

<<健康育儿百科>>

图书基本信息

书名：<<健康育儿百科>>

13位ISBN编号：9787538441086

10位ISBN编号：7538441085

出版时间：2009-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：区慕洁 编

页数：304

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>

## 前言

如何当好妈妈如果您决定要孩子了，您就要考虑如何才能当好妈妈的问题了。

第一，为了宝宝的健康成长，要想当好妈妈，就要选择在30岁前生育，因为这样不仅可以降低孩子患先天性疾病的几率。

保证孩子有一个健康的、良好的先天体质，还可以让您保持足够的体力照顾孩子，所以无论对孩子还是对妈妈来说，30岁以前生育都是最好的。

第二，要当好妈妈就不要恐惧生育，要对养育孩子有信心。

很多女性尽管选择了要孩子，但是对生育的疼痛和照顾孩子的问题还是很恐惧。

生育的疼痛每个女性都能忍受得了，养育孩子是有规律的，做母亲的只需要知道1个月以内的婴儿的相关知识就可以了，所以不必要存在这种恐惧心理。

时做了爸爸的您说几句抚养孩子是父母共同的责任，做了爸爸的您如果认为养育孩子只是妈妈一个人的责任，那你就错了。

养育孩子是一件特别辛苦的工作，劳动任务繁重，尤其对初产妇来说，面对这些从来没有经历过的事情更是一生中最辛苦的时期，所以做爸爸的您要承担起育儿的重担，帮助妻子照顾一下孩子，干一些家务活，共同度过这段艰难的时期。

此外，孩子的个性不同，有的很安静，很省心，有的则很累人，不要因此而责怪妻子。

如果孩子患了什么疾病，或者孩子因为照顾不周出现了意外的事故，都要理解、安慰和帮助妻子。

为了孩子的健康发育和成长，做了爸爸的您需要做出一些“牺牲”，如果您吸烟。

请您从此戒掉烟。

如果还有其他对孩子健康不利的嗜好，也要改正或戒掉。

为了孩子，您的牺牲是值得的。

## 内容概要

快乐育儿，为健康加分。

《健康育儿百科（图解版）》带您解读宝宝的成长讯息，让您轻松做个称职的妈妈！

本书是从0~3岁宝宝的身心发育为基点来详解婴幼儿日常生活的照顾重点，其中包括了宝宝的成长发育、健康照顾与安全保护等方面，让初为父母的您在照顾、教养宝宝时，能够对他们出现的问题以及需要有一个基本的了解，并使您拥有足够的信心去应对宝宝身体、情绪、认知发展过程中的每一阶段，让您在对宝宝的衣、食、住、行、育、乐的照顾上都能及时进行处理，做到少一点手忙脚乱，少一点焦虑。

