

<<孕育知识百科全书>>

图书基本信息

书名：<<孕育知识百科全书>>

13位ISBN编号：9787505728189

10位ISBN编号：7505728180

出版时间：2010-12

出版时间：中国友谊

作者：木子晴

页数：447

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

妈妈序语爱的种子在没有孩子的时候，一个人的世界还是未曾发现美洲的时候，孩子是哥伦布，把人带到了新大陆去。

——老舍20岁出头的时候，也许你喜欢孩子，却不知道自己要担当为人父母的责任；25岁的时候，也许你很烦孩子，甚至自私固执地想要一辈子过二人世界；26岁的时候，见到邻居家的孩子，突然觉得没有孩子，家庭真的很冷清；27岁的时候，第一次开始思考孩子的问题，却因工作繁忙而无暇顾及；28岁的时候，好孕成功后的你，将在漫长的40周中肩负起孕育生命的神圣使命；29岁的时候，宝宝的降生使你顺利升级为父母，在喂养、护理、教育宝宝的日常琐事中逐渐学习成长……转眼间，“80后”一代孩子也到了为人父母的年龄了。

“80后”女性正成为中国新妈妈的主力军。

一项最新的调研报告称：目前中国“80后”占孕妇，以及0~1岁、1~3岁孩子妈妈的比率，已分别达到81%、69%和49%。

在许多人眼里，80后一代顶着“80后”、“独生子女”等特定标记特立独行，同时又背负着诸多困惑和疑问：自己还没长大，就要照顾小孩了？

新手父母能带好宝宝吗？

如何做才能让隔代教育实现三代共赢？

对于绝大多数好孕的准妈妈来说，感觉开心之余又难免担忧起胎宝宝的健康发育；对于刚升级的新手父母来说，新生命的降生，带来了无法言喻的快乐，与此同时，宝宝的吃、喝、拉、撒、睡、教育，也着实让没有经验的新手父母手忙脚乱、不知所措。

基于此，我们深切体会到当今一代年轻父母对于新时代育儿知识的迫切渴望与需求。

正如开篇老舍先生所说，没有孩子的时候，大多数年轻夫妻对于孕育宝宝的知识都是一片空白，而几乎所有新手父母也都是在孕育宝宝的具体实践过程中逐渐学习，不断总结经验的。

但是宝宝的成长只有一次，如果父母们一开始就可以按照正确的孕育方式进行，岂不是节省许多时间和精力，更好地孕育宝宝？

《孕育知识百科全书》正是在这样一个背景下孕育而生的，特别献给正在备孕阶段的未准妈妈、准妈妈以及已经成功升级的新手父母。

全书用故事性的语言多角度系统化地给出备孕、孕期、生产、坐月子及育儿的最佳方案，帮助备孕的未准妈妈、怀孕中的准妈妈、成功升级的新手父母在孕育宝宝的过程中更省时、省力、省心！

当你怀着喜悦的心情手捧着本书的时候，无形中已经播种下了一颗幸福的种子，因为它将会在未来的日子里给你带来好孕、提升你的好孕指数和做优秀父母的指数。

因为，这是一本与众不同的孕育知识工具书。

和其他孕产育儿图书相比较，本书具有以下看点：看点一：-1~6岁分阶段的编写模式，内容系统、针对性更强。

所谓负1岁，指怀孕前一年，夫妻双方做好物质和精神上的准备，调整好身体与心态，满怀期待地迎接新生命的诞生。

从这个意义上说，这个被赋予期待与祝福的小生命，在备孕阶段就已在身心的储备上占有了优势。

书中从孕产、育儿两大主题分别对孕前、孕期、生产的关键性问题以及新生儿、婴儿、学龄前幼儿各个成长期的喂养、护理、早教、疾病、家教等内容做了详细的阐述，一目了然地介绍每一阶段容易出现的问题，理性分析原因并给予指导性的对策。

看点二：最有趣的孕育书，贴近生活。

书中每一部分都从日常生活中孕育宝宝的典型案例入手，分享百位妈妈怀孕、生产、育儿的宝贵经验，真实传达妈妈们在孕育宝宝过程中的共同心声，让读者读来备感亲切真实，唤起共鸣。

看点三：刷新育儿理念，彰显新时代父母的孕育新观念。

比如本书针对频繁发生的“问题奶粉”事件，提倡坚持母乳喂养的新观念；针对宝宝语言发育的关键期，提倡从小给宝宝读故事书；针对老人带孩子的社会现状，提出以父母为主、老人为辅的隔代教育新理念等。

