

<<呵护宝贝健康的第一本书>>

图书基本信息

书名：<<呵护宝贝健康的第一本书>>

13位ISBN编号：9787222090187

10位ISBN编号：7222090185

出版时间：2012-5

出版时间：云南人民出版社

作者：流云

页数：232

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>

<<呵护宝贝健康的第一本书>>

内容概要

在这本书里，作者以轻松、幽默的笔触分享了自己从怀孕一直到养育孩子到青春期的经验及心得，侧重于为孩子提供丰富的营养，鼓励孩子参加有益于身体健康的运动，为天下所有希望自己的孩子健康成长的父母上了一堂科学的、合理的、具有很强的操作性的教子育儿课。

与许多专门讲理论的书籍不同，本书将育儿的方式、方法潜移默化地融入到一个个家庭小故事、小插曲中，给读者以轻松的阅读享受的同时，令读者收获对自己有所助益的育儿知识。

<<呵护宝贝健康的第一本书>>

作者简介

流云，原名毕方芳，7岁儿子的妈妈，15岁侄女的姑姑，看着两个孩子从呱呱落地到逐渐成长，有着丰富的育儿经验。

流云生于教师家庭，母亲为营养专家，自儿子降生后开始学习儿童营养保健，并多次为家长们开办如何预防儿童疾病的讲座，深受欢迎。

曾著有《培养冠军宝贝》等书。

审读人简介：陈忠裕，为近四十年从医经验的老中医，在二〇一〇年获得了“名中医”称号。其医术精湛，为中医内科的主治医师，在儿科和妇科方面颇有成就。

<<呵护宝贝健康的第一本书>>

书籍目录

序论 用心呵护宝贝的健康

不生病的宝贝最快乐

给宝贝全方位的健康

第一章 为宝贝打造健康起点

妈妈的健康是孩子的先天之本

胎教, 与宝贝沟通的第一步

第二章 母乳喂养的宝贝最健康

一场母乳引发的家庭风暴

走出母乳喂养的误区

第三章 断奶期是宝贝健康的关键

你看你看配方奶粉的脸

补充配方奶粉备忘录

用辅食给宝贝好身体

美味健康的爱心辅食

第四章 用良好的营养打造

宝贝的黄金免疫力

妈妈变身营养师

蛋白质啊蛋白质

微量元素的大作用

让宝贝更健康的蔬果精灵

给宝贝终身受益的健康美食

多水多健康

第五章 食物巧搭配, 宝贝不生病

为孩子打造护身盔甲

食物对对碰

一日三餐的健康哲学

原来食物也分酸碱性

食材大会战

用食物帮孩子长高

吃对食物, 让宝贝睡得更香

第六章 调养宝贝的饮食习惯与生活方式

饭桌上的“战争”

