

<<怀孕育婴必读0-1岁养护版>>

图书基本信息

书名：<<怀孕育婴必读0-1岁养护版>>

13位ISBN编号：9787537552776

10位ISBN编号：7537552770

出版时间：2012-8

出版时间：河北科技出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：243

字数：198000

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>

<<怀孕育婴必读0-1岁养护版>>

内容概要

怀孕篇：从一个新生命的孕育与诞生入手，对孕前、孕期、分娩全程关注，用通俗易懂的文字介绍了孕前准备、孕期营养和护理、孕期疾病防治、分娩过程等，使准妈妈能顺利度过十月怀胎这个特殊历程，以轻松的心情来迎接小宝宝的诞生。

育婴篇：介绍0~1岁宝宝养育的相关知识，从宝宝身体发育状况、营养与喂养、日常护理、疾病防治、体格锻炼与智力开发等方面多角度、全方位地介绍宝宝养育的相关问题，使年轻爸妈能少走弯路，科学合理地养护宝宝，让宝宝健康聪明地成长。

<<怀孕育婴必读0-1岁养护版>>

作者简介

陈宝英

女，主任医师，教授。

北京市政府专家顾问团顾问，国务院政府特殊津贴享受者。

历任北京积水潭医院副院长，北京急救中心第一任主任，北京妇产医院及北京妇幼保健院院长，北京女医师协会会长，世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任，陈宝英孕产育儿研究中心主任等职，主编过多部专业著作和科普读物，并长期致力于在基层普及和推广妇幼保健知识。

<<怀孕育婴必读0-1岁养护版>>

书籍目录

怀孕篇 幸福怀孕进行时
Chapter 01 孕前期 为优生打好基础
营养准备常识
孕前男性应补锌
孕前 女性应补维生素E
杀精食物要少吃
判断是否缺乏营养的标准
孕前6月开始吃叶酸
利用食物排除毒素
哪些食物能让男性“精力十足”
健康准备常识
孕前检查牙齿，解除后顾之忧
工作环境需选择
进行孕前常规检查
做个优生咨询
提前打预防针，为孕期保驾护航
孕前最应该改掉的生活习惯
锻炼身体，到处都能做运动
心理也要升级了
远离家庭宠物
请不要病中求孕
备孕男性用药注意事项
备孕女性用药注意事项
孕前优生知识储备
精子和卵子从何而来
受孕的最佳季节
算算我们的排卵期
受孕体位有讲究
备孕女性的最佳生育年龄
超过2年怀不上，建议看医生
人工流产手术后不能立即怀孕
胎教常识储备
胎教是什么
宝宝能感觉胎教吗
专家推荐的胎教方法
准爸爸的胎教课程
Chapter 02 孕早期（1~3月）快乐孕程第一步
胎儿发育逐月跟踪
第1个月的胎儿
第2个月的胎儿
第3个月的胎儿
孕早期知识第一阅读
怎么判断怀孕了
预产期的计算方法
早孕试纸的正确使用方法

<<怀孕育婴必读0-1岁养护版>>

早孕反应期间身体有什么变化
准妈妈要注意控制体重增长速度
给胎儿办理准生证
孕早期饮食营养指导
孕期健康早餐应该怎么吃
饮食卫生要做到位
食物多样化有助摄入更多营养
小心这些易导致流产的食物
有恶心症状时，饮食要清淡可口
补充维生素应适量
可助胎儿健康发育的食物
食盐量控制在每日5~6克
“嗜酸”的准妈妈要仔细挑选食物
准妈妈每天该吃多少水果蔬菜
科学饮水，保证饮水卫生
孕早期日常起居护理
怎样缓解早晨起床后的恶心感
规律作息，保证充足的睡眠
准妈妈日常的正确姿势
孕早期性生活需及时做出调整
准妈妈暂时要远离哪些化妆品
准妈妈洗澡必须警惕4大问题
日常家电也有污染
打扫卫生注意事项
孕期最好不要戴隐形眼镜
怎样选择和检验防辐射孕妇装
选购孕期胸罩
衣服要宽松舒适
选一双舒适的低跟鞋
孕早期不适与意外护理
别把怀孕症状当感冒
孕期要小心感冒
为什么感觉头晕眼花
易疲倦准妈妈最好睡个午觉
为什么孕早期会下腹部抽痛
乳房胀痛怎么办
孕早期要预防先兆流产
孕早期尿频怎么办
警惕宫外孕的发生
警惕“葡萄胎”
注意预防胎儿溶血症
孕早期运动规划
孕早期运动要“慢”
散步是孕早期最佳的运动
做低强度有氧运动的方法
外出购物也是一项不错的运动
孕早期胎教时间

