

<<孕产育儿易陷入的62个误区>>

图书基本信息

书名：<<孕产育儿易陷入的62个误区>>

13位ISBN编号：9787538856958

10位ISBN编号：7538856951

出版时间：2008-4

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：康石

页数：270

字数：280000

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>

<<孕产育儿易陷入的62个误区>>

前言

每一个家庭都想要一个聪明、健康的宝宝，可是，在怀孕、分娩、养育过程中，现代科学和传统做法会发生激烈碰撞，很多孕妇、产妇、新妈妈都会遇到这样那样的问题，如果没有科学的指导，难免陷入误区。

夫妻俩为了生一个健康的宝宝，在准备怀孕之时，一定会制定完美的“宝贝计划”，进行“魔鬼式”训练，这并不一定是好事，如果没有科学的指导，过度训练反而会弄巧成拙。

怀孕后，孕妇在观念以及饮食方面会陷入一些误区，如有的准妈妈过于小心，身体稍感不适，就去看医生，成了妇产医院的常客；有的准妈妈生病了，却不敢吃药，生怕伤害胎儿，结果耽误了病情，造成了不可挽回的后果；有的准妈妈为了腹中胎儿，大肆进补，不惜牺牲苗条身材等等。

及至分娩时，由于对自然分娩怀有深深的恐惧，为了减少痛苦，许多产妇选择了剖腹产。

剖腹产虽然减少了分娩时的痛苦，但是，自然产对产妇和宝宝更有益。

宝宝终于顺利降生，为全家人带来了极大的喜悦和欢乐，尤其是新妈妈，更是感到格外自豪，接下来就是“坐月子”了。

在“坐月子”期间，产妇受到的束缚最多，不许洗澡，不许梳头，不许刷牙，还要喝油腻的老母鸡汤，吃没有滋味的白水煮蛋等等。

几十年以前，这些做法对产妇来说是一种保护，但是对现代产妇来说，这些做法已经过时了。

在物质条件极度优越的今天，产妇完全可以在科学的指导下，舒舒服服、清清爽爽“坐月子”，而不必邋邋遢遢，勉为其难。

“坐月子”结束后，就是繁重的哺乳、抚育重任，此时新妈妈肩上的担子就更加重了。

在抚育宝宝过程中，由于新手妈妈没有抚育经验，可能会沿用上一辈的育儿经验，比如给宝宝打“蜡烛包”，给宝宝“剃满月头”等。

雇对宝宝进行早期教育时，新妈妈也会陷入很多误区，比如过早教宝宝学习走路，不让新爸爸插手育儿大任，使得爸爸成了育儿“局外人”等等。

这些误区，都会对宝宝的健康成长造成不利影响。

本书从孕妇误区、产妇误区、喂养误区、抚育误区四方面入手，介绍了孕产育儿易陷入的62个误区，每个误区分成“传统之误”、“专家解析”、“百宝箱”三部分，首先指出了孕产育儿过程中的错误之处，然后通过专家科学解析，指出了错误的理由以及如何纠正，百宝箱中主要是和误区相关的一些知识。

希望本书能对那些准备怀孕、已经怀孕以及刚刚走上父母岗位的人有所帮助。

更希望广大读者对本书的不足之处予以批评和指正！

<<孕产育儿易陷入的62个误区>>

内容概要

每一个家庭都想要一个聪明、健康的宝宝，可是，在怀孕、分娩、养育过程中，现代科学和传统做法会发生激烈碰撞，很多孕妇、产妇、新妈妈都会遇到这样那样的问题，如果没有科学的指导，难免陷入误区。

本书从孕妇误区、产妇误区、喂养误区、抚育误区四方面入手，介绍了孕产育儿易陷入的62个误区，每个误区分成“传统之误”、“专家解析”、“百宝箱”三部分，首先指出了孕产育儿过程中的错误之处，然后通过专家科学解析，指出了错误的理由以及如何纠正，百宝箱中主要是和误区相关的一些知识。

