

<<怀孕安产育儿全程一本通>>

图书基本信息

书名：<<怀孕安产育儿全程一本通>>

13位ISBN编号：9787549601929

10位ISBN编号：7549601925

出版时间：2011-4

出版时间：文汇

作者：王琪

页数：367

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>

<<怀孕安产育儿全程一本通>>

内容概要

《怀孕安产育儿全程一本通》精选最新孕产育研究成果，通过专家最权威的解读，为你全面介绍备孕指导、孕期指南和育儿方法。

从胎宝宝的生长发育到孕妈妈的身体变化：从孕妈妈的营养指南到生活细节指导；从科学的胎教方法到给爸爸的辅孕建议……这些将呵护你顺利度过世界上最幸福的10个月。

从宝宝呱呱坠地到月子里新妈妈的调养：从新生儿宝宝如何养护到宝宝入园前需进行哪些准备，从饮食调养到智力培育：从身体保健到性格培养……
育儿专家贴心而至，给宝宝最专业的全程呵护，为宝宝健康成长提供最全面的指导。

《怀孕安产育儿全程一本通》由王琪编著。

<<怀孕安产育儿全程一本通>>

作者简介

王琪，北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师副教授，北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员，中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人。

<<怀孕安产育儿全程一本通>>

书籍目录

第一篇 生育需要提前计划

要宝宝前你必须解决的问题

确定要宝宝的动机

考虑夫妻感情的稳定性

提前进行育儿理念的讨论

做好孕育的财务规划

身体是“革命”的本钱

给未准妈妈的营养建议

明确目的，制定营养计划

养成良好的饮食习惯

孕前需要特别补充叶酸、铁、维生素D

改正不良饮食习惯

洗菜不仔细

带皮吃水果

喜欢生吃食物

经常用微波炉加热食物

饮食不注意，摄入有毒有害物质

未准妈妈要做好疾病预防工作

口腔疾病的日常预防

呼吸道痰病的日常预防

消化道疾病的日常预防

泌尿生殖系统感染的日常预防

提前接种疫苗

风疹疫苗

腮腺炎疫苗

水痘和带状疱疹疫苗

流感疫苗

打一场漂亮的“精子保卫战”

戒除有害精子健康的习惯

抽烟

饮酒

经常熬夜

俯卧睡姿

连续开车

热水坐浴

穿紧包臀部的牛仔裤

尽量排除影响精子质量的其他因素

精神状态不好

药物使用不当

经常出差

经常接触化学物质

不良的工作环境

精索静脉曲张

缺乏运动

性生活不当

<<怀孕安产育儿全程一本通>>

饮食对未准爸爸同样重要

尽量做到饮食结构均衡

叶酸对于精子有着重要意义

摄取足量的锌

保证摄入适量的优质蛋白质

避免暴饮暴食

少吃对精子有害的食物

少喝碳酸饮料

来准爸爸要做好疾病的预防

前列腺炎

淋菌性尿道炎

各种腹腔疾病

亲爱的，一起做孕前检查喽

男性孕前检查项目

女性孕前检查项目

一般检查项目

特殊检查项目

妇科检查

检查前后的注意事项

准备工作很重要

孕前检查发现问题后的处理

关于遗传咨询

需要做遗传咨询的情况

遗传咨询的注意事项

精子和卵子的神秘约会

身材渺小、数量众多的精子

精子的产生

保护精子从孕前3个月开始

巨大、珍贵的卵子

卵子的生成、成熟过程

卵子排出时间

如何计算排卵期及判断自己是否处在排

卵期

伟大的时刻——精卵结合

在女性的身体内获得能量

赢得最终的胜利

生命由此开始

专题1：大龄女性的优生方案

专题2：孕前了解胎教，为孕期实践实践打好基础

第二篇 孕期那些事儿

令人兴奋的孕1月

专题：认识胎宝宝赖以生存的“家”

有难熬的孕2月

浙浙美妙的孕3月

身心轻盈的孕4月

专题：孕期各阶段体重管理

显山露水的孕5月

<<怀孕安产育儿全程一本通>>

略显笨拙的孕6月

骄傲的孕7月

专题：孕期生活禁忌图典

有点疲惫的孕8月

无限期待的孕9月

分娩即将来临的孕10月

第三篇 月子里的那些事儿

新妈妈刚刚分娩后的基础护理

产后恶露的自我检测和排出

专题：打好分娩战

章节摘录

版权页：插图：宝宝快满1岁了，很多妈妈可能由于工作等原因，不能坚持给宝宝喂母乳了，或者是宝宝由于太贪恋母乳而不爱吃辅食，这些情况下，可以考虑适当减少母乳喂养，或者逐渐让宝宝离乳。

我们提倡妈妈们能够在自然状态下断掉母乳，但是这对很多人来说是不现实的，对于不能一直哺乳的妈妈，了解一下离乳的方法是非常有必要的，以免对宝宝的身心发育产生不良后果。

通常，宝宝在1岁左右时已逐渐适应母乳以外的食品，这些食品提供的热量已能达到其所需全部食物热量的60%以上，加上宝宝已经长出几颗切齿，胃内的消化酶日渐增多，肠壁的肌肉也发育得比较成熟，是离乳的最好时机。

如果未能及时把握，离乳时间越晚，宝宝恋母的心理越强，离乳的难度也就会越大。

给宝宝离乳不仅要选择好宝宝的月龄，还要选择好季节。

从科学角度来说，春、秋两季是宝宝离乳的最佳时节，因为这两个季节气温适宜，生活方式和习惯的改变对宝宝的健康冲击较小，宝宝不易生病。

如果天气热，宝宝本来就很难受，离乳会让他大哭大闹，还会因肠胃对食物的不适应发生呕吐或腹泻。

如果天气冷，则会使宝宝睡眠不安，容易引起上呼吸道感染。

若是宝宝在1周岁时正逢天冷或天热，最好将离乳时间推迟。

<<怀孕安产育儿全程一本通>>

编辑推荐

《怀孕安产育儿全程一本通》值得每个中国家庭珍藏的孕育金典。
详述备孕阶段的注意事项，让宝宝赢在“起跑线”。
细数孕期10个月的营养规划、胎教方法、生活细节。
提供最科学的坐月子指导，让你远离月子病。
全面介绍0~3岁宝宝的养护要点、启智益智方法。

<<怀孕安产育儿全程一本通>>

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>