

<<妈妈智慧王>>

图书基本信息

书名：<<妈妈智慧王>>

13位ISBN编号：9787538438833

10位ISBN编号：7538438831

出版时间：2008-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：“妈妈智慧”节目组 编

页数：176

字数：180000

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>

<<妈妈智慧王>>

前言

湖南金鹰卡通卫视《安儿乐妈妈智慧王》栏目，是国内第一档以0 - 3岁妈妈为主要收视群体的时尚育儿类栏目。

节目以准妈妈的孕前准备、妊娠期保健、产后的月子生活以及科学育儿为主要话题，通过嘉宾们的亲身传授，以对话的形式，畅谈孕育知识，并结合专家们的现场讲解，将各类知识的教给每位母亲。

第一章：孕前(准备怀孕-怀孕2个月)想要拥有一个健康的宝宝，首先就要做好计划，孕前的准备是必不可少的。

包括计划妈妈在营养方面的准备，在心理方面的准备，以及老公也必须做的相关的准备工作。

<<妈妈智慧王>>

内容概要

湖南金鹰卡通卫视《安儿乐妈妈智慧王》栏目，是国内第一档以0~3岁孩子的妈妈为主要收视群体的时尚育儿类栏目，这档节目的出现填补了国内孕育类电视节目的空白。

2007年，在中国传媒大学举行的中国原创电视栏目高峰论坛上，包括央视的《第一时间》、《百家讲坛》、东方卫视的《深度105》、湖南金鹰卡通卫视的《安儿乐妈妈智慧王》等20个精品原创栏目荣获“2006中国原创电视栏目20佳”的称号。

<<妈妈智慧王>>

书籍目录

Part 1 孕前 1 做个计划,当个好妈妈 “好老公”提示 孕前需保持室内空气流通 干净整洁 怀孕时要保持愉快的心情 注意营养,预防辐射 专家建议 饮食、营养方面应注意什么 孕前饮食要均衡 多食蛋白质 孕前服用叶酸可防止胎儿畸形 计划妈妈的费用准备 生孩子的费用计划 计划妈妈的营养准备 补铁很重要 专家建议 计划妈妈的准备工作 每年的2、3、7、8月是最佳受孕期 怀孕前男女双方要戒酒戒烟 不要频繁吃菠菜 利于胎儿发育的食物 “好老公”提示 孕前准妈妈需检查是否有牙病 孕前不要喝含咖啡因的饮料 多出去运动,孕前运动要适量 计划妈妈的心理准备 专家建议在孕前有五大最忌讳的事情 不要使用美白类化妆品 不要在新婚夜受孕 不要过多喝咖啡和茶 不要在孕前照x光 不要过多接触复印机 计划妈妈的准备工作 2 如何边怀孕边工作 孕期应当回避哪些工作 职业女性怀孕后岗位的变化 怀孕之后同事关系的变化 在工作中注意的问题 “好老公”提示 孕期使用电脑每天不超过6小时,尽量避免辐射 孕期尽量不要穿高跟鞋,避免滑倒 专家建议 孕期好心态 劳逸结合,健康妊娠 孕期穿着要舒适 孕前要注意补充水分 上下班的安全问题 在工作中怎样去休息 办公室里的小经验 专家建议 产后运动应适度 3 音乐早教你做了吗 音乐早教的必要性 音乐早教的时间 音乐早教的好处 如何进行音乐早教 锻炼孩子的听力 在游戏中进行音乐早教 4 教您生个健康的宝宝 怀孕应该有计划 如何做到优生优育 专家建议 计划怀孕前,男女双方做全面检查 身体pH值呈碱性,容易受孕 照x光会导致胎儿畸形 专家建议 锌元素可促进精子的活力 计划怀孕3个月前开始补充叶酸 宝宝健康在“孕前” 营养补充要均衡 5 孕妇操,让你健康分娩 孕期运动很重要 孕妇操利己又利儿 助产操有利于顺产 缓解疼痛的孕妇操 6 夫妻有话就说 最不能容忍对方的哪个习惯 最在意老婆身材哪个部位变形 对方做过让自己最丢脸的事情是什么 反对对方哪种教育方式 最怕对方哪种习惯被孩子学到Part 2 妊娠Part 3 产后Part 4 妈妈厨房

章节摘录

插图：Part 1 孕前在计划内怀孕是很关键的想法，要想做一个健康的妈妈，生一个聪明的宝宝，了解相关的知识是非常必要的。
有准备的怀孕，不仅可以使准妈妈和准爸爸处于最佳状态，还更容易使孕育成功，同时也有足够的时间做好为人父母的准备。

<<妈妈智慧王>>

编辑推荐

《孕前·妊娠·产后》汇集120位孕妈妈、新妈妈真实传授孕育心得；30位孕育专家、营养教授权威讲解母婴知识；湖南电视台 金鹰卡通卫视倾情奉献；金牌栏目“安儿乐妈妈智慧王”；尽在《孕前·妊娠·产后》！

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>