<<十月怀胎一点通>>

图书基本信息

书名:<<十月怀胎一点通>>

13位ISBN编号:9787801745002

10位ISBN编号:7801745000

出版时间:2011-1

出版时间:中医古籍出版社

作者:李艳秀编

页数:358

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

<<十月怀胎一点通>>

前言

常言说:"3岁看大,7岁看老。

"科学研究显示,在人生的成长过程中,一个孩子3岁之前的生长发育会影响其一生的发展变化。 结合孩子身体发育和智力的提升来看,科学家对3岁前的宝宝做了进一步细致的研究,结果表明,出 生时宝宝的脑重量约为370克,第一年末时,婴儿脑重约为成人脑重的60%,到2岁时,约为出生时的3 倍,相当于成人脑重的75%,到3岁时,婴儿脑重已接近成人脑重的范围,而3岁以后发育速度就明显 缓慢。

而一项来自英国伦敦精神病学研究所对1000名3岁儿童的跟踪研究更加证实:3岁幼童的言行就可以预示他们成年后的性格。

由此不难看出,宝宝的喂养成为了每个家长面临的课题,对于如何科学喂养出一个健康、快乐的聪明宝宝,每个家长都有诸多的困惑迫待解决。

不仅仅是宝宝营养跟上了就健康,也不单纯地只要"吃好了"就聪明,更不是单纯让孩子背唐诗、认 认字就完全等同于宝宝潜能的开发。

<<十月怀胎一点通>>

内容概要

本书寓科学于优生、寓医学于保健,用通俗易懂的语言、科学可信的生活智慧,一目了然地介绍了生 男生女的知识准备、生男生女的饮食要求、生男生女的房事要求、孕早期的每月优生方案、孕中期的 每月优生方案、孕晚期的每月优生方案、新生儿的护理以及产后保健等。

为了深化阅读,我们还在书中穿插了许多生动并且实用的生活小贴士,并以图解的形式进行了生动的阐述,以增加书籍的可读性和趣味性。

内容点点滴滴;温情实实在在,细细品味,仔细研究和实践,定会让您心想事成、美梦成真。

<<十月怀胎一点通>>

书籍目录

第一章 龙子凤胎,生男生女的孕前 精子,卵子:关于性别那些事儿 揭开神奇但不神秘的孕育之旅 生男生女都一样,选择只为优生 决定性别,性染色体说了算 阴道酸碱度直接影响生男生女 影响生男生女的五大基本因素 选择生男,中断家族色盲遗传 选择生女,避开血友病及夜盲症 孕前检查与指导:生男生女一个不能少 孕前检查,为健康宝宝扫清障碍 孕前检查,医生需要了解的信息 精液检查,生殖力男士"心中有数" 由表及里,女性孕前必做的八项检查 五种遗传病:生男生女的"拦路虎" 生男生女:时间推算精准科学 准爸准妈的最佳孕育年龄 准爸准妈的最佳孕育季节 准爸准妈的"黄金"受孕时机 根据月经周期推算排卵日 根据基础体温推算排卵日 根据宫颈粘液推算排卵日 良好习惯:呵护"种子"的质量 注射疫苗:孕前建好感染"防护墙" 补充叶酸,准爸准妈要早做准备 孕前运动,强身健体孕育优质宝宝 要想宝宝好,准爸准妈戒烟戒酒要趁早 防止辐射,别让电器成为潜在隐患 孕育宝宝,当心宠物成"心腹"之患 莫让不良习惯打乱了你的孕育计划 去伪存真:揭秘生男生女的民间传说 酸儿辣女:口味决定男女性别 饭量大的准妈妈易生男孩 喜欢吃素的准妈妈易生女孩 不穿防辐射服易生女孩 生男生女大总结 第二章 生男生女,小食品里有"大文章" 男孩,女孩:酸碱食物与生男生女 食物酸碱性也会影响生男生女 哪些是常见的酸性食物 哪些是常见的碱性食物 孕前饮食,提高受孕率"男女有别" 种瓜得瓜,生男孩的饮食宜忌方案 生男孩宜吃的食物 生男孩的优生食谱

