胎教时机 四、【优秀爸妈】孕中期的经验点滴 养胎秘籍大搜索 丈夫在孕中期的任务 第4章 在精心准备中幸福等待——孕晚期(8~10个月) 一、【孕知典】怀孕8~10个月妈妈和胎宝宝的变化 二、【蓝色好身体】健康孕晚期 孕晚期该如何合理安排膳食 孕晚期的休息和运动建议 孕晚期不适症状巧应对 孕晚期保健 三、【绿色好心情】做好准备,幸福等待 幸福孕晚期 孕晚期——胎教的巩固期 四、【优秀爸妈】孕晚期的经验点滴 孕晚期,安全第一 做个周到的好丈夫 第5章 迎接小天使的降临——分娩及产后恢复 一、【孕知典】分娩准备、分娩方式和分娩秘籍 分娩前的准备 选择最合适的分娩方式 二、【蓝色好身体】产后调理与恢复,做美丽新妈妈 新妈妈饮食调理秘典 传统月子科学度过 迅速恢复窈窕身材 产后瘦身,小心步入误区 三、【绿色好心情】产后抑郁症自我调节法 四、【优秀爸妈】老公,你是我的“定海神针” Part 2 新生喜悦·0~6个月育儿篇 第1章 悉心养育,“蓝色”呵护宝宝健康 一、【营养中心】0~6个月宝宝的科学喂养方案 0~6个月宝宝的科学喂养方案 “奶水不足”?不成问题 奶瓶喂养新爸来 喂养中给宝宝补水很关键 “焦点关注”——患奶癣婴儿的喂养 宝宝喂养“两不宜” “新手爸妈”——配方奶喂养疑惑专家来解答 二、【护理中心】呵护小宝宝的衣食住行 宝宝新生,护理先行 你会正确地抱宝宝吗 换尿布也有秘籍 包裹宝宝:美观、实用,一个都不能少 为宝宝做做“亲子抚触操” 知道怎么让宝宝乖乖地洗澡吗 那些便便告诉你的事情 买衣不随意 仰卧,侧卧还是俯卧?这是个问题 三、【保健医务室】时刻关注小宝宝的健康状况 做好定期检查 黄疸很常见,成因需分清 别让皮肤脓疱疮泛滥成灾 对抗鹅口疮,预防保健是重点 注意! 别让耳部炎症“入侵” 宝宝常见病的防治、 0~6个月的宝宝需要用哪些疫苗 放手不放眼,意外事故请绕行 第2章 用心培育,“绿色”打造欢乐宝宝 一、【早教中心】科学小游戏,激活宝宝发育潜能 科学小游戏,激活宝宝发育潜能 关注宝宝习惯和生活能力的培养 二、【优秀爸妈】读懂宝宝的肢体语言 我家宝贝是“游泳健将” 爱用肢体语言说话的朵朵 找个好保姆有多难Part 3 咿呀学语·7~12个月育儿篇 第1章 悉心养育,“蓝色”呵护宝宝健康 第2章 用心培育,“绿色”打造欢乐宝宝Part 4 茁壮成长·12~36个月育儿篇 第1章 悉心养育,“蓝色”呵护宝宝健康 第2章 用心培育,“绿色”打造欢乐宝宝

章节摘录

Part 1 生命孕事·孕妈准爸篇第5章 迎接小天使的降临——分娩及产后恢复二、【蓝色好身体】产后调理与恢复，做美丽新妈妈传统月子科学度过中国的新妈妈习惯在产后100天“坐月子”。

在传统观念中，这是您一生中改善体质的最好时机，如果没有做好，则将会给以后的身体埋下隐患。延续千年的观点并非都是迷信，但是可能也有一些内容会与崭新的医学论断相悖，那么这些观点到底是对是错，我们简单罗列了几道判断题来考考您。

