第一图书网, tushu007.com

<<孕育聪明小宝贝>>

图书基本信息

书名：<<孕育聪明小宝贝>>

13位ISBN编号：9787801959256

10位ISBN编号：7801959256

出版时间：2008-12

出版时间：李争平 九州出版社 (2008-12出版)

作者：李争平

页数：302

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

您看过电视台的《超级宝宝秀》节目吗？
在笑得前仰后合之余，您是否也惊奇于宝宝智慧的力量？
您想拥有像超级宝宝那样记忆力好、头脑反应快、语言表达能力强的宝宝吗？
您想拥有一个唱歌跳舞像模像样、说起话来古怪精灵、一颦一笑尽显童真童趣的孩子吗？
或者您想要宝宝表现得比其他同龄宝宝更加聪明活泼、才艺超群吗？
总之，您想要宝宝更聪明，更与众不同吗？
孕育宝宝，对年轻没有经验的父母来说，的确是一件充满惶恐和新鲜感的体验。
未出生的宝宝仿佛是一颗等待勃发的种子，准父母们正如一旁日夜守候的园丁，满怀欣喜地期待着种子破土而出的那一刻，等待的过程充满着希望；新生儿的降临对父母而言如太阳出世，太阳的光芒带给他们喜悦，也带给他们初为父母的忙乱和困惑。
我相信每个父母都不希望让孩子输在至关重要的人生起点上，每个父母都希望自己的孩子是天下最聪明的孩子。
毕竟孩子是父母生命的延续，是父母眼中的希望，也是未来世界的希望。

内容概要

您看过电视台的《超级宝宝秀》节目吗？
在笑得前仰后合之余，您是否也惊奇于宝宝智慧的力量？
您想拥有像超级宝宝那样记忆力好、头头脑反应快、语言表达能力强的宝宝吗？
总之，您想要宝宝更聪明，更与众不同吗？
本书力图从各方面帮助年轻父母们获得从怀孕到孩子满一岁应该关心的所有知识，它以时间为主线，让您在最短的时间内以最少的精力获得最需要的、最有价值的知识。
紧张的工作之余，把它放在您的枕边，睡前以最放松的状态和心爱的他或她，一起阅读，一起学习，一起品味，一起让你们生命的结晶成为上帝赋予的最美的礼物，那一定是这个世界上最值得骄傲的事！

