

<<新男人坐月子>>

图书基本信息

书名：<<新男人坐月子>>

13位ISBN编号：9787204093465

10位ISBN编号：7204093461

出版时间：2010-10

出版时间：内蒙人民

作者：王璟

页数：193

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>

## <<新男人坐月子>>

### 内容概要

自古以来，怀孕育子是绝大多数女性繁重而艰辛的“必修课”，而这个过程相对男性而言就显得轻松多了，有时候甚至更像个“旁观者”。

随着科学技术的突飞猛进，人类思想观念的不断更新，生儿育女已经不仅仅局限为一般生物意义上的繁衍，夫妇共同生育的理念逐渐成为优生优育课题的主流思想。

本书从男性角度来叙述各时段心理状况、生理变化、保健措施、防患未病、行动要领、胎教和早教等。

一些比较新颖的观点，诸如男性参与“怀孕”过程、男性胎教特点、男性参与水中分娩、男性育儿优势、男性拥妻抱子的情感等，都能在本书中找到。

## <<新男人坐月子>>

### 书籍目录

第一篇 养育新生儿(0~1个月) 一、育婴的心理准备 为什么要给予太太更多的支持 新男人有哪些工作责任 做爸爸如何改掉不良习惯 爸爸应注意哪些其他事项 怎样给予宝宝足够的关爱 宝宝的个性是怎样的 爸爸如何耐心地对待宝宝 为什么好爸爸要学会育婴 怎样帮助太太与宝宝间发展亲密情感 因何爸爸要做好宝宝与妈妈的情感传递 二、宝宝的发育 为什么要随时掌握新生宝宝的体重和身长 怎样测量新生儿体温 新生宝宝的皮肤有何特点 新生儿有怎样的反射运动 新生儿有没有感觉呢 新生宝宝的排泄情况如何 三、宝宝的喂养 母乳喂养有何好处 为什么初乳一定要喂给宝宝 怎样掌握哺乳的次数及哺乳时间 发现太太乳汁不足的方法有哪些 什么情况下不要给宝宝喂母乳 宝宝人工喂养必备的器具有哪些 调乳器具如何消毒 人工喂乳时要注意什么 什么是混合喂养法 为什么要按时给宝宝喂水 怎样给宝宝添加钙片 四、宝宝的日常照料 好爸爸如何与新生儿建立亲密关系 怎样照顾脐带刚脱落的宝宝 新生宝宝的房间有何要求 怎样为宝宝选择衣服 如何为宝宝穿衣服 给宝宝换尿布时应注意什么 为什么应注意观察宝宝的大小便 给新生儿洗澡有哪些要领 如何保证新生儿的良好睡眠 为什么要让新生儿远离污染 宝宝养育必备清单 五、养育宝宝的难题 新生儿为什么会会长乳房.....

## &lt;&lt;新男人坐月子&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：甜食没有什么营养，只会产生热量，纯粹是一种浪费。

糖不但空无一用，而且还有害处——可能和糖尿病、心脏病、胎儿窘迫和过动儿有关联。

如红糖、白糖、蜂蜜、枫糖、糖浆等。

这些糖所能提供的热量，最好改由其他更滋养的食物中摄取。

丈夫应注意为孕期太太选择新鲜食品以绿豆芽罐头为例，当买到手中时，罐内的豆芽距离当初的采收时间已相隔数日（收成以后，经过煮熟、调制、贮藏和装罐），已经没什么营养可以提供给宝宝了。

所以，以新鲜的蔬菜为第一优先，要是不当时令，则以快速冷冻蔬菜替代。

丈夫为太太烹煮的时候，要用蒸的或稍加炒炒，维生素和矿物质才不会流失。

水果也一样，应该给太太吃新鲜的，并且不要加糖。

避免给太太食用加工过的食物，因为那些食物添加了化学物质、糖和盐，营养价值很低。

选购新鲜的鸡胸肉，不要买鸡卷；购买原味的苹果，而不要切片的苹果派。

孕期太太的美食应如何搭配人体需要碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、无机盐和水六大营养素。

这些物质能促进身体正常发育，维持人体的生理功能，供给活动能量，增强抵抗力和免疫力。

人们将自然界可供食用的食品分为粮谷类、动物类、蔬菜水果、奶及其制品四大类。

这些食物可供人体所需要的百种营养素。

粮谷类如大米、小麦面、玉米、小米、红薯等是碳水化合物的主要来源，供给人体活动的能量和热量，是人类的主食。

动物中的肉类是蛋白质的主要来源，蛋白质是构成生命物质的必需的营养成分，而且瘦肉中还含有丰富的微量元素，如铁、锌等。

<<新男人坐月子>>

编辑推荐

《新男人做美食:体贴太太下厨房》：新男人系列丛书

<<新男人坐月子>>

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>