希望本书能对那些准备怀孕、已经怀孕以及刚刚走上父母岗位的人有所帮助。

<<孕产育儿易陷入的62个误区>>

书籍目录

孕产篇

孕妇误区

- 误区1怀孕之前——“魔鬼”式锻炼
- 误区2为孕而吃——牺牲身材不后悔
- 误区3产前检查——妇产医院的常客
- 误区4孕期得病——吃不吃药的两难
- 误区5胎儿肤色——靠水果来定黑白
- 误区6孕妇胸罩——戴与不戴怎抉择
- 误区7孕期禁欲——准爸爸有苦难言
- 误区8不知所措的“孕”动
- 误区9“一根筋”的音乐胎教
- 误区10莫让羊肉成“替罪羊”
- 误区11骨头汤成补钙功臣
- 误区12兴师动众的安胎法
- 误区13惊惶失措的孕期反应
- 误区14千奇百怪的孕期偏食
- 误区15保健品与保健的距离
- 误区16“一张嘴吃两份儿”

产妇误区

- 误区17手忙脚乱，应付临产
- 误区18“一时轻松”的剖腹产
- 误区19延后开奶——可怕的耽搁
- 误区20挤掉初乳——天大的浪费
- 误区21老母鸡汤的增乳“神话”
- 误区22小米加鸡蛋的月子食谱
- 误区23“万能”的鸡蛋餐
- 误区24“神效”的红糖水
- 误区25都是风儿惹的祸
- 误区26不下床，不活动——懒惰的表现
- 误区27不洗头，不洗澡——邋遢的月子

育儿篇

喂养误区

- 误区28你的喂养姿势正确吗
- 误区29哺乳期妈妈不用忌口吗
- 误区30谁是母乳喂养的最大受益者
- 误区31按时按量的“本本主义”
- 误区32吃奶何须喝水
- 误区33鲜奶优于奶粉
- 误区34单一辅食真省心
- 误区35吃别人嚼过的馍儿
- 误区36饮料替代白开水
- 误区37“吃软不吃硬”
- 误区38边游戏边进食
- 误区39断奶如同断命
- 误区40“超级小胖墩”的由来

<<孕产育儿易陷入的62个误区>>

- 误区41 “鬼脸综合征”谁之过
- 误区42聪明的妈妈会用锌
- 误区43 “铁定健康”的补铁
- 误区44营养都在汤里头
- 误区45果汁水果，营养同源
- 误区46牛奶+鸡蛋=营养早餐
- 抚育误区
- 误区47甘甜的乳汁能洗脸
- 误区48给孩子打“蜡烛包”
- 误区49枕头塑造漂亮头型
- 误区50给宝宝剃“满月头”
- 误区51摇啊摇，摇到外婆桥
- 误区52宝贝哭吧哭吧不是罪
- 误区53和紫外线“亲密接触”
- 误区54宝宝不运动，可以不洗澡
- 误区55把宝宝当成病人
- 误区56该开口时就开口
- 误区57育儿，爸爸成了局外人
- 误区58拿什么衡量玩具的意义
- 误区59不会爬，就要走
- 误区60尽早迈出人生第一步
- 误区61音乐成就梦想
- 误区62让宝宝过早学电脑

<<孕产育儿易陷入的62个误区>>

章节摘录

要想孕育一个聪明的宝宝，在怀孕前有一些准备工作必须做到位，愿望才能实现。

具体来说，怀孕前都应该做哪些准备工作呢？

我们把孕前准备分为4个阶段，每个阶段都有一些准备工作要做，需要夫妻共同完成。

第一阶段：孕前10-7个月(1)调整生活方式，培养良好的生活习惯。

如果准备怀孕，夫妻双方必须戒烟戒酒，因为酒精对男性生殖系统有毒害作用，使精子不正常，增加生出畸形儿的可能性；喜欢喝咖啡的女性，准备怀孕时也应该有所节制，应以新鲜果汁或蔬菜汁代替可乐等饮料。