<<孕育聪明小宝贝>>

书籍目录

上篇 孕期第一章 孕前准备妊娠前需接受的健康检查确定受孕时机怀孕的季节选择怀孕前不宜从事的工作怀孕前需作哪些营养准备哪些药物需慎用决定胎儿性别的因素影响孩子智力的因素如何推算预产期胎儿的附属物必备的遗传知识避免生育先天愚型、低能儿第二章 孕期生活要点与胎儿甜蜜对话放松心情，摆脱压力帮助胎儿做“ 体操 ”听取胎心音胎儿是否发育成熟孕期健康的生活方式孕期中医保健措施孕期控制体重孕期营养总体要求孕妇运动健身备忘散步是孕妇最适宜的运动孕期从事家务应注意什么孕妇应选择哪种睡眠姿势孕妇忌睡席梦思床孕妇淋浴注意事项孕妇不宜养宠物孕妇不要节食孕妇需要补铁孕妇要特别注意补钙孕妇饮食应注意少盐发生严重的早孕反应怎么办如何预防早产孕期如何进行乳房护理如何安排孕期性生活孕后应禁用哪些化妆品影响胎儿发育的西药孕期远离噪声、射线以免伤害胎儿孕妇忌用的中药和中成药有哪些产程是怎样分期的妊娠纹妊娠黑线妊娠期的皮肤色素沉淀和附着静脉曲张第三章 胎教胎教是一门艺术中外最新胎教学科学胎教的时间孕妇的情绪与胎教正确的胎教心理孕妇的胎教自修课胎儿的运动协调能力训练胎儿的语言能力训练胎儿的听力训练胎儿的记忆力训练胎儿的呼唤训练胎儿的游戏训练胎儿的性格培养胎儿的行为培养胎儿的习惯培养胎儿的美学培养让胎儿接受大自然的陶冶父亲的胎教责任胎教音乐的种类音乐胎教的方法第四章 孕早期孕早期的合理营养孕早期科学的膳食调配孕早期四季食谱第1个月(妊娠0-3周)第2个月(妊娠4-7周)第3个月(妊娠8-11周)第五章 孕中期孕中期的合理营养孕中期科学的膳食调配孕中期四季食谱第4个月(妊娠12-15周)第5个月(妊娠16-19周)第6个月(妊娠20-23周)第六章 孕晚期孕晚期的合理营养孕晚期科学的膳食调配孕晚期四季食谱第7个月(妊娠24-27周)第8个月(妊娠28-31周)第9个月(妊娠32-35周)第10个月(妊娠36-39周)第七章 孕期禁忌不宜服用蜂王浆应远离咖啡不可滥用补药饮酒危害大疫苗注射禁忌第八章 产前准备产前运动有好处产前预兆新生儿所需用品临产心理障碍疏导给孩子准备必需品自然生产还是剖宫产分娩的窍门下篇 婴儿期第九章 