

<<强生妈妈宝宝>>

图书基本信息

## <<强生妈妈宝宝>>

### 内容概要

强生妈妈宝宝(精装全彩印刷)——百年经验呵护母婴健康： 婴幼儿养育没有简单的规则可以遵循，但有很多信息可供新的爸爸妈妈利用。

这本书的目的，就是帮助您迎接挑战，并从容应对作为家庭生活一部分的各种期望和担忧。

这本书专门为您提供关于育儿的全面的帮助和指导，使您能够从容自信地享受最大的家庭乐趣。

书中大部分建议结合了我作为家庭保健医生的职业经验和作为母亲的个人体会。

全程跟踪怀孕期间的身体变化，为您提供最权威、最实用的孕期保健方案！

分类介绍0——3岁婴幼儿在各阶段的生长发育状况和健康护理方案；分步骤的图解演示指导您在危急时刻以简洁有效的急救技巧挽救孩子。

在您阅读本书时，最重要的一点是：不要忘记，您比其他任何人都更了解您的宝宝。

您自己的所见所闻和您对自身能力的信心，会帮助您最好地利用书中的信息，让宝宝最健康地成长。

<<强生妈妈宝宝>>

作者简介

作者：（英国）卡罗尔·库珀 译者：薛瑾

<<强生妈妈宝宝>>

书籍目录

前言 怎样使用本书 孕期保健 计划受孕 受孕 产前护理 权益 8周 12周 16周 20周 24周 28周 32周 36周 40周 常见不适 隐患病症 您的分娩选择 产前准备 分娩 分娩过程中的医护措施 产后 产后恢复 婴幼儿护理 新生儿护理 0——6周 了解您的新生儿 母乳喂养 奶瓶和用奶瓶喂养 照顾宝宝 宝宝的皮肤 给宝宝按摩 如何应对宝宝的哭 新生儿的睡眠 您的感受 婴儿护理 6周——12个月 喂养和断奶 给宝宝洗澡 照顾稍大一些的宝宝 稍大一些的宝宝的睡眠 重新工作 您的新家庭 刚学步的宝宝的护理 12——24个月 宝宝的喂养 1岁宝宝的睡眠 幼儿护理的具体问题 独立意识和坏脾气 开始如厕训练 家庭生活 幼儿护理 24——36个月 成长发育 婴儿的发育 0——6个月 婴儿的发育 6——12个月 幼儿的发育 12——24个月 幼儿的发育 24——36个月 健康 保健 儿童 疾病 安全 急救

## &lt;&lt;强生妈妈宝宝&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 常见不适 少数幸运的孕妇在整个孕期中基本没有什么反应，比如妊娠纹等等，但大多数的孕妇还是会遇到这样或那样的问题。

