

图书基本信息

书名：<<为了孩子的健康.做一个有准备的妈妈>>

13位ISBN编号：9787509116296

10位ISBN编号：7509116295

出版时间：2008-3

出版单位：人民军医出版社

作者：干西延，于宇 主编

页数：220

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>

<<为了孩子的健康.做一个有准备 >

内容概要

一个母亲从怀孕的那一刻起，就预示着一个新的生命将要诞生。

为养育一个健康的孩子需要每一位母亲都要做好思想准备。

本书为每一个准妈妈做了各方面的温馨提示。

全书分为三篇：母婴保健篇介绍了孕期营养、保健，母乳喂养，新生儿护理，婴幼儿的营养补充等；婴幼儿哺教护理篇介绍了胎教，亲子哺育，婴幼儿早期教育，智力开发，小儿心理健康，儿童发育与锻炼，婴幼儿意外伤害等；婴幼儿保健、疾病防治篇介绍了婴幼儿接种与防病，保护五官，防治感冒发热、呼吸道疾病、脑血管病、注意缺陷障碍、皮肤病、外科病等。

本书深入浅出，通俗易懂，是每一位准妈妈的良好读物。

<<为了孩子的健康.做一个有准备 >>

书籍目录

- 第一篇 从一开始就打下坚实的基础 一、孕期营养
1. 孕期营养不良对胎儿有什么影响
 2. 孕期补充营养有哪些误区
 3. 孕期怎样合理补充营养
 4. 妈妈吃得好, 宝宝长得壮
 5. 孕期保健好, 宝宝生病少
 6. 孕妇宜补充叶酸
 7. 羊水过少可用饮水疗法
- 二、准妈妈保健
1. 准妈妈的注意事项
 2. 控制孕期体重避免难产
 3. “安胎药”对胎儿有影响吗
 4. 养宠物时怀孕了怎么办
 5. 孕妇能否注射狂犬疫苗
 6. 孕妇腹泻怎么办
 7. 孕晚期要当心仰卧综合征
 8. 准妈妈别忘了护牙洁齿
 9. 孕妇的口腔健康直接影响婴幼儿的口腔健康
 10. 牙龈出血是准妈妈的常见口腔问题
 11. 准妈妈治疗口腔疾病应在安全期
 12. 准妈妈要养成良好的护齿习惯
- 三、母乳喂养 (一) 喂养准备工作
1. 母乳喂养新观念
 2. 准妈妈乳房多呵护
 3. 准妈妈们, 你们准备好喂奶了吗
 4. 怎样做好乳头的准备
 5. 有效的吸吮可促进乳汁分泌
 6. 按摩乳房乳汁流畅
 7. 用母乳给孩子构筑健康防线
 8. 母亲应树立母乳喂养的信心
 9. 母乳喂养需注意一些问题
 10. 要想母乳喂养在孕期要做哪些准备
- (二) 母乳喂养益处
1. 母乳喂养有八大好处
 2. 母乳喂养对婴儿有哪些益处
 3. 为什么说母乳喂养是母亲的责任
 4. 为什么说母乳喂养是最科学的
 5. 为什么许多人对母乳喂养说“不”
 6. 母乳喂养——时间越长越好吗
 7. 高龄产妇怎样坚持母乳喂养?
 8. 为什么不要在夏季给宝宝断奶
 9. 出生后一周, 决定今后胖瘦
- (三) 母乳喂养误区
1. 母乳不足献良策
 2. 母乳喂养的十大误区
 3. 妈妈感冒时可否喂奶
 4. “糖妈妈”能用母乳喂养吗
 5. 剖宫产对哺乳有影响吗
 6. “母子隔离法”断奶不可取
 7. 患有乙肝的母亲能实施母乳喂养吗
