

<<好妈妈育儿经>>

图书基本信息

书名：<<好妈妈育儿经>>

13位ISBN编号：9787510112706

10位ISBN编号：7510112702

出版时间：2012-12

出版时间：中国人口出版社

作者：王莉

页数：278

字数：300000

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>

<<好妈妈育儿经>>

前言

什么是幸福？

当听到新生儿嘹亮地啼哭时，当你看着身旁熟睡的、小小的、有着皱皱皮肤的小孩，尽管觉得好丑，可是脸上还是掩饰不住满足和骄傲时，当他慢慢长大，自己慢慢变老时，回忆曾经的美好，这些都是幸福。

不过，事实也许并不是那么简单，听我细细道来：准妈妈的十月怀胎——为了有一个健康、聪明的宝宝，准父母必须提前做功课，掌握相关的优生优育知识。

大龄的准妈妈必须有足够的心理准备，做好相关的保健，以确保腹中的胎儿健康。

准妈妈的孕期生活——从准妈妈自测胎动到准妈妈的衣食住行，整个行文围绕母亲和胎儿的健康展开。

它告诉准妈妈很多常识，可谓事无巨细。

这些对于刚刚怀孕的准妈妈来说，有着莫大的帮助。

更重要的是：你可以了解宝宝是如何从一个“苹果核”般大小发育成了3500克重的婴儿，它会让你赞叹生命传承的神奇。

天使姗姗来迟——准妈妈经过十个月的辛苦怀胎，天使终于要降临世间。

但是在那之前，上帝为了考验准妈妈，还设了最后一关，那就是分娩。

也许你通过电视或者已经做妈妈的人的述说知道分娩场面会很“惨烈”。

其实，也许没那么可怕，你只要放松心情就好。

此书会告诉大家怎样做好准备、怎样顺利闯最后一关。

新生儿面临的第一个问题——吃。

新生儿轰轰烈烈地“登场”，第一个迫切需要解决的问题就是他（她）的“吃饭”问题。

是母乳喂养好还是人工奶喂养好？

是喂热奶好还是喂常温奶好？

翻翻《好妈妈育儿经》这本书，也许可以找到你想知道的答案。

新生儿驾到——照顾这个黑白颠倒、只知道吃和睡的小生命的确很耗费心力。

“他怎么这么小就出牙了？

”“他怎么一直不停地睡？

”等都会让父母担忧。

新生儿父母在学习了育儿知识后会发现这其实是正常现象。

“当我生病时，我只会哭”宝宝说。

对于初为父母的人来说，照顾一个健康宝宝尚且是件手忙脚乱的事，更别提照顾一个生病后哭闹不停的宝宝。

《好妈妈育儿经》虽不能称为育儿大百科，也许一样可以让你轻松搞定宝宝生病这件事。

他在成长中——宝宝的发育与护理。

经过最初的忙乱之后，你逐渐发现这个小家伙从身体到语言、视觉、听觉真的在发生着惊人的变化。

这时候的你只需照顾好他的吃喝拉撒睡就万事OK。

另外，你可以让阳光给他“洗个澡”，他一定会喜欢。

到了幼儿时间了——成长真的很不可以思议。

宝宝不再是一个什么都不懂的小奶娃，而是会走、会跑、会跳。

此阶段，父母除了需要知道他（她）的发育状况，还要解决他（她）所面临的“问题”。

“我怕黑”“青椒不好吃，我不吃”等。

学会《好妈妈育儿经》中的方法，结合自己家宝宝的情况，就会在不影响他（她）健康的前提下，轻松解决此类问题。

生病与意外——宝宝会发烧、会感冒、会咳嗽，父母要有敏锐的观察力，发现宝宝不对劲，就应该及时去医院进行治疗。

此外，宝宝们还没有危机意识，很容易因为“初生牛犊”的精神而发生意外。

<<好妈妈育儿经>>

意外发生的第一时间父母要采用正确的处理办法，所以父母有必要了解和掌握相关的急救知识。

智力开发——成为聪明宝宝的途径。

尽管自己的孩子可能不是神童，不过，可以通过后天努力让他们变得更聪明，近乎神童。

通过娱乐培养亲情的同时，宝宝在游戏中也能获得智力的提升，何乐而不为呢。

我们只想通过《好妈妈育儿经》让天下所有的宝宝成长为健康、独立、积极、乐观的孩子。

望所有父母和宝宝都能收获幸福。

<<好妈妈育儿经>>

内容概要

本书提供给读者的是从孩子的孕育到健康身心成长的全面可靠的科学育儿建议：0-3岁婴幼儿的基本护理方法；各生长期体格、情感、语言、运动和认知发育的标准；各种常见疾病、意外伤害及其他健康问题的识别和护理；亲子间感情交流的重要性及其方法；从早期智力开发开始，全面呵护孩子的成长，培养出健康的聪明宝宝。