宝贝第一个月宝宝什么样新生儿新生儿的分类宝宝常见的生理现象宝宝的体重小秘密宝宝的胎记宝宝的八大特点宝宝的条件反射宝宝的睡眠妈妈做什么学会哺乳知道喂哺的相关注意事项注意观察宝宝的囟门学会把大小便给宝宝做体操为宝宝清洁口腔给宝宝剪指甲此时无声胜有声爸爸做什么掌握一些器皿的消毒方法学会调制牛奶满月时可对宝宝进行智力测试宝宝教养备忘录宝宝的益智训练奶奶讲的禁忌忌将初乳挤掉母乳喂养开奶时间永过晚开奶前忌给宝宝喂糖水忌单侧乳房哺乳忌两次喂奶之间加喂水喂奶时忌姿势不当母亲哺乳忌“ 剪刀式 ”手势哺乳时忌宝宝鼻部受压人工喂养忌橡皮奶头过大或过小宝宝忌蒙头睡觉宝宝不宜睡在父母的中间宝宝忌趴着睡忌保留宝宝的“ 诞生牙“ 忌把宝宝的胎发剃光宝宝忌忽冷忽热忌让宝宝整天躺在床上专家提醒怎样保护宝宝的皮肤宝宝的“ 异常信号 ”减少宝宝与外人接触宝宝不宜裹“ 蜡烛包 ”宝宝第1个月喂养宝宝饮食规律早知道营养食谱四季应时食谱第十章 宝贝第二个月宝宝什么样2个月的宝宝妈妈做什么给宝宝换衣服的方法为宝宝理发清除宝宝的眼屎和耳屎学会给宝宝洗澡2-6个月宝宝的体操爸爸做什么为宝宝预防接种引导宝宝发音发笑带宝宝去看世界学会给宝宝选择玩具奶奶讲的禁忌每次哺乳时间忌过长哺乳时间间隔忌教条化哺乳时忌逗引宝宝乳母忌用香皂洗乳房乳母忌食入过多脂肪乳母忌喝咖啡、茶及含酒精的饮料乳母饮食忌青菜、肉、禽蛋类摄入不足母乳喂养忌过早加喂果汁宝宝皮肤及脐部护理忌擦洗宝宝忌挑“ 马牙 ”宝宝忌揉眼睛专家提醒湿疹婴儿的喂养方法宝宝吮手指宝宝第2个月喂养宝宝饮食规律早知道营养食谱四季应时食谱第十一章 宝贝第三个月宝宝什么样3个月的宝宝妈妈做什么解决宝宝便秘的问题和宝宝玩照镜子的游戏训练宝宝翻身爸爸做什么学会抱宝宝教宝宝分辨形状和宝宝玩藏猫猫游戏奶奶讲的禁忌忌用不清洁的乳头喂哺宝宝哺乳后忌强行从宝宝口中拉出乳头乳母忌食辛辣食品乳母忌食只含热量的食品乳母忌用的中药宝宝啼哭时忌立即喂奶宝宝忌睡枕头睡前忌过分逗引宝宝忌让宝宝平躺着喝奶专家提醒注意保护宝宝的眼睛注意保护宝宝的耳朵学会做辅食宝宝第3个月喂养宝宝饮食规律早知道营养食谱四季应时食谱第十二章 宝贝第四个月宝宝什么样4个月的宝宝妈妈做什么给宝宝准备相应的玩具养成宝宝良好的睡眠习惯正确使用婴儿车注意莫让宝宝异物入口培养宝宝单独玩运动训练语言发音训练爸爸做什么手指锻炼玩撑起的游戏宝宝健美健身方法奶奶讲的禁忌牛奶中忌长期加白糖牛奶中忌加入钙粉或钙片保温杯内忌存放牛奶煮牛奶忌先放糖冲奶粉忌用高温水冲调好的奶粉忌放置时间过久忌用奶水涂宝宝的脸蛋专家提醒小心宝宝玩具中毒预防呼吸道传染病宝宝可喂酸牛奶宝宝第4个月喂养宝宝饮食规律早知道营养食谱四季应时食谱第十三章 宝贝第五个月宝宝什