- 四、新生儿的护理
1. 怎样避免或减少新生儿漾奶
 2. 怎样鉴别婴儿的呕吐
 3. 新生儿溢奶的处理
 4. 剖腹产宝宝的后天训练
 5. 精心养个“水”宝宝
 6. 婴幼儿尿频不是病
 7. 婴幼儿抚触越早效果越明显
 8. 重视新生儿脐带护理
 9. 小婴儿眼睛能不能见光
 10. 怎样包裹新生儿更科学
 11. 新生儿穿衣有讲究
 12. 男婴慎用纸尿裤
 13. 婴幼儿不宜直接睡凉席
 14. 新生儿居住的环境
 15. 婴儿爬行有益于视力发育
 16. 哪些因素可致婴儿低能
 17. 宝宝智力低下有先兆
 18. 婴幼儿也会精神抑郁
 19. 新生儿期哪些疾病会影响宝宝智力
 20. 认识新生儿的“异常信号”
- 五、婴幼儿营养补充
1. “食”营养品让孩子更“成熟”
 2. 均衡饮食, 让宝宝赢在起跑线上
 3. 辅食——宝宝健康成长的必需
 4. 五种招数叫宝宝健康成长
 5. 冬天如何给孩子进补
 6. 孩子病后注意饮食调理
 7. 为什么说健脑食品是孩子学习的制胜法宝
 8. 儿童保健需谨慎房拣东丢西
 9. 六种调味品宝宝怎样吃
 10. 婴幼儿该怎样吃盐
- 六、婴儿怎样科学用餐
1. 如何判断婴儿吃饱了没有
 2. 怎样纠正孩子的用餐坏习惯
 3. 注重孩子的食补和运动
 4. 日托孩子别忽视晚餐
 5. 学会吃是人生的第一堂课
 6. 孩子贪食冷饮会出现哪些病
 7. 假期别让孩子吃笨了
 8. 青春期早餐最好有蔬菜
 9. 宝宝过节不要乱吃
 10. 春天给孩子烹制“长个餐”
 11. 冬季, 体虚小儿调补的好季节
- 七、婴幼儿饮食误区
1. 别用激素促使孩子长高
 2. 有些食物会让孩子性早熟
 3. 喂养宝宝的四个糊涂之举
 4. 腹泻不要喝牛奶
 5. 为什么过度节食对发育青春期的女孩不利
 6. 节食不等于挨饿
 7. 小宝宝不应多吃盐
 8. 儿童不宜多吃豆制品
 9. 小儿过食山楂易贫血
 10. 儿童不要常吃葡萄糖
 11. 肉松不能吃太多
 12. 儿童不适合低脂饮食
 13. 多吃糖会影响儿童生长发育
 14. 狼吞虎咽易肥胖
 15. 儿童不宜多吃8种食物
 16. 谨房儿童“甜食综合征”
 17. 当心冰箱食品伤着孩子
- 八、儿童怎么喝牛奶与饮料
1. 喝牛奶过量宝宝易发胖
 2. 为什么宝宝会成为牛奶贫血族
 3. 怎样合理饮食避免“牛奶贫血”
 4. 夏天孩子消暑要得当
 5. 婴幼儿适宜喝酸奶
 6. 孩子应喝什么温度的水
 7. 碳酸饮料孩子为何要少喝
 8. 半岁宝宝别吃冷饮
- 九、婴幼儿健康与微量元素
1. 盲目补充微量元素适得其反
 2. 夏天要注意补充微量元素
 3. 驱铅还看钙锌联军
 4. 婴幼儿是滞应常规补钙
 5. 小儿生长发育迟缓并非都是缺钙
 6. 慎给孩子补钙补锌
 7. 该如何为小儿补锌
 8. 宝宝热天补点钾
 9. 儿童为什么容易缺铁
- 第二篇 用哺教培养孩子基本素质 一、胎教的意义
1. 早期教育渊源流长
 2. 胎教的作用
 3. 胎教的方法
 4. 与胎教有关的孕期保健
 5. 胎教是夫妻双方

