

<<健康育儿百科>>

图书基本信息

书名：<<健康育儿百科>>

13位ISBN编号：9787538441086

10位ISBN编号：7538441085

出版时间：2009-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：区慕洁 编

页数：304

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

如何当好妈妈如果您决定要孩子了，您就要考虑如何才能当好妈妈的问题了。

第一，为了宝宝的健康成长，要想当好妈妈，就要选择在30岁前生育，因为这样不仅可以降低孩子患先天性疾病的几率。

保证孩子有一个健康的、良好的先天体质，还可以让您保持足够的体力照顾孩子，所以无论对孩子还是对妈妈来说，30岁以前生育都是最好的。

第二，要当好妈妈就不要恐惧生育，要对养育孩子有信心。

很多女性尽管选择了要孩子，但是对生育的疼痛和照顾孩子的问题还是很恐惧。

生育的疼痛每个女性都能忍受得了，养育孩子是有规律的，做母亲的只需要知道1个月以内的婴儿的相关知识就可以了，所以不必要存在这种恐惧心理。

时做了爸爸的您说几句抚养孩子是父母共同的责任，做了爸爸的您如果认为养育孩子只是妈妈一个人的责任，那你就错了。

养育孩子是一件特别辛苦的工作，劳动任务繁重，尤其对初产妇来说，面对这些从来没有经历过的事情更是一生中最辛苦的时期，所以做爸爸的您要承担起育儿的重担，帮助妻子照顾一下孩子，干一些家务活，共同度过这段艰难的时期。

此外，孩子的个性不同，有的很安静，很省心，有的则很累人，不要因此而责怪妻子。

如果孩子患了什么疾病，或者孩子因为照顾不周出现了意外的事故，都要理解、安慰和帮助妻子。

为了孩子的健康发育和成长，做了爸爸的您需要做出一些“牺牲”，如果您吸烟。

请您从此戒掉烟。

如果还有其他对孩子健康不利的嗜好，也要改正或戒掉。

为了孩子，您的牺牲是值得的。

## 内容概要

快乐育儿，为健康加分。

《健康育儿百科（图解版）》带您解读宝宝的成长讯息，让您轻松做个称职的妈妈！

本书是从0~3岁宝宝的身心发育为基点来详解婴幼儿日常生活的照顾重点，其中包括了宝宝的成长发育、健康照顾与安全保护等方面，让初为父母的您在照顾、教养宝宝时，能够对他们出现的问题以及需要有一个基本的了解，并使您拥有足够的信心去应对宝宝身体、情绪、认知发展过程中的每一阶段，让您在对宝宝的衣、食、住、行、育、乐的照顾上都能及时进行处理，做到少一点手忙脚乱，少一点焦虑。