作者简介

王莉，儿科专家，主任医师。
钻研出生前诊断、极高危险怀孕以及初生儿智力培养与开发等临床和教育知识，凭着严谨的工作态度、较强的综合分析能力、敏锐的洞察力从事儿科一线临床和教学工作二十余年，擅长处理儿科各种疑难病症。
先后在各种医学杂志和学术会议上发表论文近二十篇，科普文章数篇。
深受广大读者的信赖。

<<好妈妈育儿经>>

书籍目录

第一章

准备怀孕：迎接天使的到来

优生与优育

先天性疾病与遗传性疾病

慎防遗传性疾病侵害胎儿

保护宝宝，远离遗传病

戒烟戒酒可优生优育

孕前营养与合理作息的重要性

大龄生育，危机早知道

高龄孕妇之保健要点

最佳怀孕时间

最佳怀孕年龄

最佳怀孕季节

最佳怀孕日期

第二章

怀孕期间：准妈妈孕期生活全指导

胎儿发育：宝宝成长纪念册

孕早期：一粒种子的健康生长

目录

孕中期：腹中的微型宝宝

孕后期：大宝宝和小房子

胎动：胎儿的微弱运动

准妈妈自我检测胎动

突然“发脾气”的宝宝

胎教：与宝宝建立亲密关系

胎教及其作用

这样胎教最有效

产前检查

产前检查，保证母子健康

超检查与X线检查

孕后期的产前检查

准妈妈的衣食住行

不做挑食的准妈妈

准妈妈的饮食误区

准妈妈饮食黑名单

吃坚果好处多

远离宠物

莫让坏心情熏黑他的“天空”

准妈妈适当运动的益处

准妈妈运动的注意事项

准妈妈洗澡与胎儿健康

做漂亮的准妈妈

准妈妈的着装

准妈妈的最佳睡姿

准妈妈戴隐形眼镜危害多

<<好妈妈育儿经>>

孕期最好别拔牙

“抗拒”噪声

第三章

完美分娩：迎接天使来到人间

分娩准备

打有准备之仗

正确区分宝宝到来的信号

准妈妈应密切关注胎儿窒息

分娩三要素

分娩过程

顺利闯过分娩三产程

分娩姿势的选择

自然分娩，顺其自然

奇妙的分娩三部曲

准妈妈分娩应对之道

第四章

从出生到满月：护理成长的小人儿

了解你的宝宝

新生儿健康检查

我很丑，可是我很温柔

握拳不等于想比试高下

新生儿：不均衡的四头身

足月新生儿身体特征

新生儿身高和体重参考标准

新生儿的皮肤表征

囟门，那个重要的空隙

牙齿新成员报到

宝宝马牙，切勿擦挑

需特殊护理的早产儿

浅快、不匀的新生儿呼吸

难以捉摸的新生儿体温

体重变化多端的新生儿

传说中的“黄种人”

关注新生儿无尿现象

新生女婴早熟勿惊慌

宝宝乳房肿大无需处理

阴囊内摸不到睾丸的宝宝

胎记

新生儿哭传递的信息

关注他无与伦比的笑意

为宝宝准备温馨的家

布置舒适婴儿房

无声无息，有碍成长

让宝宝放心睡婴儿床

从小做个“硬骨头”