<<孕育知识百科全书>>

看点四：运用实用性的速查理念，方便查阅。

编著者站在一位妈妈的立场上，贴心为读者考虑，在每一页的页眉页脚都设计了速查标签，方便读者迅速查找，及时解决孕育过程中的疑难问题。

看点五：图文互动，提升阅读审美指数。

全书洋洋洒洒40万字，配以数百幅趣味盎然的插画，立体展现孕育宝宝的诸多场景画面，让读者在阅读文字的过程中近距离感受孕育的乐趣。

年轻的父母们，当你们播种下一颗幸福的种子时，请不要忘记用心的阳光、用心的雨露照耀、灌溉它，并且陪伴它一起见证发芽、开花、结果的幸福时刻！

## <<孕育知识百科全书>>

### 内容概要

时下，面对如火如荼的生育潮，怎样才能孕育一个健康、聪明的宝宝是全家人最关心的问题。

如何让宝宝从孕期甚至备孕阶段就得到全面的调理保健？

如何让孕妈妈享受最贴心的呵护？

如何护理新生儿？

如何科学坐月子？

如何在每个年龄阶段给予宝宝科学的喂养方式、细致入微的护理、高效多维的早教？

如何让隔代教养实现三代共赢？

对于以上这些备受关注的问题，读者都可以在《孕育知识百科全书》中找到答案。

《孕育知识百科全书》是一本集知识性、趣味性于一身的实用性家庭必备百科图书，特别献给正在备孕的未准妈妈、准妈妈以及已经成功升级的新手父母。

全书用40万字的超大容量，数百幅趣味盎然的插画，图文互动，从孕产和育儿两大主题分别对孕前、孕期、生产的关键性问题以及新生儿、婴儿、学龄前幼儿各个成长期的喂养、护理、早教、疾病、家教等内容做了详尽的阐述。

从近百位妈妈育儿的典型案例切入，多角度系统化阐述备孕、孕期以及育儿的最佳方案，让备孕的未准妈妈、孕期的准妈妈、成功升级的新手父母更省时、省力、省心！

## 作者简介

木子晴，资深家庭教育指导咨询师，长期致力于女性心理和家庭教育的研究工作，特别是近年来集中精力对0~6岁婴幼儿的养育问题进行了全方面的深入研究，值得提出的是其在本书中开创性地提出负一岁的早教理念，倡导年轻父母孕育宝宝要从孕前一年开始全方位做准备，对于广大

<<孕育知识百科全书>>

书籍目录

妈妈序语 幸福的种子 备孕篇：调养身心，时刻备孕 备孕第一步：孕前调好身体再出发  
孕前检查：将不安全因素存在率降到最低 避孕问题：顺其自然迎接小宝宝的提前到来 饮食调  
养：肚子里一天胜过肚外一个月 孕前锻炼：为好孕加油助力 孕前自测：你的生活方式适合怀孕  
吗 孕育大讲堂：女性怀孕生育会给身体带来哪十大好处？  
备孕第二步：未准爸妈的心理准备 怀孕恐惧症：“80后”娇娇女到生育年龄 流产心理：击碎流  
产后遗症 不孕问题：谨防心理障碍这位隐形杀手 工作和怀孕：聪明职场妈妈的心理秘笈 年龄  
问题：大龄女性怀孕遭遇尴尬 性别问题：男孩？  
女孩？  
健康就好 给准爸爸：做好全程陪孕的心理准备 孕育大讲堂：孕期不应有哪些错误心理，如何有  
效应对？  
备孕第三步：环境、物质准备 怀孕季节：在最适合自己身体状况的季节受孕 居住及工作环境  
：准妈妈需警惕环境污染这位隐形杀手 宠物问题：与宠物和平共处的五项原则 物质准备：衣食  
住行一样都不能马虎 性爱时机：精子和卵子也喜欢浪漫约会 孕育大讲堂：什么是排卵期、危险  
期和安全期？  
如何测算女性排卵期？  
妊娠篇：好孕升级，惊喜不断 孕早期（1~12周）从播种到慢慢发芽 怀孕第1周 身体变化：  
月经什么时候能罢工 胎宝宝生长：正在发育中的卵子 饮食营养：确保全面合理的膳食  
孕育大讲堂：生男生女究竟由什么决定？  
怀孕第2周 身体变化：进入排卵期 胎宝宝生长：争做3亿精子的NO.1 饮食营养：  
注意补充富含叶酸的食品 孕育大讲堂：叶酸是补得越多越好吗？  
如何安全科学地补充叶酸呢？  
…… 怀孕第3周 怀孕第4周 怀孕第5周 怀孕第6周 怀孕第7周 怀孕第8周 怀孕第10周  
怀孕第11周 怀孕第12周 怀孕第13周 怀孕第14周 怀孕第16周 怀孕第17周 怀孕第18周 怀  
孕第19周 怀孕第20周 怀孕第21周 怀孕第22周 怀孕第23周 怀孕第24周 怀孕第25周 怀孕第26  
周 怀孕第27周 怀孕第28周 怀孕第29周 怀孕第30周 怀孕第31周