<<为了孩子的健康.做一个有准备 >

- 共同承担的事 6. 几种有益的胎教 二、亲子哺育 1. 婴儿抚触越早, 效果越明显 2. 抚触与按摩对母婴有特殊疗效 3. 5岁前, 和爸爸妈妈一起睡 4. 正确认识和对待孩子的“粘人” 5. 让父亲多带带孩子 6. 宝宝夜间“醒”家长别应答 7. 逗婴儿笑应有度 8. 家长要做耐心的父母 9. 宝宝需要足够的“破坏空间” 10. 让宝宝安度盛夏(中国电视报2005年7月11日) 11. 睡足觉并非睡懒觉 12. 襁褓有助于孩子睡眠 13. 小儿穿衣要把握凉热 14. 夏天宝宝的袜子不能脱 15. 一岁前宝宝不能急走路 16. 宝宝用啼哭来说话 17. 学会了解婴儿的“语言”——哭 18. 零岁宝宝的养育 19. 早产儿大多学话晚 三、婴幼儿早期教育 1. 管教太松太严都不好 2. 保护孩子的好奇心 3. 换种方式激励孩子 4. 不要过分关注孩子的缺点 5. 不要随意惩罚孩子 6. 不要在睡前训斥孩子 7. 善待孩子的羞耻心 8. 对幼儿宜少训斥多鼓励 9. 对幼儿莫“正话反讲” 10. 让孩子富有同情心 11. 如何培养有孝心的孩子 12. “无为”教育使孩子有为 13. 如何对孩子进行早期性教育 14. 无私是儿童的本能 15. 怎样使孩子口齿伶俐 16. 让孩子亲近在自然 17. 给宝宝选择玩具 四、婴幼儿智力开发 1. 注重宝宝早期教育 2. 宝宝多看多认能益智 3. 孩子弱智早发现 4. 注意发现孩子的智力潜能 5. 让孩子“能说会道” 6. 给孩子营造良好的学语氛围 7. 噪音环境影响婴儿学习语言 8. 拔苗助长易造成儿童语言障碍 9. 如何判断儿童是滞存在学习障碍 10. 培养孩子学习的兴趣 11. 彩色环境有利孩子智力发育 12. 尊重孩子玩乐的天性 13. 游戏中认识时间 14. 让孩子学会自己整理玩具 15. 引导孩子顶嘴 16. 学前教育越早越好吗 17. 如何培养孩子的创造力 18. 音乐可治体弱婴儿 五、关注小儿心理健康 1. 7岁时心理发育是个坎 2. 母亲应“阅读”孩子的情绪 3. 养个笑口常开的孩子 4. 是谁剥夺了孩子的快乐 5. 孩子胆小家长难辞责任 6. 帮孩子走出孤独的困境 7. 父亲产后抑郁影响宝宝发育 8. 家长别让孩子心理孤独 9. 孩子需要“心灵救灾” 10. 当心打孩子打出心理问题 11. “缓和器”帮助孩子不抑郁 12. 认知缺陷让青少年不愿做家务 六、儿童发育与锻炼 七、关注意外伤害 (一) 关注意外伤害 (二) 警惕环境伤害幼儿 (三) 注意药物使用安全 第三篇 婴幼儿保健、疾病防治 一、婴幼儿接种 二、幼儿有关疾病预防 三、保护好孩子的五官 四、幼儿发烧感冒防治 五、儿童呼吸道疾病 六、防治幼儿脑血管病 七、防治幼儿皮肤科病 七、小儿外科疾病

章节摘录

第一篇 从一开始就打下坚实的基础母亲要健康，宝宝要强壮，这是每一位孕产妇所希望的。

孕期如何均、衡地补充营养，真正做到“一人吃两人补”是准妈妈应该考虑的。

正所谓妈妈吃得好，宝宝长得壮。

宝宝的身体需要什么，补充什么，怎样补充，这有一定的科学道理。

所以孕期的营养与保健是很重要的，是保证母子健康的重要条件。

宝宝出生后，如何做好母乳喂养工作，进一步了解母乳喂养的科学知识，克服母乳喂养的误区，保证新生儿健康成长很重要。

新生儿出生后，如何护理新生儿，如何体验小宝宝在成长过程中的各种反应，这里有很多的知识，例如新生儿溢奶的处理，脐带的护理，居住的环境，营养的补充，智力的开发，怎么样让宝宝健康成长等，这些常识都需要宝宝的呵护人了解并掌握，特别是准妈妈。

本篇为您介绍了这些常识，希望您在日常护理新生儿中参考。

一、孕期营养1. 孕期营养不良对胎儿有什么影响孕育宝宝与种地一样，肥沃的土地能高产，身体条件好的妈妈能孕育健康、聪明的宝宝。

因此，准妈妈在怀孕前和怀孕期间都要注意补充营养。

所谓“一人吃两人补”并非没有道理。

孕期营养，既要提供胎儿的需求，更要随着母亲的生理变化酌情增量，假如这段时间营养不足或不均衡，不但对母亲本身健康有很大的危害，而且会造成胎儿的体重不足或生长迟滞，发生早产、死产、脑发育不全、智能低下，甚至先天畸形的概率都较正常体重胎儿高。

编辑推荐

《做一个有准备的妈妈》由人民军医出版社出版。

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>