新生儿的枕头

新生儿的睡眠

<<好妈妈育儿经>>

睡姿好，身体就好
逐步适应“新环境”
睡眠不安的N种调节
可以清洁肌肤了
特别申请“保护”的腹部
护理好新生儿的脐带
脐疝的正确处理
宝宝衣帽存放守则
学做简易婴儿帽
关注宝宝尿布上的细节
卫生纸垫屁股害处多
“五花大绑”害处多
用手抓脸原由探究
妈妈温柔的抚摸
双手营造的安全港湾
更贴心的拥抱姿势
满月婴儿剃头新解
向闪光灯拍照说“NO”
虚惊一场的新生儿喷嚏
第五章
宝宝喂养：让你的宝宝吃得好吃香
母乳喂养
母乳喂养好处多
乳汁充沛其实不难
母乳喂养之三大姿势
喂奶应遵循的原则
宝宝咬乳头的应对策略
新妈妈乳头的护理
婴儿吃饱的信号
生病妈妈喂奶需考量
手工挤奶小窍门
人工喂养
偶尔尝尝人工奶
选择优质母乳替代品
奶瓶喂奶的最佳姿势
帮宝宝打嗝儿顺气
剩奶的正确处理
断奶
断奶，妈妈放开宝宝第一步
顺利断奶慢慢来
断奶后的宝宝如何保证充足的营养？

第六章
从0到1岁：婴儿的发育及护理
身体发育
语言发育
语言发育的特点

<<好妈妈育儿经>>

可以完整表达喜怒哀乐

听觉与视觉发育

听觉与视觉的发育特点

婴儿的“非常”视觉

动作发育

向目标靠近

从仰卧到俯卧的自然过渡

婴儿护理

遵循宝宝生长发育的规律

一二三，开始抬头训练

精心护理宝宝的指甲

宝宝口水泛滥记

呵护宝宝娇嫩的肌肤

选购纸尿裤与棉尿布

关于婴儿大小便那些事

开始进行日光浴

让蚊虫远离宝宝

防蚊虫应做好室内外预防

宝宝被叮咬后的处理

亲情与安全游戏

婴儿“食谱”

为宝宝选择更健康的食品

营养均衡才能健康少生病

宝宝辅食中需要补充的营养

宝宝的健康“食谱”

爱的表现带来恶的后果

让宝宝“消消气”

第七章

从1到3岁：幼儿的发育及护理

身体发育

语言发育

运动发育

心理发育

幼儿护理

他钟情手指的味道

关于性教育和爱的启蒙

不肯睡觉的“缠人精”

需特殊“照顾”的乳牙

有效沟通，改变挑食

保护宝宝耳朵，势在必行

用手挖鼻孔害处多

宝宝的自尊心正在成长

安全地走与心急地跑

宝宝怕黑，父母给勇气

聪明地倾听他的嫉妒

他成了一个“混世魔王”

要准备上托儿所了

<<好妈妈育儿经>>

幼儿健康食谱

1~2岁的健康营养餐

2~3岁宝宝的健康营养餐

宝宝营养粥大全

美味的蔬菜汁

青菜的吸收

宝宝吃鱼应该注意的事项

谨慎选餐具，确保饮食安全

第八章

常见病护理：走出宝宝患病的阴霾

呵护宝宝的健康

了解宝宝健康状况

生病宝宝的护理方法

新生儿是否发烧早知道

照顾患传染病的宝宝

用药安全，新妈妈做老专家

新生儿喂药讲究多

常见病护理

宝宝鼻子出血处理须知

宝宝咳嗽的处理要点

宝宝便秘，应对有方

宝宝腹泻可能的致病原由

关注宝宝呕吐

新生儿脱水热的处理

了解“歪脖子”

我是光头我怕谁

耳朵保护，重中之重

鼻子不通气的巧妙处理

新生儿的溢奶与呕吐

预防新生儿患“破伤风”

鹅口疮的防治办法

脓疮好发新生儿

慎防新生儿“红屁屁”

不能忽视的新生儿腹泻

宝宝发烧的应急处理

第九章

安全成长：意外事故预防和处置

宝宝突然扭伤的处理

孩子溺水最有效的救治

宝宝中暑的处理

谨慎对待猫狗咬伤

宝宝跌伤需酌情处理

正确处理昆虫螫伤

对待宝宝割伤、擦伤或刺伤

烧、烫伤的正确处理

异物落入眼睛

小虫误入耳朵或鼻子

<<好妈妈育儿经>>

小心！

宝宝吞咽异物

如果宝宝食物中毒

妥善保管及处理家庭药物

第十章

智能培养：在游戏与娱乐中健康

成长

玩具的安全与卫生考量

用心选玩具

购买玩具之五大误区

该给玩具“洗洗澡”了

玩具定期杀菌的方法

室外玩耍的安全保障

在游戏中快乐成长

0~1岁宝宝的游戏

1~2岁宝宝的游戏

2~3岁宝宝的游戏

简单游戏玩玩看

复杂游戏大全

好玩的音乐游戏

小游戏 大世界

智力玩具可以这样玩

和他一样做个“小孩”