大多数问题并不严重，但可能导致不适或不愉快的感觉。

在孕期您可能不愿意服用药物，但是幸运的是，大多数不严重的不适都有不同的疗法可以减轻。

解决小毛病 和其他孕妇交谈会有很大的帮助。

您的医生也可以为您提供很多有帮助的信息。

如果您有什么烦恼，不要等到下一次检查再征求建议。

一般建议 大多数妇女都不愿在孕期服药，但这并不意味着您就得一味忍受。

孕期轻微的不适通常可以通过调节您的饮食和生活习惯来减轻。

辅助性的治疗正在越来越受到准妈妈们们的欢迎，一些孕妇已经声称她们取得了成功。

然而，并不能仅仅因为一些东西是天然的就认为它们在孕期可以被安全地使用。

比如说，很多芳香疗法孕妇就不宜使用。

要坚持向有治疗孕妇经验的资深医生咨询，并在开始一种疗法之前告诉您的护理人员。

阴道感染 在孕期，阴道感染和分泌物增加是常见的现象。

如果您的分泌物异常或量特别多，请一定向医生或护理人员咨询。

确定您的症状是由普通的念珠菌阴道炎引起还是其他感染引起非常重要。

越接近预产期您就越应当迅速地寻求帮助，因为一些感染，比如B链球菌群会在分娩过程中传染给婴儿。

贫血症 贫血症是疲倦感的可能诱因，但并不常见。

它是由血液中红细胞的血红蛋白减少引起的。

这可能是您的饮食中缺乏铁元素或胎儿所需大量营养的结果。

如果您认为自己的疲劳感是由铁缺乏引起的，可以请您的全科医生为您验血检查您的血红蛋白的含量(在孕期中至少有一次这项常规检查)。

服用药物补充铁元素会导致便秘，如果您遇到这种问题，换一种牌子或另一种药方可能会好一些。

背痛 怀孕给您的骨骼造成很大的压力，这就是为什么背痛如此常见。

但它并不是不可避免的，最好的防止背痛的方法就是注意您的姿势(见45页)。

不要犯孕期最常见的错误——拱着背腆着肚子，这会增加背部的负担，把腹部收回对您的脊椎要好得多。

将身体的重量均匀地放在脚趾和脚跟之间，在坐下时尽量双脚着地，而不要架二郎腿。

如果您有背痛的症状，可以向这方面的专家求助。

您的全科医生也会给您推荐可以提供治疗的专家，比如理疗师、产科理疗师或整骨疗法专家。

您咨询的专家应该都能够提供给您减轻疼痛的针对性锻炼方法。

便秘 便秘也不是怀孕带来的不可避免的症状，因此别认为您非得忍受它的烦恼。

您的消化系统在怀孕期间是要变得迟缓一些，但您可以通过多喝水(一天至少8杯)和多吃新鲜水果和蔬菜(一天至少吃5—6份)来促进消化。

水果干对防止便秘也很有帮助(它也能补充铁元素)。

顺势疗法配制剂也有疗效(您可以到药房的顺势疗法柜台咨询)，一些孕妇反映反射疗法和针灸的疗效也不错。

烧心 这种感觉通常在夜间最强烈，是由于怀孕激素使胃顶部的贲门括约肌松弛，胃内酸性溶物反流，再加上子宫扩大向上腹挤压消化道造成的压力而引起的。

您会觉得腹部胀气，上胸有烧灼感。

挺身站直，将手臂举过头顶可增加胸腔空间，暂时减轻症状。

少食多餐而不要每天吃一两顿大餐。

不要喝酒，避免辛辣、脂肪含量高的食物和咖啡可以减轻症状。

一些孕妇觉得喝一杯牛奶有帮助，但对另一些人来说，牛奶可能引起烧心。

## <<强生妈妈宝宝>>

放慢吃饭速度，不要在上床之前吃东西。

在饭后试着小口喝一杯热的(不要太烫)薄荷茶或姜汁茶。

**痔疮** 痔疮是由直肠和肛门附近的局部静脉曲张引起的。用力会加重痔疮(因此便秘能导致或加重痔疮)。

痔疮的痒痛会给您的生活带来痛苦。

避免痔疮的关键是防止便秘，一定要多吃新鲜水果和蔬菜。

有各种霜剂可以治疗痔疮，但是在买药之前一定要告诉药剂师您是孕妇，或者请您的医生给您开药。

一些草药和顺势疗法也很有疗效。

**静脉曲张** 静脉曲张是由腿部压力增大引起的，通常表现为皮下静脉肿胀发蓝。

支撑性的紧身内衣对减轻静脉曲张有所帮助，多走路也有同样的效果，因为这样可以促进血液流回心脏。

每天至少让腿高过头顶坐半个小时，或是躺在地板上，腹部对着墙，腿抬高抵在墙上。