<<十月怀胎一点通>>

生男孩忌吃的食物

种豆得豆,生女孩的饮食宜忌方案

生女孩宜吃的食物

生女孩的优生食谱

牛女孩忌吃的食物

第三章 性别抉择,房事中蕴藏"大学问"

是龙是凤,性福生活先问"耕耘"

停止避孕, 谨慎用药

提高受孕的最佳性爱体位

性爱高潮迭起增加受孕率

种瓜得瓜,生男孩的房事宜忌方案

选择生男孩的房事要求

帮助生男孩的碳酸氢钠冲洗法

种豆得豆,生女孩的房事宜忌方案

选择生女孩的房事要求

帮助生女孩的醋酸溶液冲洗法

第四章 优生是关键:孕早期的每月优生方案

孕期第1月优生方案

体察入微:准妈妈及胎宝宝的身体与发育变化

母强子壮:一人吃两人补的营养方案

胎教指南:聪明宝宝的胎教方案

孕育圣经:分享过来人的孕育经验

疾患防治:不生病是优生优育的"保护伞"

孕期第2月优生方案

体察入微:准妈妈及胎宝宝的身体与发育变化

母强子壮:一人吃两人补的营养方案

胎教指南:聪明宝宝的胎教方案 孕育圣经:分享过来人的孕育经验

疾患防治:不生病是优生优育的"保护伞"

孕期第3月优生方案

体察入微:准妈妈及胎宝宝的身体与发育变化

母强子壮:一人吃两人补的营养方案

胎教指南:聪明宝宝的胎教方案

孕育圣经:分享过来人的孕育经验

疾患防治:不生病是优生优育的"保护伞" 第五章 优生的关键:孕中期的每月优生方案

孕期第4月优生方案

体察入微:准妈妈及胎宝宝的身体与发育变化

母强子壮:一人吃两人补的营养方案

胎教指南:聪明宝宝的胎教方案 孕育圣经:分享过来人的孕育经验

疾患防治:不生病是优生优育的"保护伞"

孕期第5月优生方案

体察入微:准妈妈及胎宝宝的身体与发育变化

母强子壮:一人吃两人补的营养方案

胎教指南:聪明宝宝的胎教方案

孕育圣经:分享过来人的孕育经验

<<十月怀胎一点通>>

疾患防治:不生病是优生优育的"保护伞"

孕期第6月优生方案

体察入微:准妈妈及胎宝宝的身体与发育变化

母强子壮:一人吃两人补的营养方案

胎教指南:聪明宝宝的胎教方案 孕育圣经:分享过来人的孕育经验

疾患防治:不生病是优生优育的"保护伞"

孕期第7月优生方案

体察入微:准妈妈及胎宝宝的身体与发育变化

母强子壮:一人吃两人补的营养方案

胎教指南:聪明宝宝的胎教方案 孕育圣经:分享过来人的孕育经验

疾患防治:不生病是优生优育的"保护伞" 第六章 优生是关键孕晚期的每月优生方案

孕期第8月优生方案

体察入微:准妈妈及胎宝宝的身体与发育变化

母强子壮:一人吃两人补的营养方案

胎教指南:聪明宝宝的胎教方案 孕育圣经:分享过来人的孕育经验

疾患防治:不生病是优生优育的"保护伞"

孕期第9月优生方案

体察入微:准妈妈及胎宝宝的身体与发育变化

母强子壮:一人吃两人补的营养方案

胎教指南:聪明宝宝的胎教方案 孕育圣经:分享过来人的孕育经验

疾患防治:不生病是优生优育的"保护伞"

