

<<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亟待解决。

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

生女孩忌吃的食物

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

呵护亲亲宝贝无微不至

呵护新生儿有原则

小肚脐，新生儿重点保护区

宝宝睡觉多，枕头学问大

新生儿啼哭传达了多种信号

新生儿的大小便护理

给新生儿洗澡学问大

新生儿的正确抱法与包裹法

新生儿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  
配方奶粉喂养禁忌  
妈妈别着急，新生儿疾病防治  
新生儿预防接种勿忽视  
新生儿高热不可大意  
谨防新生儿意外窒息  
新生儿的黑面杀手：肺炎  
让鹅口疮远离新生儿  
帮新生儿解除脐炎困扰  
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  
产后防止感冒很重要

## &lt;&lt;十月怀胎一点通&gt;&gt;

## 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，再加上脚的表皮角质层薄，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摔跤。



<<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0~3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>