

<<80后新妈妈的快乐育儿经>>

图书基本信息

书名：<<80后新妈妈的快乐育儿经>>

13位ISBN编号：9787538865790

10位ISBN编号：7538865799

出版时间：2011-6

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：谢彩虹

页数：284

字数：200000

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>

## <<80后新妈妈的快乐育儿经>>

### 内容概要

随着“80后”一代的成家立业，生儿育女，许多新妈妈在享受添丁之乐的同时，往往有很多不适应。

怎样才能使怀中的宝贝健康又聪明，这是“80后”新妈妈最为关注的焦点问题。

本书就是为了给你解答育儿路上的各种疑惑，给你提供过来人的贴心经验，和你分享初为人母的每一份感动！

可以说，由于80后新妈妈缺乏育儿经验，加上工作生活的压力等，不少人都患上了焦虑症。本书将帮助新妈妈建立正确的育儿理念，通过怎样养育新生儿及针对每个阶段采取不同的施教方案，详细给出了育儿过程中如何护理宝宝，以及怎样开发宝宝的智能这两方面问题的答案，为80后新妈妈解除育儿时出现的焦虑和困惑，帮助你的宝宝茁壮成长。

## <<80后新妈妈的快乐育儿经>>

### 书籍目录

#### 第一章 做一个精神焕发的80后新妈妈

做好当新妈妈的充分准备

专家给80后新妈妈支招

新妈妈快乐育儿别厌烦

宝宝吃母乳妈妈最幸福

听听老爸老妈的经验之谈

#### 第二章 幸“孕”妈妈产后心理调节宝典

产后妇女是心理危机高发人群

怎样预防和治疗产后抑郁症

产后睡眠的饮食健身调理

产褥期精神保健三原则

多多沟通排解心里不快

别让宝宝的哭声扰乱心

#### 第三章 平衡宝宝与工作的天平两端

患了“产假后休克”怎么办

孩子工作两不误的双赢之道

怎样才能保持快乐的心态

如何解决孩子与工作间的矛盾

确立正确的家庭早教观念

80后新妈妈重返职场十条建议

#### 第四章 3个月目前宝宝酌哺乳及启蒙教育

哺乳前应该做哪些准备

开始时奶水什么时候会来

3个月前宝宝的身高和体重

最初3个月宝宝的认知能力

怎样抱着你的“小不点儿”

