

<<妈妈医生>>

图书基本信息

书名：<<妈妈医生>>

13位ISBN编号：9787506290371

10位ISBN编号：7506290375

出版时间：2008-6

出版时间：世界图书出版公司

作者：谭地洲

页数：307

字数：400000

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>

<<妈妈医生>>

内容概要

小儿的每一声喷嚏或咳嗽，都可能让妈妈感到紧张：孩子怎么了，病情是否严重，该怎么办？虽然是常见问题，但妈妈不一定完全了解处理的方法。

小儿的成长过程充满了未知，无论是饮食起居、身心健康，还是早期教育，都不能掉以轻心，所以需要妈妈准确地全面掌握对小儿照料、培养和教育的知识。

本书为科学养育0~6岁小儿提供理论知识和具体的实例指导，每章都分为专家解疑、妈妈锦囊和医生叮咛三大版块。

内容包括小儿各个年龄阶段营养与喂养的相关知识，小儿卫生与保健的知识，包括生长发育、体格锻炼、意外预防、常见病与多发病的防治及护理等。

一书在手，能供妈妈随时查阅，有针对性地实施科学喂养。

书籍目录

第1章 怀孕这件事，健康最重要——做好孕前准备第2章 “小心轻故”的准妈妈——孕期注意事项第3章 初见宝宝——新生儿的护理第4章 新生儿多发疾病第5章 新生儿的喂养方法第6章 应对哺乳期的难题第7章 识别宝宝各种哭闹第8章 训练宝宝有技巧——宝宝的行为习惯训练第9章 不要忽视宝宝的睡眠异常第10章 儿童的生长发育特征第11章 接种疫苗，远离疾病第12章 春夏秋冬的头疼脑热第13章 提高宝宝的免疫力第14章 常见的血液系统疾病第15章 谨防常见传染病第16章 谨防孩子各类肚子痛第17章 给孩子一副坚固的牙齿第18章 如何给孩子补充营养素第19章 培养孩子良好的饮食习惯第20章 警惕儿童肥胖第21章 保护好孩子“心灵的窗户”第22章 宝上学了，妈妈责任重第23章 宝贝如何与人相处第24章 读懂孩子的小心事——儿童的性格培养第25章 如何防止意外伤害第26章 家中常备小药箱

<<妈妈医生>>

章节摘录

第1章 怀孕这件事，健康最重要——做好孕前准备 专家解疑 准妈妈的孕前准备 当
夫妻俩准备要一个小宝宝时，首先要考虑到在孕前做好充分的准备。

试着改变自己的生活习惯，为宝宝的到来打下坚实的基础，是准妈妈孕前必需的工作。

(1) 饮食评估 节食减肥、疏于运动都会造成一个坏结果，那就是营养失调。

为了保证腹内宝宝的“质量”，准妈妈应在孕前对自己的营养状况作一个全面了解，必要时也可请医生帮助诊断，从而有目的地调整饮食，积极贮存平时体内含量偏低的营养素。

同时，营养的平衡也保证了体重的均衡，太胖或太瘦对胎儿均会产生不良影响。

(2) 补充叶酸和维生素 叶酸是一种B族维生素，因最初从菠菜中提取而得名。

它参与人体新陈代谢的全过程，是合成人体重要物质DNA的必需维生素。

它的缺乏除了可以导致胎儿神经管畸形外，还可使眼、口唇、心血管、肾、骨骼等器官的畸形率增加。

在怀孕准备阶段，准妈妈每天至少应服用400微克叶酸，相当于0.4毫克。

药店柜台出售的维生素补充剂应该含有800微克叶酸。

还可以吃富含叶酸的食物，如深绿叶蔬菜（例如菠菜和甘蓝）、柑橘、坚果、豆类、强化营养面包、谷类等。

另外，孕初8周是胎儿重要器官快速发育的阶段，但很多孕妇在月经来迟来一两个星期之后发现自己怀孕了，这样就错过了为宝宝输送养料的重要阶段。

为防范这种意外，在准备期除了均衡食外，还应服用孕妇专用的维生素，确保体内的各种维生素、微量元素在孕初就有充足的储备，从而避免和预防胎儿发育缺陷和先天畸形。

.....

<<妈妈医生>>

编辑推荐

《妈妈医生》由世界图书出版公司出版。

<<妈妈医生>>

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>