月子期间不能刷牙常常有一些新妈妈被月子期间不能刷牙的错误观念误导，其实月子期间不刷牙的危害巨大。

产妇常常在产后头几天，每日饮食6~7次，食物中富含高糖、高蛋白、高脂肪等，用以补充营养，促进体力恢复。

这时候，大量堆积在口腔、牙缝中的食物残渣就会在细菌作用下发酵变成酸性物质，腐蚀牙齿，这就大大增加了龋齿、牙周炎、口腔炎等的发病率，甚至可能会因为链球菌感染诱发风湿热、肾炎、心脏病等等。

月子饮食小心味精过量这个观点是较为科学的，虽然味精对于成人而言是有益无害的，但是对于12周内的宝宝，如果新妈妈在摄入高蛋白饮食的同时又食用过量味精，味精内包含的谷氨酸钠就会通过乳汁进入宝宝身体内，继而与宝宝血液中的锌发生特异性结合，生成难以吸收的谷氨酸，再将锌随尿排出，最终导致婴儿锌缺乏，使婴儿出现味觉差、厌食等症状，而且还可造成智力减退，生长发育迟缓等不良后果。

做月子不洗澡、不梳头在我国的传统旧俗中，洗澡、梳头对于月子期间新妈妈来说是一种禁忌。

不洗澡的结果是细菌进入引发感染，导致产褥热。

其实，依照科学规律，产后不仅可以照常洗澡、洗脚，而且由于产后汗腺活跃，容易大量出汗，再加上乳房还会不自主地淌奶水，下身又有恶露，几种气味相互混杂，所以理应比平时更讲究卫生。

产后1周一般可采用擦浴，1周后可淋浴，不建议在澡盆内洗盆浴，以免洗澡水进入下身引起感染；洗澡时室温要保持在34~36℃，水温在45℃左右，洗浴结束后要迅速擦干，穿好衣服，防止受凉。

还有一种传统错误观念认为，产后梳头会导致头痛、脱发等。

事实上梳头不仅仅是美容的需要，通过木梳刺激头皮还可促进局部皮肤血液循环，以满足头发生长所需营养物质，防止脱发、早白、发丝断裂、分叉等。

产后梳头有益无害。

其他“伪”命题月子期间不能受风或沾凉水，所以即便夏天也要关紧门窗，大小便最好也在室内解决。

另外还要忌食水果、羊肉、鱼虾类和其他腥膻之物，而鸡蛋吃得越多越好。

这些都是不科学的观点。

其他“真”命题保持个人卫生非常重要，需特别注意会阴清洁，及时更换会阴垫，并在每天至少早、晚各洗一次。

迅速恢复窈窕身材妊娠纹狙击战孕前保养应先行专家建议，为减少腹部妊娠纹出现的可能，新妈妈需先从平时的保养开始。

孕前注意锻炼身体，经常做按摩，坚持冷水擦浴，多吃富含蛋白质、维生素的食物都可增强皮肤的弹性，减少妊娠纹。

孕后营养需跟进新妈妈产后宜多吃柑橘、草莓、蔬菜等补充维生素C，还应多吃牛奶及其制品摄入维生素B6，并保证充足的睡眠时间。

适度按摩有特效从怀孕3个月开始到生育后3个月内坚持腹部按摩，可以有效预防妊娠纹生成或淡化已形成的细纹。

建议使用精油及专业纤体产品进行局部按摩以增加皮肤弹性，同时配合除纹霜使用，不仅能够让按摩更容易进行，并保持肌肤滋润，但需避免过度强烈地拉扯。

另外，也可以求助妊娠纹防护产品，借力医学美容，美容院皮肤护理等方法达到淡化、减少妊娠纹外观或范围的效果。

<<孕育宝典>>

产后瘦身有妙招当那些原本身材苗条、曲线分明的女孩，在经历了妊娠、分娩后不得不面对由于脂肪代谢失去平衡导致的生育性肥胖，昔日的风韵已然不在，肥胖的身材成为难堪的现实，这些对于爱美的您来说肯定是难以忍受的，那么我们将在下面为您支些妙招，助您在产后迅速瘦身，重新恢复窈窕体态。