么样5个月的宝宝妈妈做什么学会喂菜汤、菜泥、水果泥护理宝宝的乳牙正确使用儿童车爸爸做什么和宝宝玩寻物游戏和宝宝玩听音找物游戏奶奶讲的禁忌忌大人咀嚼食物喂宝宝宝宝忌吃过量的鸡蛋6个月以内的宝宝忌吃蛋清忌用牛奶、豆浆煮鸡蛋1岁以内的宝宝忌食蜂蜜儿童忌常吃人参食品宝宝忌多吃苹果汁专家提醒宝宝不可过早学坐添加辅食要步步为营宝宝夜啼与乳母饮食有关宝宝第5个月喂养宝宝饮食规律早知道营养食谱四季应时食谱第十四章 宝贝第六个月宝宝什么样6个月的宝宝妈妈做什么怎样喂养6-7个月的宝宝为断奶作准备练习用勺给宝宝喂食物学会处理宝宝的口水爸爸做什么学会制作几种宝宝食品去检查宝宝的血红蛋白训练宝宝接触生人测测宝宝的听力为宝宝说话作准备在床上和宝宝游戏奶奶讲的禁忌6个月以内的宝宝忌过多次果汁宝宝忌多吃橘子宝宝忌吃西瓜过量宝宝忌睡软床专家提醒为什么宝宝把什么东西都往嘴里塞乳母月经来潮时的喂奶宝宝第6个月喂养宝宝饮食规律早知道营养食谱四季应时食谱第十五章 宝贝第七个月宝宝什么样7个月的宝宝妈妈做什么培养宝宝良好的饮食习惨学会给宝宝看书讲故事宝宝安全须知爸爸做什么重视训练宝宝手的机能带宝宝练习爬行让宝宝观察机动玩具陪宝宝洗澡和玩水奶奶讲的禁忌忌乞求宝宝进食宝宝忌偏食宝宝忌不吃早餐宝宝忌暴饮暴食宝宝忌过多食用冷食专家提醒宝宝咀嚼固体食物有益处宝宝爱揪衣服、抓头发的原因防止宝宝起痱子与痱毒宝宝不要多喝止咳糖浆宝宝第7个月喂养宝宝饮食规律早知道营养食谱四季应时食谱第十六章 宝贝第八个月宝宝什么样8个月的宝宝妈妈做什么为宝宝选合适的鞋子训练宝宝学拿勺子宝宝患病的早期信号爸爸做什么带宝宝注射麻疹预防针学会给宝宝量体温和宝宝一起做敲东西的游戏奶奶讲的禁忌宝宝忌节食宝宝忌进食油炸食品忌在吃饭时训斥宝宝宝宝忌滥食强化食品宝宝忌食颗粒状食物宝宝忌多吃爆米花宝宝忌多吃甜食专家提醒怎样看待宝宝的“小气”正确认识宝宝的贪食宝宝营养不良的前期信号宝宝第8个月喂养宝宝饮食规律早知道营养食谱四季应时食谱第十七章 宝贝第九个月宝宝什么样9个月的宝宝妈妈做什么让宝宝练习用杯、碗喝东西给宝宝念儿歌，讲故事，看图书爸爸做什么为宝宝准备学步车注意对宝宝的语言能力进行训练学会测量宝宝的呼吸与脉搏引导宝宝学走路奶奶讲的禁忌宝宝忌睡眠不足宝宝忌开灯睡觉宝宝忌睡觉不脱衣宝宝睡前哭闹忌训斥忌大声叫醒宝宝专家提醒预防流行性腮腺炎宝宝补钙误区宝宝断奶的时间与方法宝宝第9个月喂养宝宝饮食规律早知道营养食谱四季应时食谱第十八章 宝贝第十个月宝宝什么样10个月的宝宝妈妈做什么培养宝宝自己吃饭给宝宝讲故事快会走时对宝宝的保护爸爸做什么和宝宝一起认形状预防秋冬季腹泻奶奶讲的禁忌忌拧宝宝的脸蛋宝宝贴身衣物忌用化纤品宝宝忌穿丝绸内衣忌不给宝宝穿袜子专家提醒断奶期食品的选择宝宝第10个月喂养宝宝饮食规律早知道营养食谱四季应时食谱第十九章 宝贝第十-个月宝宝什么样11个月的宝宝妈妈做什么和宝宝玩尺子过夹缝游戏和宝宝一起看画册爸爸做什么学会粥类食品的制作和宝宝一起玩皮球和积木奶奶讲的禁忌忌断奶过晚忌随意给宝宝挖耳朵初春宝宝忌过早脱棉衣宝宝忌食补品专家提醒宝宝不宜穿开裆裤宝宝第11个月喂养宝宝饮食规律早知道营养食谱四季应时食谱第二十章 宝贝第十二个月宝宝什么样12个月的宝宝1-2岁宝宝智力发育备忘录妈妈做什么引导宝宝学吃“硬食”进一步教宝宝自理和宝宝玩彩色纸盒游戏爸爸做什么带宝宝去注射乙脑疫苗其他的预防和接种教宝宝认颜色和宝宝玩分类游戏帮助宝宝学游泳奶奶讲的禁忌忌用闪光灯给宝宝照相忌长时间背宝宝忌用电风扇对着宝宝吹专家提醒宝宝为何走路摇摇晃晃影响宝宝专注度的原因对宝宝特别重要的五种品质要注意培养宝宝第12个月喂养宝宝饮食规律早知道营养食谱四季应时食谱附录文中计量单位对换表