<<怀孕育婴必读0-1岁养护版>>

每天的最佳胎教时间
提高胎教效果的呼吸法
意念胎教：想象胎儿的可爱模样
远离精神刺激性强的书籍
不同心境听不同的胎教音乐
最适合孕早期胎教的3首名曲
Chapter 03 孕中期（~7月）美丽准妈妈爱自己
胎儿发育逐月跟踪
第4个月的胎儿
第5个月的胎儿
第6个月的胎儿
第7个月的胎儿
孕中期知识第一阅读
肚子没有别人大是怎么回事
胎儿在准妈妈体内的运动
如何听胎心、数胎动
胎动次数为何会减少
孕中期饮食营养指导
孕中期营养需求的变化
放心吃各种平时不敢吃的东西
少食多餐代替一日三餐
孕中期健康从全麦早餐开始
孕期吃鱼，宝宝更聪明
根据孕期劳动消耗程度补充蛋白质
注意补充各种维生素
胎儿骨骼发育关键期要懂得补钙
准妈妈如何饮用果蔬汁
注意补铁，避免缺铁性贫血
合理补充一些矿物质
准妈妈抗斑的3种最佳食物
孕中期日常起居护理
准妈妈如何睡得更舒适
准妈妈不要熬夜
可以使用腹带支撑肚子
注意温差的变化，做好保暖
注意清洁私密部位，远离阴道炎
孕期清洁和护理乳房的正确方法
大肚准妈妈如何洗头发
怎样预防妊娠斑
怎样预防妊娠纹
挑选舒适又漂亮的孕妇装
大肚准妈妈如何穿鞋、穿袜
挑选舒适的准妈妈内裤
孕中期的性生活要适度
孕中期最适合出游
孕中期不适与意外护理
腹部抽痛怎么办

<<怀孕育婴必读0-1岁养护版>>

为什么老觉得胃部有灼热感
缓解腰痛和背痛的方法
如何缓解静脉曲张
腿脚容易水肿怎么办
预防胎儿得佝偻病
避免发生妊娠高血压综合征
如何安排妊娠准妈妈们的饮食
妊娠糖尿病危害多
“糖妈妈”的饮食原则
孕中期运动规划
孕中期运动要“轻”
准妈妈怎样进行慢跑运动
每天坚持做孕妇体操
孕中期的游泳计划
准妈妈练瑜伽从孕中期开始
孕中期胎教时间
为胎教辟出一个安静的角落
和胎儿一起去感受大自然的美妙
美学胎教：准妈妈学画画
对话胎教：多和胎儿聊聊天
开始做光照胎教
时不时地摸摸腹中的胎儿
最适合孕中期胎教的3首名曲
如何选择胎教仪
准妈妈的歌声是胎宝宝最好的音乐
Chapter 04 孕晚期（8~10月）做好宝宝来临的准备
Chapter 05 分娩期 宝宝完美面世
育婴篇 养育健康聪明宝宝
Chapter 010 ~ 1个月 新生儿第一个关键期
宝宝发育周周看
第1周的宝宝
第2~4周的宝宝
营养饮食与哺喂指导
尽量将珍贵的初乳喂给宝宝
不适宜给宝宝喂奶的时机
哪些妈妈不宜给宝宝喂母乳
宝宝不肯吃母乳的应对方法
怎么给宝宝选配方奶粉
新生儿也需要适量喝点水
每天喂宝宝几次奶，喂多少
哺乳的正确姿势和手法
宝宝吐奶、溢奶怎么办
什么情况下的宝宝需要人工喂养
如何判断宝宝有没有吃饱
乳腺炎、乳头皲裂时如何给宝宝哺乳
日常起居与看护照顾
新生儿的卧室应具备什么要求

<<怀孕育婴必读0-1岁养护版>>

抱新生宝宝的正确方法
给宝宝穿、脱衣服的方法
宝宝的衣物如何选择
宝宝需要重点呵护的身体部位
如何选择尿布和纸尿裤
给新生儿洗澡的注意事项
轻松应对宝宝睡觉的各种问题
宝宝的指甲要定期修剪
宝宝哭闹不安怎么哄
0~1个月宝宝疾病防治
腹泻
便秘
鹅口疮
新生儿肺炎
病理性黄疸
“红屁股”
新生儿脱水热
体格锻炼与智力开发
新生儿宝宝感官发育特点及相应早教方案
宝宝啼哭是一种锻炼肺部的方法
游泳促进宝宝的身心发育
学会和宝宝进行对话
给宝宝按摩的注意事项
Chapter 02 2~4个月 突飞猛进的生长期
Chapter 03 5~8个月 小家伙出牙了
Chapter 04 9~12个月 宝宝正在断奶

<<怀孕育婴必读0-1岁养护版>>

编辑推荐

无论你从事何种职业，接受过什么样的教育，为人父母都是你人生中崭新的一课。十月怀胎，一朝分娩，宝宝从一个小小的受精卵到一个可爱的小生命，呱呱坠地，再到呀呀学语、四处翻爬，多么神奇和美妙啊！

当准妈妈第一次听到胎宝宝有力的心跳声，当新爸爸怀抱着宝宝柔软而温热的身体时，心中会涌现出无限的柔情和爱意，希望能给宝宝最好的照顾，让宝宝能永远幸福和健康。

《最新怀孕育婴必读(0-1岁养护版)》(作者陈宝英孕产育儿研究中心)给父母带来了最细、最全、最贴心的指导，愿本书能帮助更多的爸爸妈妈走上快乐孕育、轻松育儿的道路！

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>