妙招1：合理膳食月子期间进补是导致许多新妈咪产后身材走样的主要原因，虽然出于哺乳的需要产后应当适当增加营养，但是这并不等同于需要大量食用鸡鸭鱼肉蛋等动物性食物来增加营养。

我们的建议是，月子期间的饮食不仅应当控制摄入量，而且还应荤素搭配，瘦肉、豆制品、鱼、蛋、牛奶及新鲜蔬菜、水果都要吃，少吃动物油、肥肉、动物内脏、甜食。

这样既能满足身体对蛋白质、矿物质、维生素的需要，又可以预防肥胖。

还有一些食物可以帮助您降脂清肠，是希望健康瘦身的您的好选择：山药：其黏液蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，防止动脉硬化，减少皮下脂肪沉积，避免肥胖。

山药中的多巴胺有扩张血管、改善血液循环的功能。

山药还能改善人体消化功能，若有消化不良，可用山药、莲子、芡实加少许糖共煮食用。

葱蒜：洋葱中几乎没有脂肪，因此能够防止高脂肪饮食引起的胆固醇升高，改善动脉粥样硬化。

大蒜可以降低血清总胆固醇，其二次代谢产物甲基丙烯三硫具有预防血栓的作用。

另外，葱蒜中所含环蒜氨酸和甲氨酸等化合物有助血栓溶解。

玉米：富含钙、磷、镁、铁、硒以及维生素A、维生素B1、维生素B7、维生素B6、维生素E和胡萝卜素等营养物质，还有丰富的纤维质。

经常食用玉米可以降低胆固醇并软化血管，并对胆囊炎、胆结石和糖尿病等有一定帮助。

燕麦：具有降胆固醇和降血脂作用。

燕麦中独有的可溶性食物纤维不仅易于被人体吸收，而且热量低，非常适合减肥；燕麦对心脏病、高血压和糖尿病病人也有很好的食疗效果。

地瓜：其丰富的膳食纤维和胶质类等物质具有很好的促排便功能；还有较强的降低血中胆固醇、维持血液酸碱平衡、延缓衰老及防癌、抗癌作用。

红枣：多食能提高机体抗氧化和免疫能力，对降低血中胆固醇、三酰甘油也很有效。

山楂：可加强和调节心肌，增大心室、心房运动振幅及冠状动脉血流量，还能降低血胆固醇，促进脂肪代谢。

苹果：其果胶具有降低血中胆固醇作用。

苹果含丰富的钾，可排除体内多余的钠盐，如每天吃苹果，对维持血压、血脂均有好处。

妙招2：产后多活动月子是新妈妈机体恢复的重要阶段，但是这并非意味着您应当完全卧床，您完全可以根据自身状况逐渐增加运动量，合理的运动将帮助您更好地恢复。

产后1~2天，您需要卧床休息，但是大小便可下床。

产后2~3周，您可从事日常轻微劳动，但下蹲和会增加腹压的劳动还是应当减少。

产后1个月，您可基本恢复正常的运动，等小孩断奶后再开始恢复身材的运动。

以有氧运动为主，例如跑步、跳绳、跳操每次运动时间在40分钟以上，强度以结束后的心跳在110~120次/分为标准。

妙招3：母乳喂养助瘦身很多新妈妈可能为了自己的体形而放弃母乳喂养，但是全新的医学研究表明：要想减肥，您最好母乳喂养。

哺乳可以加速乳汁分泌，促进母体的新陈代谢和营养循环，还可以将身体中多余的营养成分运送出来，帮助您消耗热能(卡路里)，减少脂肪在体内的堆积，即使多摄取一些食物体重也不会过分增加。

<<孕育宝典>>

编辑推荐

《孕育宝典(孕0-3岁科学育儿好伙伴)》：全新育儿主张，能更好满足您和宝宝的需要：“蓝色”孕育——优质营养、合理运动、科学护理、远离污染，一起享受健康的蓝色吧，“绿色”孕育——传递阳光心情，引导欢乐性格，一起呼唤绿色的快乐吧。

<<孕育宝典>>

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>