章节摘录

上篇 孕期第一章 孕前准备妊娠前需接受的健康检查妈妈健康的身体是孩子最好的温床。
所以，若想受孕，应该在妊娠前检查一下自己的健康状况。
孕前需要接受的医疗检查项目主要有以下几个方面。
1.血型检查分娩时定会流血，有时因疾病或预想不到的原因还会大量失血。
这时需要通过手术来急救。
所以，事先知道自己的血型可令人放心。
接受血型检查时，最好也做一次Rh血型检查。
2.高血压检查高血压指高压在18.7kPa(140mmHg)以上，低压超过12.0kPa(90mmHg)的情况。
高血压妇女受孕，对胎儿有危险，还会引起妊娠中毒症使血压更加升高。
因此，最好遵照医嘱，实施避孕。
治疗时，应保持身心稳定，注意营养均衡。
3.贫血检查妇女因每月月经来潮流血，不知不觉中可能会出现贫血。
妊娠期间血液量虽然增加，但因红细胞数不增加，血液浓度比正常清淡，加之胎儿从母体中吸收大量的铁分，母亲即使身体状况良好，也容易出现贫血。
所以，平时有贫血症状的人，有必要在妊娠前接受检查与治疗。
治疗贫血最重要的还是饮食疗法，要注意摄入含铁较多的如动物肝脏、菠菜、豆类等食品。
但是，妊娠后若出现贫血只靠食物远远满足不了补血的要求，这时应按照医嘱服用含铁较多的药物制剂。
4.风疹检查风疹是由细菌感染引起的，其症状与感冒相似。
因此，很多人患了风疹却不知其然，安然无恙地过去了。
风疹只要经历过一次，就会产生免疫力，一生中不会再得第二次。
风疹在平常并不很危险，但是在妊娠初期患风疹，有可能致使胎儿染上听力障碍、白内障、心脏病、发育障碍等先天性疾病。
所以，风疹对妊娠初期的孕妇来说是十分危险的。
但在妊娠6个月后得风疹，对胎儿元任何影响，不必担心。
接受风疹抗体检查后，没有抗体的孕妇需接种疫苗。
接种3个月后，大部分人可产生抗体。
但是如果立即受孕，仍有胎儿被感染的危险。
因此，接种疫苗两个月内应避孕。
5.梅毒血清反应检查身患梅毒的妇女受孕，一般在妊娠5—6个月时有流产和胎儿死亡的可能，孕妇本人生命也有危险。
此外，胎儿也有携带先天性梅毒障碍出世的可能。
所谓的梅毒障碍，严重时可致患儿低能、白痴、耳聋、发育不全等。
梅毒检查是一项义务性检查内容，如果孕妇的检查结果为阳性时，其丈夫也要接受检查，如已被感染，需要一起接受治疗。
如果在妊娠前或妊娠14周前发现并及时治疗，梅毒对胎儿不会产生影响。
6.肝炎检查患过肝炎或正在患肝炎的妇女生育，通过母亲的血液或分泌物会将疾病传染给新生儿。
很多人虽患有肝炎，但本人并没有不适的感觉：因此，妊娠前应接受肝炎检查，注射预防针或接受适当的治疗。
8型肝炎病菌携带者或妊娠后染上肝炎的孕妇，分娩后应立即给新生儿接种肝炎疫苗。
7.结核检查当前医学发达，营养状态也很好，但是仍有一部分人患结核病。
如果妊娠后患有结核，接受检查难免担心胎儿受x光的辐射。
所以，妊娠前接受检查和治疗，可放心地生育。
8.糖尿病检查糖尿病检查主要是看小便中糖的含量。
一般来讲，空腹时血糖值达到5.6mmol／L(100m9／dl)时为正常，超过7.8mmol／L(140m9／dl)时可诊断