## 章节摘录

孕前自测：你的生活方式适合怀孕吗曾经在网上看到这样一个求救贴子：妻子计划2个月后怀孕，而老公却毫无顾忌，依旧肆无忌惮地吸烟喝酒，我行我素。

在戒烟戒酒这个问题上，两个人不知道争吵过多少次。

虽然老公每次都信誓旦旦地承诺不再抽烟喝酒，但是每次又都因为食言而再次爆发战争。

这让妻子觉得自己眼前的这个男人好陌生，好像生孩子是自己一个人的事，好像要求老公戒烟戒酒有多么过分似的。

每当看到关于吸烟喝酒对怀孕的种种不良后果的报道时，自己就会胆战心惊，想来想去，对于老公的表现只能得出一个解释，就是他根本不想想要小孩，可是自己又十分想要个小孩。

所以感到很无助，甚至想到跟老公离婚。

和不良生活习惯说拜拜当夫妻双方已经计划要一个宝宝的时候，双方在怀孕前就要先审视一下是否存在一些不良的生活习惯，比如饮食习惯、生活习惯等。

如果有，就应该赶紧改正过来，这样才能最大限度地保证生出一个健康可爱的宝宝！远离烟酒、咖啡、浓茶抽烟喝酒等不良生活习惯是导致不孕或受孕艰难甚至胎宝宝畸形的重要因素。

研究证明，酒精进入体内，会造成人体的染色体畸变和基因突变。

一旦酒后受孕，胎宝宝的生长发育会受到很大影响，可能造成智力发育不良、精细动作发展障碍甚至出现兔唇、短腿、先天性心脏病等畸形。

此外，香烟中的尼古丁也会损害受精卵、胎宝宝以及新生儿的发育。

因此，准备怀孕的夫妻应该坚决戒烟，特别是注意避免吸二手烟。

育龄女性孕前不能多喝咖啡。

每天过多喝咖啡，有可能降低日后受孕的机会。

医学专家指出，咖啡中富含咖啡因，女性过多摄入可致使雌激素分泌减少，进而对卵巢的排卵功能构成不利影响，降低受孕机会。

有一组根据对美国人群进行的调查结果显示，每天喝咖啡超过3杯的年轻妇女，其受孕机会比从不喝咖啡的妇女降低27%；每天喝2杯咖啡的年轻妇女的受孕机会比不喝咖啡的妇女降低10%左右。