**隐患病症** 虽然绝大多数产妇都能平安地度过孕期，但仍有一小部分的孕妇有令人担忧的状况。

产前检查就是为了在问题出现之前确认有可能有严重问题的孕妇。

令人欣慰的是，即使您属于这一小部分危险较高的孕妇，在专家的治疗下，您和您的宝宝平安无事的可能性还是很大的。

**少见而严重的病症** 这些病症的存在就是您绝不能忽视产前检查的原因。

如果有轻微的迹象表明您可能有些问题，请不要耽搁，直接采取行动，这样如果真有问题发生，您可以尽快地得到治疗。

可能导致严重问题的病症有很多种，以下是最常见的几种。

但是请记住，即使最为常见，这几种病症的发病率也是非常低的。

如果您担心自己有危险，请一定和您的护理人员谈谈您的担心。

**先兆性惊厥(血毒症)** 先兆性惊厥又称血毒症或孕期高血压。

很多产前检查的目的是检查您是否有先兆惊厥的早期迹象。

第一次怀孕的妇女患病的几率较高，以前有过病史的孕妇也有这种危险。

幸运的是，先兆惊厥并不常见。

如果将轻微症状也计算在内，只有5%、10%的孕妇有此病症。

一些患先兆惊厥的孕妇可能在孕前血压就偏高。

.....

## <<强生妈妈宝宝>>

### 媒体关注与评论

前言从您考虑要为人父母的那一刻起，您就开始了人生最奇妙的一段旅程。

每天都有婴儿出生，但当您有了自己刚刚出生的宝宝后，世界上最美妙的经历也将随之而来，您对人生的观点也会因此而改变。

这个新的家庭成员的到来，会给您带来深深的欢欣和无穷的乐趣。

在宝宝长成一个活蹦乱跳的小家伙，又变成成年人的这个过程中，会受到很多的影响，但您的影响对他来说始终是最重要的。

您和宝宝之间的关系将形成他一生中与他人相处的模式。

同时，您还有很多实际的问题要处理，比如喂养和给宝宝洗澡，还有保护宝宝不受疾病的侵扰。

您很快就会发现，呵护宝宝并不是一个单向的过程，您的情绪和宝宝的情绪会互相影响，在宝宝的成长过程中会不可避免地出现高潮和低谷，这完全正常。

成为父母可能是一个自然的过程，但这并不一定是一个简单的转变过程。

婴幼儿养育没有简单的规则可以遵循，但有很多信息可供新的爸爸妈妈利用。

我编写这本书的目的，就是帮助您迎接挑战，并从容应对作为家庭生活一部分的各种期望和担忧。

这本书专门为您提供关于育儿的全面的帮助和指导，使您能够从容自信地享受最大的家庭乐趣。

书中大部分建议结合了我作为家庭保健医生的职业经验和作为母亲的个人体会。

我深知，不同的家庭有着不同的结构，除了与孩子的关系以外，父母们还有着种种其他重要的社会关系，这就是为什么您会发现每个人——上班族父母、全职太太(或先生)、单身父母，甚至是祖父母或者保姆——都能在本书中找到适合自己的内容。

希望您能从本书中得到所需的指导和启示。

亲身感受让我体会到，养育孩子是多么让人满足的独特经历。

我衷心地祝愿您也能从这美妙的经历中得到巨大的成就感和快乐。

卡罗尔·库珀

<<强生妈妈宝宝>>

编辑推荐

《强生妈妈宝宝:百年经验呵护母婴健康》：世界上最珍贵的礼物莫过于一个新的生命的诞生了。

对小宝宝来说，父母就是整个宇宙的中心。

父母最本能的爱抚、拥抱和对宝宝的喃喃细语，将给他一个最好的生命之初，让他拥有健康快乐的未来。

强生的理念是用婴幼儿产品鼓励父母们通过亲密接触来呵护宝宝，从而和宝宝建立起超越一切的深厚感情。

育儿不是一门精确的科学，也没有一个万能的公式。

一百多年来，强生公司一直致力于满足父母和医护专业人士在婴幼儿健康护理方面的需要。

父母们有了可以信赖的信息和建议，将对自己为人父母的角色充满信心。

迈进新世纪，生活讲质量，想要奔小康，首先要健康。

一定要看《翠花上酸菜》作者宁财神-首度触电，《炊事班的故事》原班人马-倾情奉献的健康快车！



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>