清淡的食物益处多

和零食捉迷藏

宵夜, 吃还是不吃

胖一点还是瘦一点, 哪个好一点

第七章 爱运动的宝贝更健康

宝贝幼儿期的运动

快乐的游戏

家庭运动大会

懒小孩的运动经

宝贝的有氧运动课

球类运动大挑战

体验竞技运动的魅力

武动健康

<<呵护宝贝健康的第一本书>>

第八章 细节处用心呵护宝贝健康

一闪一闪亮眼睛

戴眼镜不等于有学问

护好宝贝的小乳牙

换出一口好牙

听见健康

中耳炎，一场感冒引发的惊魂记

头顶的健康指标

“好朋友”来了

小小男子汉

第九章 家庭诊疗室

感冒

发烧

腹泻

便秘

湿疹

红眼病

贫血

佝偻病

小儿百日咳

肺炎

消化不良

猩红热

烫伤

扭伤

误食异物

割伤

眼入异物

食物中毒

中暑

鼻出血

<<呵护宝贝健康的第一本书>>

章节摘录

版权页： 医生告诉我，25岁到29岁是女性最佳的生育年龄，这个时期的女性身体已经发育成熟，卵巢功能也最为旺盛，完全可以承受怀孕、分娩和哺乳的生理需求。

如果太晚要孩子就会变成高龄产妇，不仅会面临痛苦的分娩过程，还可能会面临产后并发的高血压、糖尿病，甚至还会导致胎儿先天性缺陷，不仅大人遭罪，孩子的健康也没有保证。

在经历了刚刚怀孕的喜悦之后，严重的害喜反应让我郁闷了好一阵。

有一段时间，我还以为自己的身体出了什么问题，甚至担心会影响到宝贝。

为了帮我打消顾虑，宝爸专门带我去了一趟医院。

医生说我是因为过度担心宝贝的健康状况，所以才导致精神状况不佳和情绪不稳定。

现在我知道了，害喜不单单是由生理状况的变化引起的，心理因素也是关键。

过度的担心不仅会加重恶心和呕吐等孕期反应，还有可能影响到宝贝的生理功能、智力、情绪等。

所以，怀孕期间妈妈拥有快乐的心情，也是令宝贝健康、聪明的前提。

自从怀上小宝之后，每天散步是我的必修课。

因为，良好的运动不仅有利于胎儿的成长发育，对于想要进行顺产的孕妇来说，适当的锻炼还可以增强肌肉活动能力，使心脏的承受能力得到提高，帮助孕妇在分娩的时候减少疼痛。

除此之外，瑜伽、舞蹈、游泳、做操、骑自行车等都是适合孕妇进行的运动方式，但需要注意的是，运动绝不是越多越好，特别是在中后期，有些准妈妈反而不能多锻炼。

所以在怀孕中后期，准妈妈们最好还是多向医生咨询，以免伤害到宝贝。

不容忽视的孕期保健2为了能继续工作，好多为孩子攒几个奶粉钱，好多妈妈在怀孕的时候还是像袋鼠一样在办公室窜来窜去，穿着防护服，养着仙人掌，一直工作到临产前半个月才休息。

且不说由于孕期的反应会影响到工作效率，单是每天疲劳不堪地来回奔波以及强烈的电脑辐射，也会对胎儿的健康造成影响。

所以，如何运用恰当的物理方法进行调理就成了关键。

睡觉是最简单的孕期保健，但是必须要注意睡姿，尤其是到了怀孕后期的时候，错误的睡眠姿势会对妈妈和宝贝的健康都造成影响。

尤其是仰卧的姿势，不仅容易导致子宫供血减少，造成胎儿的营养摄入不足、发育不良；而且对于本身患有妊娠中毒症的准妈妈来说，还有可能引发“子痫”，使妈妈和宝贝的生命安全受到严重威胁。

一向小心翼翼的宝爸听到我这么一说，吓了一大跳。

从此以后，晚上睡觉成了他最小心的时候，不仅要注意不能碰到我的肚子，还要负责监督我是不是采用了最合理的左侧卧式睡姿，以确保宝贝和我的健康。

随着时间的推移，看着自己的肚子一天天大起来，我的心里便充满了喜悦和成就感。

但是，这种喜悦感却被伴随而来的腰痛之苦或多或少地冲淡了。

怎么做才能避免腰痛呢？

下面就跟大家分享一下我的方法。

散步是一种在怀孕早期解除腰疼的简单运动。

每天晚餐过后，宝爸不仅会主动包揽洗碗的苦差，而且还会带我到楼下的小区花园散步，这样可以使腰部变得柔韧。

没事儿的时候我会把两只手搓热了，然后放到腰部轻轻搓揉，这样也可以促进血液循环，起到预防和缓解腰部疼痛的效果。

如果嫌刻意做运动比较麻烦，平常睡硬板床，多吃一些力所能及的简单家务，也是非常有效的方法。

另外，中后期挺着的大肚子也会带来腰肌劳损，而专门给孕妇设计的托腹带能减轻腰的负担，我买了一条，确实很有效。

怀孕的那几个月，照镜子是我最不想做的事情。

每当看到镜子里那个膀大腰圆、一脸浮肿的女人时，我就会担心将来生完孩子瘦不回去该怎么办。

正当我准备安心做“面包超人”的时候，突然接到了瑜伽老师打来的电话，问我最近怎么都没去上课

<<呵护宝贝健康的第一本书>>

老师跟我聊了很久，详细询问了相关情况。因为我已经过了怀孕最初的两个月危险期，所以可以开始进行一些简单姿势的练习，如静心、强化腰腹部力量以及呼吸的练习，目的是使呼吸更加深长和舒缓，保持精神的安定，同时加强腹压、增强腰力，这样可以在分娩时起到助产的作用。为了确保我和胎儿的安全，老师还特别叮嘱我不能做后弯类和腹部训练类的动作。特别是进入第二孕期之后，躺姿也被列入了禁止名单。老师还会时刻提醒我的站姿，必须是双脚平行的，因为外八的站法容易给腰椎造成负担。正确的孕妇瑜伽锻炼不仅可以帮助自然分娩，还会增强母体血液循环，增加对胎儿的氧气和营养的供给，从而促进胎儿的大脑和身体发育。瑜伽还有调节情绪的功效，这对孩子的健康也能够起到一定的促进作用。

<<呵护宝贝健康的第一本书>>

编辑推荐

《呵护宝贝健康的第一本书》讲每一个孩子都是妈妈生命中的天使，妈妈就是宝贝们的守护神。想要做一个称职的守护神，需要学习的不仅是如何用科学的饮食为孩子的一生打下坚实基础，更需要

在成长的每一个阶段给宝贝全方位的关爱，这样才能帮助孩子远离疾病、健康成长。
《呵护宝贝健康的第一本书》就是这样一本书，能够帮助年轻的妈妈练成优秀的守护神。

<<呵护宝贝健康的第一本书>>

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>