孕期第10月优生方案

体察入微:准妈妈及胎宝宝的身体与发育变化

母强子壮:一人吃两人补的营养方案 胎教指南:聪明宝宝的胎教方案

孕育圣经:分享过来人的孕育经验

疾患防治:不生病是优生优育的"保护伞" 第七章 如愿以偿:爱你,亲亲我的宝贝

阿护亲亲宝贝无微不至

呵护新生宝宝有原则

小肚脐,新生宝宝重点保护区

宝宝睡觉多,枕头学问大

新生宝宝啼哭传达了多种信号

新生宝宝的大小便护理

给新生宝宝洗澡学问大

新生宝宝的正确抱法与包裹法

新生宝宝睡眠黑白颠倒怎么办

母乳喂养好,人工喂养也少不了

母乳喂养益处多

把握母乳喂养的最佳时机

十种母乳喂养情况应禁忌

人工喂养与混合喂养

<<十月怀胎一点通>>

促进乳汁分泌的办法

产后防止感冒很重要

配方奶粉喂养禁忌 妈妈别着急,新生宝宝疾病防治 新生儿预防接种勿忽视 新生儿高热不可大意 谨防新生宝宝意外窒息 新生宝宝的黑面杀手:肺炎 让鹅口疮远离新生宝宝 帮新生宝宝解除脐炎困扰 不容忽视的病:新生儿黄疸 最容易被误解的病:尿布皮炎 第八章 产后恢复:新妈妈的调养细节 "月子"中摄取营养的要点 产后饮食营养的选择 产后饮食有九忌 产妇应注意饮食卫生 产后身体复原 顺产妈妈侧切手术后的恢复 剖宫产妈妈的产后恢复 产后腹部恢复有妙方 产后常见疾病的防治 预防产后颈背酸痛 预防产妇便秘 产后急性乳腺炎怎样防治

<<十月怀胎一点通>>

章节摘录

插图:脚的底部分布着与身体脏器相关的血管和神经,还有许多穴位,因此,双脚对于人的身体来说,就像树根对于树一样的重要。

0~3岁是宝宝小脚丫发展的最重要阶段,他们的脚骨大多是正在钙化的软骨,骨组织的弹性大,容易变形,再加上脚的表皮角化层薄,肌肉水分多,很容易受到损伤而感染。

因此鞋的选择直接影响到宝宝脚的发育。

宝宝的足弓正处于发育期,好的鞋子能保护足弓,缓冲在走路时由地面产生的大部分震荡,不仅保护 足踝、膝、腰、脊椎,还能保护脑部不受震动的损伤。

那么,妈妈应如何给宝宝选鞋呢?

给宝宝选鞋应根据宝宝脚的增长速度和年龄段,选购不同的鞋。

0~7个月的宝宝,首选蘑菇鞋。

蘑菇鞋鞋头宽松肥大,棉布面软鞋底,鞋口稍高,可保护脚踝。

在保护宝宝脚的同时,还给宝宝小脚丫的成长留有足够的空间。

最好有两双蘑菇鞋,让宝宝轮流穿,有利于宝宝脚部健康生长。

8个月后的宝宝开始学爬、扶站、练习行走时,就需要用脚支撑身体重量。

为了使脚正常地发育,使足部关节受压均匀,保护足弓,要给他们穿半软底鞋和硬底布鞋。

另外,挑选鞋时要注意以下两方面:(1)根据宝宝的脚型选鞋,即鞋的大小、肥瘦及足背高低等。 要选鞋面的质量,应以柔软、透气性好的鞋面为好。

宝宝骨骼软,发育不成熟,鞋帮要稍高一些,后部紧贴脚,使踝部不左右摆动为宜。

宝宝脚发育较快,平均每月增长1毫米,买鞋时,尺寸应稍大些,但绝不能过大;及时更换新鞋,也 是很重要的。

(2)鞋底应有一定硬度,不宜太软,最好鞋的前1/3可弯曲,后2/3稍硬不易弯折;鞋跟比足弓部应略高,以适应自然的姿势;鞋底要宽大,并分左右。

但不可穿硬皮底鞋,以胶底、布底、牛筋底等行走舒适的鞋为宜。

鞋子最好用搭扣,不用鞋带,这样穿脱方便,又不会因鞋带脱落踩上跌跤。

<<十月怀胎一点通>>

编辑推荐

《宝宝喂养一点通(最新修订版)》:一部最权威的育儿百科,一部最实用的喂养宝典,妇幼专家特别推荐 $0 \sim 3$ 岁宝宝就应该这么细心。

<<十月怀胎一点通>>

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