

<<怀孕育儿百科大全>>

图书基本信息

书名：<<怀孕育儿百科大全>>

13位ISBN编号：9787512701311

10位ISBN编号：7512701314

出版时间：2011-2

出版时间：中国妇女

作者：中国优生科学协会 编

页数：598

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>

## <<怀孕育儿百科大全>>

### 内容概要

最权威的专家团队，最前沿的孕育理念，最实用的孕期保健方法，最贴心的科学育儿建议，准父母成功孕育金牌宝宝。

无论您受过什么教育，从事何种职业，为人父母都是您人生中崭新的一课。

十月怀胎，一朝分娩，宝宝从一个受精卵到孕育成型，呱呱坠地，再到能走会说，多么神奇！

当孕妈妈第一次感受到胎动，当新爸爸第一次怀抱新生儿宝宝温热的身体，都会从心底涌起无限爱意，希望能给宝宝一个最幸福的人生。

然而，您很快就会发现，孕育和抚养一个小生命不是一件简单的事，不仅需要恒久的爱心，还需要专业的知识、科学的方法。

中国优生科学协会组织有关专家编写的这本《怀孕育儿百科大全》，从孕育和养育宝宝的实际需要出发，以丰富翔实的内容为孕妈妈带来妊娠全程的细节指导，给胎宝宝奉上科学体贴的关照，为新手父母提供最专业、最全面、最实用的育儿知识，帮助新手父母轻松育儿、快乐生活。

## &lt;&lt;怀孕育儿百科大全&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 孕产篇第一章 孕前准备孕前保健计划 / 3选择最佳怀孕时机 / 3哪个季节适宜怀孕 / 4什么年龄做父母好 / 5年龄大对生育有什么影响 / 6婚前保健与优生的关系 / 7孕前要有哪些营养储备 / 8怎样做好怀孕前的心理准备 / 9大龄女性在妊娠前需做哪些准备 / 10怎样安排孕前生活 / 10孕前应做哪些防疫接种 / 11孕前要治疗的疾病 / 13孕前应该进行口腔检查 / 14孕前优生知识 / 15哪些情况不宜怀孕 / 15哪些夫妻应该暂缓怀孕 / 16什么情况下可以带病怀孕 / 17哪些夫妻不宜生育 / 17意外怀孕怎么办 / 18哪些情况需调离工作 / 19受孕时要注意哪些问题 / 19停止采用避孕措后多长时间适宜怀孕 / 20流产、早产后不要急于再孕 / 20剖宫产后再孕需要间隔多长时间 / 21胎儿的性别能控制吗 / 21哪些疾病可以遗传 / 22怎样判断怀孕了 / 24怎样推算预产期 / 25第二章 孕期保健第一节 怀孕1个月胎宝宝的发育情况 / 27孕妈妈的'身体变化 / 27日常保健指导 / 28不宜长时间看电视和用电脑 / 28不宜化妆和使用指甲油 / 28要注意噪声对胎儿的危害 / 28重视饮食卫生和安全 / 29选择适宜的衣服与鞋子 / 29避免热刺激 / 29孕期运动与动作 / 30孕早期的性生活 / 31孕期用药须知 / 31孕早期心理状态 / 32孕妈妈应正视身体不适 / 32妊娠饮食计划 / 33怀孕1个月饮食要点 / 33为什么怀孕偏爱吃酸 / 33补充叶酸可防胎儿畸形 / 34含锌丰富的食物对胎儿和母体的益处 / 35科学胎教方案 / 35怀孕1个月胎教要点 / 35胎教的合理安排 / 36丈夫应配合妻子做好胎教 / 36实施了胎教胎儿出生后的特点 / 37怎样正确认识胎教 / 37如何记胎教日记 / 38怀孕检查安排 / 39早早孕试纸的使用 / 39孕期不适对策 / 40感冒对孕妈妈和胎儿的不良影响 / 40有效预防和积极治疗孕早期感冒 / 40孕早期腹痛 / 41宫外孕的危险信号 / 41需重视的其他妊娠期疾病 / 42第二节 怀孕2个月胎宝宝的发育情况 / 43孕妈妈的'身体变化 / 43日常保健指导 / 43保持良好的心情和环境 / 43尽量少用洗涤剂 / 44尽量远离微波炉 / 44避免用电风吹头发 / 44不宜接触宠物 / 45不宜养的花草 / 45汽油对孕妇和胎儿的不良作用 / 45不宜减肥 / 45工作中的注意事项 / 46药物会通过什么方式影响胎儿 / 47怀孕2个月的运动与动作 / 47体重的自我监测 / 48怀孕2个月的性生活 / 48妊娠饮食计划 / 48怀孕2个月饮食要点 / 48孕妈妈每日需要摄入的营养量 / 48母体营养和胎儿营养的关系 / 49水的重要性及喝水时机的选择 / 50.....第三章 分娩计划第四章 产后护理下篇 育儿篇(0-3岁)第一章 迎接孩子的出生第二章 0-1岁婴儿的养和育第三章 1-2岁幼儿的养和育第四章 2-3岁幼儿的养和育第五章 婴幼儿常见病防治