## 作者简介

区慕洁，教授，我国著名的婴幼儿教育专家

中国优生科学协会理事

北京医科大学教授

现任国家计生委培训交流中心早教项目顾问，中国关心下一代网络早教项目顾问，教育部“科学教育”课题组0~3岁组专家顾问等。

1985年参加卫生部护理中心关于小儿生长发育1864例

## 书籍目录

第一章 分娩准备	分娩准备	分娩：“宝宝健康的开端	迎接分娩全方案	为分娩做实际准备
分娩前心理准备重于物质准备	分娩方式对宝宝的影响	需要到医院待产的情况	宫缩	
破水	没有妊娠并发症的准妈妈	有妊娠并发症的准妈妈	如果来不及去医院怎么办	宝
宝出生前妈妈应备物品清单	第二章 生长发育	0~1个月	身体发育标准	生长发育 大便
排尿	体温	睡眠	能力发展	听觉 触觉 视觉 1~2个月 心理 身体发育标准
标准	生比发育	排尿	睡眠	能力发展 动作 听觉 触觉 视觉 2~3个月
心理	身体发育标准	生长发育	大便	睡眠 能力发展 动作 听觉 感觉
心理	3~4个月	身体发育标准	生长发育	大便 排尿 睡眠 能力发展 动作
听觉	感觉	心理	4~5个月	身体发育标准 生长发育 睡眠 能力发展 动作
听觉	触觉	视觉	感觉	心理
能力发展	视觉	动作	感觉	心理
能力发展	动作	语言	听觉	感觉
标准	生长发育	睡眠	能力发展	语言
个月	身体发育标准	生长发育	大便	排尿 睡眠 能力发腱 动作 心理
~10个月	身体发育标准	生长发育	大便	睡眠 能力发展 动作 心理
个月	身体发育标准	生长发育	睡眠	能力发展 动作 心理
发育标准	生长发育	睡眠	能力发展	动作 心理
体重	身高	头围	胸围	牙数 生长发行 睡眠 排泄 能力发展 动作
感觉	心理	第三章 母乳与奶粉	母乳喂养	妈妈要坚持母乳喂养 母乳喂养好处多 要坚持
母乳喂养	一定要尽早哺喂	母乳喂养的婴儿，不必另外喂水	母乳不足怎么办	母乳喂送
养的姿势	侧抱法	直立抱法	哺乳注意要点	吃完马上就哭 给宝宝喂奶粉，他也会吮
吸	乳汁不通畅	特殊情况下的哺乳	母乳不足的反映	哺乳期妈妈应注意的要点 乳房
胀痛	乳塞引起乳腺炎	.....	第四章 喂养方案	第五章 断乳方案
			第六章 日常照顾	第七章 亲
			子游戏	第八章 健康体检

## 章节摘录

插图：不同的分娩方式都可能会影响婴儿的营养状况。

日奉医生研究证实，传统的仰卧式分娩姿势可抑制母乳的分泌量。

采用坐式分娩姿势的产妇在分娩后5天内平均分泌乳汁近1000毫升，比仰卧式分娩者多出1/3，乳汁的多少决定了产妇的营养状况。

因此，为了优生优育，准妈妈要做好围产期的自我保健，孕期要定期到医院产前门诊检查，做好健康监护，临产时尽可能做到自然分娩，尽量不要用器械助产，以及施行剖宫产等等。

需要到医院待产的情况其实孕后期，准妈妈出现任何一种分娩征兆时，都应该及时去医院。

当然，有的准妈妈，可能也不会出现常规的征兆，但是如果准妈妈出现以下临产症状时，就要马上去医院待产了。

宫缩对于初产妇来说，时断时续的宫缩一般要持续8~10个小时。

宫缩一旦频繁剧烈而有规律，每5分钟左右发作一阵，且子宫一阵阵发硬，并感到疼痛或腰酸，这就意味着分娩马上就要开始了，应马上到医院待产。

破水阴道突然流出像尿一样多的水，带点腥味，不能自己控制，这就是破水，此时无论是否有宫缩都要及时去医院。

路上准妈妈应平卧，因羊水流出时，脐带可能会随之脱出，脐带绕颈可能导致胎儿死亡。

没有妊娠并发症的准妈妈对于没有妊娠并发症的准妈妈，在接近预产期的时候，如果还没有临产的征兆，也建议她还是在预产期前后1~2天就到医院报到。

虽然，过早入院待产，在医院中吃住不习惯，特别是睡眠不充足，反而会给待产的准妈妈带来负面影响；但是，如果准妈妈因未有产兆出现而迟迟不入院，可能会发生过期妊娠（妊娠超过预产期2周）

。所以，在预产期前后1~2天入院是比较适合的。

编辑推荐

《健康育儿百科（图解版）》是中国优生科学协会倡导读物，我国知名的婴幼儿教育专家全程护理，新时代新手父母不可或缺的育儿宝典。

快乐育儿，为健康加分。

《健康育儿百科（图解版）》带您解读宝宝的成长讯息，让您轻松做个称职的妈妈！

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>