与宝宝玩听说逗游戏

球的N种玩法

轻松愉悦参与他的爬行训练

和宝宝一起玩捉迷藏

让他的手指动起来

模仿，提高宝宝智力的法宝

拼图，逐级的智力训练

让宝宝爱上搭积木

扑克一小材料，大用途

用纸玩出新花样

一起开心玩影子游戏

对宝宝成长有利“过家家”游戏

集体游戏，互助中快乐成长

让想象力插上自由的翅膀

也许他可以变得更好

<<好妈妈育儿经>>

章节摘录

版权页：孕23周 胎儿看起来已经很像一个微型宝宝了，他的身长大约200毫米，体重大约450克。由于皮下脂肪尚未产生，这时胎儿的皮肤是红红的，而且皱巴巴的，样子像个小老头。

皮肤的褶皱是给皮下脂肪的生长留有余地。

他的嘴唇、眉毛和眼睫毛已各就各位，清晰可见，视网膜也已形成，具备了微弱的视觉。

胎儿的胰腺及激素的分泌也正在稳定发育过程中。

此时在胎儿的牙龈下面，恒牙的牙胚也开始发育了，为此准妈妈要多补充些钙质，为宝宝将来能长出一口健康牙齿打下基础。

孕24周 胎儿大约已有500多克，他的听力已经形成，可以听到准妈妈发出的有些变形的说话声音、你心跳的声音和你的肠胃蠕动时发出的“咕噜咕噜”的声音。

一些大的噪音胎儿也能听到，比如吸尘器发出的声音、开得很大的音响声、邻家装修时的电钻声，这些声音都会使胎儿躁动不安。

孕25周 此时胎儿体重稳定增加，与上周相比又长了70多克，大约已有570克了，皮肤很薄而且有不少皱纹，几乎没有皮下脂肪，全身覆盖着一层细细的绒毛，但身体比例已较为均称。

胎儿在妈妈的子宫中已经占据了相当多的空间，开始充满整个子宫。

胎儿舌头上的味蕾正在形成。

这时胎儿大脑细胞迅速增殖分化，体积增大，这标志着胎儿的大脑发育将进入一个高峰期。

这时准妈妈可以多吃一些核桃、芝麻、花生之类的健脑食品，为胎儿大脑发育提供充足的营养。

这时你如果用手轻轻在腹部碰触，胎儿就会蠕动起来，但你仍然感觉不到胎儿的动作。

孕26周 现在胎儿的体重约有800克，坐高约为220毫米。

皮下脂肪开始出现，但并不多，胎儿看上去瘦瘦的，全身覆盖着一层细细的绒毛。

此时胎儿开始有了呼吸动作，当然并不会真的吸入空气，胎儿的肺部尚未发育完全。

这个时候胎儿的大脑对触摸已经有了反应，而且胎儿的视觉也有了发展，他的眼睛已能够睁开了。

如果用一个打开的手电筒照射你的腹部，胎儿就会自动把头转向光亮的来处，这说明胎儿视觉神经的功能已经在起作用了。

孕27周 27周的胎儿现在体重大约有900克了，身长大约已达到380毫米，坐高大约为250毫米。

很多胎儿此时已经长出了头发，眼睛也已可以睁开。

如果是男孩，他的睾丸尚未降下来，如果是女孩则已经可以看到突起的小阴唇。

胎儿的听觉神经系统也已发育完全，同时对外界声音刺激的反应也更为明显。

准妈妈可以继续为他们讲故事或者给他们听音乐，这会让准妈妈和胎儿都感到平静和愉快。

这时胎儿的气管和肺部还未发育成熟，但是胎儿的呼吸动作仍在继续，当然是在水中呼吸而不是在空气中，不过这对他们将来真正能在空气中呼吸是一个很好的锻炼。

<<好妈妈育儿经>>

编辑推荐

《好妈妈育儿经:怀孕、分娩、育儿百科》编辑推荐：新手父母育儿救急全攻略，从怀孕开始就受用的经典孕育方案！

新手父母的育儿枕边书，教养天才宝宝的实用大宝典。

新手父母育儿救急全攻略，从怀孕开始就受用的经典孕育方案；从怀孕、分娩到育儿，专家全程指导陪护。

跟着《好妈妈育儿经:怀孕、分娩、育儿百科》这样做，孕期很轻松，宝宝超好带，送给新手父母的最佳实用礼物。

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>