给宝宝穿脱衣服应注意什么

给宝宝换尿布切莫大意

注意宝宝的排泄及健康状况

洗澡时要护理宝宝娇嫩的皮肤

宝宝日常护理的必需品

乳头疼痛和宝宝咬痛怎么办

怎样知道宝宝吃奶够不够

怎样才能增加奶水量

奶水太多乳房充盈怎么办

用正确的姿势给宝宝喂奶

关于配方奶喂养的问题

掌握让宝宝睡眠的成功妙招

训练宝宝的听力和视力

开发宝宝的嗅觉和味觉

从头到脚的最初运动训练

#### 第五章 6个月前宝宝的语言和翻身练习

3至6个月宝宝的身心发育

语言刺激能提高宝宝智能

多和宝宝说说话

## <<80后新妈妈的快乐育儿经>>

逗引宝宝学发音

语言培训要有计划

怎样为宝宝读书最有效

怎样给宝宝放音乐

给教宝宝绘画的新妈妈的建议

快快乐乐练翻身

打开宝宝的感官之门

宝宝与他人“搭话”了

点滴历练培养好习惯

处理好宝宝的睡眠

调理好宝宝的饮食

理解和安抚宝宝的情绪

宝宝快乐断奶慢慢来

### 第六章 9个月前宝宝的坐立练习和智能开发

生育指标和养育要点

坐立练习要有技巧

语言能力训练有妙招

认知能力训练方法多多

培养宝宝的社交能力

生活行为能力的培养

情商开发五步骤

情绪背后的原因

和宝宝玩智能游戏

### 第七章 1岁前宝宝的爬行与社交训练

爬来爬去爬出健康

训练爬行有哪些准备

爬行训练大课堂

敏感期里的六感刺激

身心齐动员思维训练法

从五官开始认识自己

随时随地练语言

培养宝宝生活能力

亲子互动刺激大脑发育

饮食卫生习惯与疾病预防

亲子阅读从宝宝1岁开始

### 第八章 2岁前宝宝迈出的人生第一步

宝宝学走路的最佳时机

“用脚思考”的健身训练

训练宝宝走路有哪些方法

训练宝宝的自理自律意识

把玩游戏转化为能力

加强交流开发语言能力

宝宝越来越喜欢与人交往了

开发宝宝的认知能力

开发宝宝的数学思维能力

开发宝宝的想象力

培养宝宝注意力的要点

## <<80后新妈妈的快乐育儿经>>

不要忽视两岁宝宝的运动锻炼

第九章 3岁是塑造宝宝个性的关键期

宝宝的心理发育和早期教育

3岁宝宝个性的培养方式

日常生活自理能力训练

涂鸦挥洒出童真童趣

培养宝宝独立能力的原则

培养宝宝注意力的游戏

培养宝宝观察力的游戏

何时让宝宝和父母分开睡

从宝宝自身成长来看待发展

宝宝入园常见问题和解决办法

第十章 4岁是培养宝宝综合素质的黄金期

培养宝宝情商新妈妈该怎么做

培养宝宝的乐观向上精神

纠正“小家伙”发脾气有妙招

塑造宝宝健全性格的途径

为宝宝打造品德“护身符”

怎样培育宝宝的美感意识

如何提高宝宝内省自律智能

让宝宝懂得感恩与分享

强化宝宝独立性的锻炼方法

第十一章 5至6岁是宝宝行为规范定型期

宝宝应有的行为规范及其培养

家里有个“小电视迷”怎么办

教育宝宝懂文明讲礼貌

聪明的新妈妈与宝宝的创造力

常说赞赏和激励宝宝的话

防守让宝宝更快地成长

进一步做好宝宝饮食的科学配比

进行更加丰富多彩的亲子阅读

推荐适合1至6岁宝宝的好书

## <<80后新妈妈的快乐育儿经>>

### 章节摘录

版权页：插图：做好当新妈妈的充分准备做好怀孕准备，是保证孩子有个健康身体的前提，是科学怀孕的主要内容之一。

一般来讲，怀孕准备包括生理准备和心理准备、选择最佳的生育年龄、选择适宜的怀孕季节以及选择科学的分娩方式这几个方面。

第一、身心准备为确保个人、家庭与宝宝永远幸福，所有的女性在计划要宝宝之前，可以根据自己的具体情况与环境，定期与丈夫进行必要的情感交流，了解对方的思想与内心状态，尽可能帮助对方、支持对方，共同参与怀孕前的情感准备。

这里值得一提的是，夫妻二人应该考虑戒掉不良的生活习惯。

科学怀孕的目的就是为了有一个健康可爱的宝宝，但父母的不良习惯会导致胎儿畸形。

因此，准备要宝宝的夫妻戒掉不良习惯是必要的，诸如吸烟、饮酒、熬夜等，都应该在孕前彻底戒掉。

第二，选择最佳生育年龄遗传学的研究表明，母亲年龄过小，自身尚未完全发育成熟，对宝宝的发育肯定会有不良的影响；另外从培养的角度讲，父母社会经历太少也会直接影响到儿童的智力教育。

但也不可年龄过大，母亲年龄过大，胎儿智力发育障碍的发生率就会增加，有可能造成智力低下和其他神经系统发育异常。

## <<80后新妈妈的快乐育儿经>>

### 编辑推荐

《80后新妈妈的快乐育儿经》是一套先进科学的完美育儿方案，一些过来人告诉你的丰富育儿经验，养育小孩需要细心，需要爱心，需要耐心，更需要智慧。  
80后，其实并不像社会中某些人给我们贴的标签那样自私、幼稚。  
在面对自己的儿女时，我们一样能够做到细心、体贴入微、悉心照料。  
而且，我们还是一群有着现代育儿经验的妈妈哦，绝对不会像长辈那样动辄打骂，或者采取不正确的育儿方式。  
我们享受育儿，不会认为孩子是累赘，相信在这样的氛围中成长的孩子，会更加幸福快乐。

<<80后新妈妈的快乐育儿经>>

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>