另外，丈夫最好不要留须，因为胡须会吸附空气中的灰尘和污染物，并随着呼吸进入体内，影响“生产精子”的内环境，也可能与妻子接吻时传播给妻子。

(2)孕前全面体检。

夫妻双方要做一次全面的孕前检查，掌握自己的身体状况，这是维护生殖健康、保证宝宝健康的最基本行动。

但是必须到正规医院进行检查，以免出差错。

如果发现疾病，应及早治疗，以免造成难以挽回的后果。

(3)妻子要经常测体温，丈夫要进行精液检验。

从月经到排卵前这段时间，女性体温比较低。

开始排卵时，体温会急剧升高，黏液分泌旺盛，这些表明此时是受孕的好时机。

另外，丈夫要去医院采集精液样本，分析精子数量、移动性和活力，判断是否有足够的、高质量的精子。

(4)最好远离宠物。

饲养宠物的家庭应该注意了，在妻子准备怀孕前的一段时间，最好远离宠物。

如果非得把宠物养在家里的话，应该经常带宠物到宠物医院检查，最大限度确保生产安全。

(5)警惕不安全的工作环境。

如果工作中经常接触化学物质、超强电磁波等，在准备怀孕时都需要特别注意，有条件的话，可以调整工作环境。

作为妻子，在准备怀孕时最好不染发，1天操作电脑不超过8小时，在有空调的办公室，应每隔3小时离开1次，到户外呼吸新鲜空气。

第二阶段：孕前6-4个月(1)精确计算排卵日期。

为了提高受孕率，要精确计算排卵日期。

月经周期规律者排卵日期的计算方法是月经来潮当天加上15天。

如果月经周期不规律，可以用预计下次月经来潮之日向前推14天的方法计算，或采用测体温的方法计算。

(2)选择良好的受孕时机。

就气候条件和营养两方面来说，8月份受孕、5月份分娩比较科学。

初秋时节，天气凉爽，是收获的季节，各种富含维生素的新鲜瓜果、蔬菜等，为孕前摄取并储备多种营养提供了有利条件。

第二年5月份宝宝出生之时，正是春末夏初，此时冷热适度，能够避免宝宝出生后因天气炎热而生痱子等情况出现，也有利于新妈妈的饮食调理和身体恢复。

(3)及时治疗牙齿疾病。

很多夫妻可能忽视了牙齿和怀孕的关系，要知道，牙齿对怀孕影响重大，尤其是原本就有龋齿等牙齿问题的妻子，如果准备怀孕，应该及早拜访牙医，修补牙齿。

因为在怀孕期间，孕妇不宜治疗牙齿疾病，因为X射线检查、麻醉药和止痛药对胎儿都会产生不利影响。

所以，在准备怀孕时，就应该做一次口腔保健，确保牙齿健康，以绝后患。

(4)有规律的运动。

<<孕产育儿易陷入的62个误区>>

怀孕前，妻子至少要坚持1个月以上的有规律运动，以促进体内激素的合理调配，确保受孕时体内激素平衡，受精卵顺利着床。

晨跑、瑜伽、游泳是不错的运动形式，即使是慢跑或散步，也对改善体质有良好功效。

运动不要求强度，只要每天坚持就好。

(5)培养良好的饮食习惯。

准备怀孕的女性在饮食方面不妨杂一些，因为不同食物中营养成分不同，最好做到粗细搭配、荤素搭配，不能偏食，确保自己和胎儿的营养均衡。

饮食首选富含优质蛋白质的食物，如豆类、蛋类、瘦肉以及鱼类等；其次是含碘高的食物，如紫菜、海带等；最后不要忘了摄入含微量元素锌、铜、铁的食物，如鸡肉、牛肉、羊肉、芝麻、芹菜等。

此外，维生素也不可偏废，新鲜水果和蔬菜是维生素的天然来源。

<<孕产育儿易陷入的62个误区>>

编辑推荐

《孕产育儿易陷入的62个误区》由黑龙江科学技术出版社出版。

<<孕产育儿易陷入的62个误区>>

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>