因此，备孕的育龄妇女最好不要常喝咖啡，特别是不要大量喝咖啡，最好每天不超过2杯。

此外，茶叶中也含有少量咖啡因，因此，备孕女性也不能大量喝茶，最好每天不超过5杯，且要避免喝浓茶。

按时按量保证睡眠孕前长期没有好的睡眠，大脑会因休息不足而引起过度疲劳，使脑血管长时间处于紧张状态。

长期这样，会出现头痛、失眠、烦躁等症状。

正确的做法应该是：保证7~8小时的睡眠时间，入睡时间以晚上9点到11点，中午12点到下午1点半为佳，这样有利于身体的修养。

避免长时间泡澡、泡温泉、桑拿或洗热水澡洗澡时，热水会产生大量水蒸气，附在水中的有毒物质如三氯乙烯、三氯甲烷等，分别会被蒸发80%和50%以上。

有些有毒物质会随水蒸气被身体部分吸收，这样一来进入血液循环系统后，就对身体造成很大危害。

此外，专家指出，想要优生，准爸爸要提前3个月戒洗桑拿。

因为过热的温度会使精子质量下降，进而影响受精卵质量，最终将影响到宝宝的健康。

正确的做法应该是：一次洗澡时间以不超过15分钟为宜，水温以不超过42℃为宜，以免怀孕后影响胎宝宝正常的生长发育。

不要长期饮用矿泉水大多数人认为矿泉水中富含矿物质，对人体更有益。

实际上矿泉水也会受到汞、镉等有害物质的污染。

科学家通过对16个国家生产的68个品牌的瓶装矿泉水进行了研究分析，结果证明：矿泉水更易受一些微生物的污染，其中致病微生物比我们想象的更多。

尽管这些细菌对健康人的身体可能不会造成太大威胁，但对那些免疫力相对较弱的人来说，长期喝瓶装矿泉水可能会对自己造成相当大的危害。

## &lt;&lt;孕育知识百科全书&gt;&gt;

此外，饮水机里的水过滤器也并非不是杀菌的最佳选择，德国有关机构对10个不同品牌的家庭用水过滤器进行过科学检测，发现存在细菌严重超标的情况。

因此，专家建议怀孕前最好还是喝煮开的自来水，有一点需要注意的是：煮水的容器要定期消毒，禁止循环煮沸剩水，当天的开水最好当天饮用。

孕前杜绝化妆、美甲、染发、烫发爱美的女性如果有要宝宝的打算，就要与自己一向热衷的化妆、美甲、染发、烫发等和美丽息息相关的活动说拜拜了。

因为，各种化妆和染发用品都是十分复杂的化学制剂，尤其是美白护肤品的危险因素最高。

其中的烫发药水，可能经皮肤吸收后进入血液循环，危害卵子，从而影响正常怀孕。

指甲油及其他化妆品含有一种名叫酞酸酯的物质。

这种物质如果长期被人体吸收，不仅危害人体健康，而且容易引起孕妇流产甚至生出畸形儿，尤其是对妊娠期的男宝宝危害最大。

正确的做法是：孕前和孕期甚至哺乳期坚持只护肤不美容的原则，使用护肤品也应选择正规品牌。

孕前3个月直至分娩，都不要去做美甲、烫发、染发等不利于胎宝宝的活动。

女性怀孕生育会给身体带来哪十大好处？

好处一：减少子宫肌瘤发生概率未经历生育的女性比已生育的女性更易发生子宫肌瘤，且她们需要手术的机会也很高。

好处二：可治疗子宫内膜异位症一旦患病女性每月的周期性排卵中止，即怀孕，这将有效地遏制子宫内膜异位症的“进展”。

所以，适时怀孕及生育，是一些妇科医生经常推荐的治疗方法。

好处三：减少子宫内膜癌发生率怀孕期间，子宫内膜不再像以往一样周期性剥脱出血，暂停了“损伤—修复—再损伤—再修复”的过程，发生癌变的机会同时也减少了。

好处四：减少卵巢癌发生率怀孕后女性体内产生的一种抵抗卵巢癌的抗体能有效阻止卵巢癌的发生。

初次怀孕的时间越早、怀孕的次数越多，效果越显著。

好处五：减少乳腺问题未生育是乳腺增生及其他良性乳腺病甚至乳腺癌发生的一个重要危险因素！

已生育的女性及哺乳妈妈可降低患乳腺癌的风险。

好处六：和痛经说拜拜生产后不久，月经又会来潮。

但是，令不少女性惊喜的是：曾经烦恼不已的痛经减少了，有些甚至在产后彻底解决了痛经问题。

好处七：增强免疫力有资料显示，女人一生中完成一次孕育过程，能增强10年免疫力，这种免疫力主要是针对妇科肿瘤的。

好处八：感觉更灵敏有专家指出怀孕使孕妇体内雌激素含量过高，从而会提升女性的嗅觉，甚至味觉。

能让孕妇自觉抵触有害物质，如烟或过期的食物，有效地自我保护。

好处九：惊喜自身的能量有些女性发现在孕期自己的身体状况大大改善。

特别是那些曾经以为自己不育的女性来说，怀孕是一种解脱，能够大大提升自信。

好处十：推迟更年期孕育的过程会让卵巢暂停排卵，直到哺乳后的第4~6个月恢复。

这期间，约有20个卵子推迟了排出时间，这会推迟卵巢的衰退时间，从而推迟更年期。



编辑推荐

《孕育知识百科全书》是第一本给全家人看的实用孕育宝典。为读者贴心设计了速查便签，关于孕育宝宝的一切大事小事都可以轻松找到，让备孕的未准妈妈、孕期的准妈妈、成功升级的新手父母以及祖辈家长在育儿的过程中更省时、省力、省心！

<<孕育知识百科全书>>

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>