章节摘录

版权页：插图：含锌丰富的食物对胎儿和母体的益处锌是人体必需的微量元素，它参与200余种酶或激素的合成，是人类正常生殖所必需的。

锌缺乏可导致女性不来月经，男性无精子或少精子。

锌对胎儿的生长发育也有着重要的作用。

锌缺乏可以导致胎儿畸形，出生体重下降，脑及神经系统发育不良，出生后神经和精神方面发生异常，还可增加孕期并发症和难产的发生。

胎儿的大脑是所有器官中生长发育最快的一个器官。

母亲怀孕18天，在胚胎里就可以辨认出神经细胞。

在怀孕后期，胎儿脑神经平均每分钟分化增殖28个神经细胞。

婴儿出生后，神经细胞就不再分化增殖。

孕妈妈锌缺乏，会造成胎儿神经细胞数量的减少，这种影响是无法挽回的。

锌缺乏的胎儿有30%为智力低下儿。

锌缺乏还易患缺锌性常染色体隐性遗传病。

严重缺锌时，婴儿出生后可成软骨发育不全的侏儒。

锌缺乏对幼儿的潜在行为有一定影响，幼儿期可表现出异食癖，记忆力和行为异常。

此类患儿常无意识咬食手指，而且性格孤僻、固执，对身边的事物感到厌倦。

近几年的研究表明，孕妇的锌缺乏非常普遍。

为了给孩子一个健康聪明的大脑和健全的身体，孕妈妈在孕期应重视锌的营养状况，多吃含锌食品，以满足对锌的需要。

我国推荐孕妇每天应摄入锌20毫克，最好从食物中摄取。

经常有意识地选择一些含锌丰富的食物，以保证供给机体足够的锌。

食物中，牡蛎含锌量最高，畜禽肉以及肝脏、蛋类、鱼及其他海产品含量也极为丰富，牛乳及谷、豆类含锌较少。

## <<怀孕育儿百科大全>>

### 编辑推荐

《怀孕育儿百科大全》：孕前准备：选择最佳怀孕时机 / 哪些情况不宜怀孕 / 受孕时要注意哪些问题 / 孕前医学检查的重要性 / 胎儿的性别能控制吗 / 孕期保健：胎宝宝的发育情况 / 孕妈妈的身体变化 / 日常保健指导 / 妊娠饮食计划 / 科学胎教方案 / 孕期检查安排 / 孕期不适对策 / 分娩计划：产前准备提醒 / 临产征兆 / 分娩方式选择 / 分娩过程详解 / 分娩技巧运用 / 产后护理：月子保健细节 / 产后饮食调养 / 产妇疾病防治 / 母乳喂养问答 / 身体恢复必知 / 生长发育：体格发育 / 动作发育 / 感知觉发育 / 语言和社会性发育 / 认知发育..... 育儿一点：不同月龄的喂养方法 / 日常护理的实用技巧 / 良好生活习惯的培养 / 计划免疫的程序 / 不同季节的养护重点 / 情育培养：婴幼儿情绪发展的特点 / 婴幼儿气质类型的测试 / 婴幼儿自我意识的发展 / 怕生、分离焦虑的解决方法 / 蓄力启蒙：感觉统合能力训练 / 大运动与精细动作训练 / 婴幼儿语言能力训练 / 婴幼儿注意力培养 / 婴幼儿认知能力训练 / 什么年龄做父母比较好 / 怎样应对孕期身体不适 / 怎样进行胎教 / 自然分娩和刮宫产的准备 / 应对新生儿的喂养与护理 / 母乳喂养与人工喂养的正确方法 / 辅食添加的不同阶段和食谱举例 / 婴幼儿心智发育的一般规律 / 婴幼儿情商培养和智力启蒙的具体方法 / 婴幼儿常见病就医指南与居家护理

<<怀孕育儿百科全书>>

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>