为糖尿病。
糖尿病大部分是由于肥胖和过度紧张引起的，但也伴有较高的遗传系数。
据统计，血糖高的孕妇生育的婴儿4%～l2%为畸形。
为使血糖达到正常值，应遵医嘱摄入低热量、高蛋白的食品。
也可通过运动控制血糖。
血糖正常并维持一段时间后受孕，才能放心地生育。
确定受孕时机夫妻双方的健康状况以及营养、精神等因素均可影响受精卵的质量，为了孕育一个健康聪明的宝宝，除应考虑夫妻双方的年龄大小、工作情况、经济和居住等条件外，还应注意如下几点。
夫妻双方必须健康状况良好。
夫妻双方应心情舒畅，精神饱满；性生活和谐，并且双方都有怀孕的愿望。
计划受孕前应严禁饮烈性酒，尽量避免吸烟。
病后初愈或女方流产后不满6个月，应避免受孕。
生活中适当增加娱乐活动，注意饮食营养。
怀孕的季节选择选择妊娠季节要考虑多方面的因素：呼吸新鲜空气方便与否、穿衣行动方便与否、瓜果食品丰富与否、疖毒感染期能否回避，等等。
最好能将几方面因素综合考虑，选择一个理想的季节。
胎儿的大脑皮层在孕期的头3个月开始形成，4～9个月发育最快，这时需要足够的氧气和营养。
所以，最好把这一时期安排在春秋季，孕妇可以多在室外散步呼吸新鲜空气。
若在秋天，还有丰富的新鲜蔬菜和水果上市，孕妇可以充分地进食营养。
由此看来，夏天或冬天受孕都不失为良好的季节。
4～5月份气候适中、气温变化小、风景宜人，给产妇分娩、哺乳和产后身体的恢复，婴儿的生长发育都带来很多的方便。
所以，从这一角度来看8—9月份，即夏秋之交也是怀孕的较好时节。
冬末春初是流行病的猖獗时期，病毒性传染病多。
病毒可以引起胎儿的先天性缺陷。
怀孕头3个月是胚胎的敏感期。
若受病毒感染，易成为畸胎，所以，从健康的角度来看，最好不要在冬末春初怀孕。
当然，除了考虑上述几方面因素外，育龄妇女及其家人还要考虑自身的个别条件。
怀孕的季节理想与否也不是绝对的。
即便不在夏秋季怀孕，但只要注意改善不利条件或注意弥补不足也不能说就是不理想的。
怀孕前不宜从事的工作一些特殊工种，如经常接触铅、镉、汞等重金属，或经常接触二硫化碳、二甲苯、苯、汽油、氯乙烯等有毒化学物质，这些岗位上的女工怀孕，会增高流产、死胎、胎儿畸形、出生婴儿智力低下等的发生率，应在孕前提前一段时间掉换工种。
振动作业以及在高温环境或强噪声环境下的工种，这些岗位的妇女怀孕前应暂时调离岗位。
工作环境中存有电离辐射或有放射性物质，这些岗位的妇女怀孕前应暂时调离岗位。
许多农药已证实可危害母体和胎儿健康，引起流产、早产、胎儿畸形、弱智等，农村妇女以及参与农药生产、储备、运输和销售的妇女：从准备怀孕起就应避免与农药的频繁接触。
怀孕前需作哪些营养准备怀孕前夫妻双方应保证良好均衡的营养，保持较好的身体状态，对胎儿的健康发育至关重要。
由于卵子和精子的生长发育期约为3个月，故在怀孕前3个月就应开始为妊娠作准备。
1.补充蛋白质 计划怀孕的夫妇，应增加蛋白质的摄入量。
蛋白质是人类生命的基础，是脑、肌肉、脏器最基本的营养素，占总热量的10%一20%。
常人平时每天每千克体重需摄入1～1.5克，而怀孕时要增加至1.5～2.0克，故应多进食鱼、肉、蛋、奶、豆制品等。
2.补充锌锌是人体新陈代谢不可缺少的酶的重要组成部分。
缺锌可影响生殖系统功能，导致女性闭经，男性无精与少精，还可影响生长发育，致使身体矮小，故孕前应多吃含锌的食物，如鱼、小米、大白菜、羊肉、鸡肉、牡蛎等。

3.补充维生素维生素不仅为人体生长发育所必需，而且还是维持正常生殖功能所必需的。
曾有人用小鼠做实验，发现缺乏维生素的小鼠易发生不孕、死胎、畸形、生长发育缓慢等疾病。
人体如果缺乏维生素也会发生同样的情况，如不易怀孕，怀孕后容易发生胎儿缺陷：骨骼发育不全、抵抗力弱、贫血、水肿、皮肤病、神经炎等，还可能发生流产、早产和死胎，或影响子宫收缩，导致难产。
故在怀孕前应有意识地补充各种维生素，多进食肉类、牛奶、蛋、肝、蔬菜、水果等。
4.补充叶酸叶酸不足可导致胎儿畸形、葡萄胎、胎儿神经器官缺陷等，还可引起巨细胞性贫血。
在怀孕之前半年和孕早期，特别是已出生过畸形儿的妇女，补充叶酸或多进食肝、绿叶蔬菜、谷物、花生、豆类等，能有效地预防胎儿畸形的发生。
总之，在计划怀孕之前3个月，夫妻双方都应保证合理、均衡、充足的营养，尤其是男性，孕前的营养更为重要，因其是精子的提供者。
所以，男性在计划怀孕前半年就应补充一些有利于精子生长发育的营养物质，如锌、铜、钙、蛋白质、维生素A等。
营养状况良好的指标是：夫妻双方体重均有一定的增加，但不能过胖。

编辑推荐

《孕育聪明小宝贝(0-1岁)》简单、实用、易查、有趣。
让温馨家庭中每一个成员在最短的时间内以最少的精力获得最需要的、最有价值的知识。
作为准父母，只有做足功课，才能以更安全、更舒适的方式把孩子带到这个世界上来；只有了解一定的育儿知识，才不会在新鲜和无知中给孩子带来不必要的伤害，才可能让孩子在温暖的呵护中健康成长。

第一图书网, tushu007.com

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