## 作者简介

区慕洁，教授，我国著名的婴幼儿教育专家

中国优生科学协会理事

北京医科大学教授

现任国家计生委培训交流中心早教项目顾问，中国关心下一代网络早教项目顾问，教育部“科学教育”课题组0~3岁组专家顾问等。

1985年参加卫生部护理中心关于小儿生长发育1864例

## 书籍目录

第一章 分娩准备 分娩准备 分娩：“宝宝健康的开端 迎接分娩全方案 为分娩做实际准备  
 分娩前心理准备重于物质准备 分娩方式对宝宝的影响 需要到医院待产的情况 宫缩  
 破水 没有妊娠并发症的准妈妈 有妊娠并发症的准妈妈 如果来不及去医院怎么办 宝  
 宝出生前妈妈应备物品清单第二章 生长发育 0~1个月 身体发育标准 生长发育 大便  
 排尿 体温 睡眠 能力发展 听觉 触觉 视觉 1~2个月 心理 身体发育标  
 准 生长发育 排尿 睡眠 能力发展 动作 听觉 触觉 视觉 2~3个月  
 心理 身体发育标准 生长发育 大便 睡眠 能力发展 动作 听觉 感觉  
 心理 3~4个月 身体发育标准 生长发育 大便 排尿 睡眠 能力发展 动作  
 听觉 感觉 心理 4~5个月 身体发育标准 生长发育 睡眠 能力发展 动作  
 听觉 触觉 视觉 感觉 心理 5~6个月 身体发育标准 生长发育 睡眠  
 能力发展 视觉 动作 感觉 心理 6~7个月 身体发育标准 生长发育 睡眠  
 能力发展 动作 语言 听觉 感觉 视觉 心理 7~8个月 身体发育标  
 准 生长发育 睡眠 能力发展 语言 动作 听觉 感觉 视觉 心理 8~9  
 个月 身体发育标准 生长发育 大便 排尿 睡眠 能力发腱 动作 心理 9  
 ~10个月 身体发育标准 生长发育 大便 睡眠 能力发展 动作 心理 10~11  
 个月 身体发育标准 生长发育 睡眠 能力发展 动作 心理 11~12个月 身体  
 发育标准 生长发育 睡眠 能力发展 动作 心理 12~18个月 身体发育标准  
 体重 身长 头围 胸围 牙数 生长发行 睡眠 排泄 能力发展 动作  
 感觉 心理第三章 母乳与奶粉 母乳喂养 妈妈要坚持母乳喂养 母乳喂养好处多 要坚持  
 母乳喂养 一定要尽早哺喂 母乳喂养的婴儿，不必另外喂水 母乳不足怎么办 母乳喂送  
 养的姿势 侧抱法 直立抱法 哺乳注意要点 吃完马上就哭 给宝宝喂奶粉，他也会吮  
 吸 乳汁不通畅 特殊情况下的哺乳 母乳不足的反映 哺乳期妈妈应注意的要点 乳房  
 胀痛 乳塞引起乳腺炎 .....第四章 喂养方案第五章 断乳方案第六章 日常照顾第七章 亲  
 子游戏第八章 健康体检

## 章节摘录

插图：不同的分娩方式都可能会影响婴儿的营养状况。

日奉医生研究证实，传统的仰卧式分娩姿势可抑制母乳的分泌量。

采用坐式分娩姿势的产妇在分娩后5天内平均分泌乳汁近1000毫升，比仰卧式分娩者多出1/3，乳汁的多少决定了产妇的营养状况。

因此，为了优生优育，准妈妈要做好围产期的自我保健，孕期要定期到医院产前门诊检查，做好健康监护，临产时尽可能做到自然分娩，尽量不要用器械助产，以及施行剖宫产等等。

需要到医院待产的情况其实孕后期，准妈妈出现任何一种分娩征兆时，都应该及时去医院。

当然，有的准妈妈，可能也不会出现常规的征兆，但是如果准妈妈出现以下临产症状时，就要马上去医院待产了。

宫缩对于初产妇来说，时断时续的宫缩一般要持续8~10个小时。

宫缩一旦频繁剧烈而有规律，每5分钟左右发作一阵，且子宫一阵阵发硬，并感到疼痛或腰酸，这就意味着分娩马上就要开始了，应马上到医院待产。

破水阴道突然流出像尿一样多的水，带点腥味，不能自己控制，这就是破水，此时无论是否有宫缩都要及时去医院。

路上准妈妈应平卧，因羊水流出时，脐带可能会随之脱出，脐带绕颈可能导致胎儿死亡。

没有妊娠并发症的准妈妈对于没有妊娠并发症的准妈妈，在接近预产期的时候，如果还没有临产的征兆，也建议她还是在预产期前后1~2天就到医院报到。

虽然，过早入院待产，在医院中吃住不习惯，特别是睡眠不充足，反而会给待产的准妈妈带来负面影响；但是，如果准妈妈因未有产兆出现而迟迟不入院，可能会发生过期妊娠（妊娠超过预产期2周）

。

所以，在预产期前后1~2天入院是比较适合的。

编辑推荐

《健康育儿百科（图解版）》是中国优生科学协会倡导读物，我国知名的婴幼儿教育专家全程护理，新时代新手父母不可或缺的育儿宝典。

快乐育儿，为健康加分。

《健康育儿百科（图解版）》带您解读宝宝的成长讯息，让您轻松做个称职的妈妈！

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>