

<<婴幼儿营养百科全书>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿营养百科全书>>

13位ISBN编号：9787807077428

10位ISBN编号：7807077425

出版时间：2008-1

出版时间：黄山书社

作者：赵芳芳

页数：494

字数：358375

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

做父母，您准备好了吗？“十月怀胎，一朝分娩。

”等待成为父母的过程漫长而又甜蜜。

在280天的幸福孕期里，由于没有经验而导致的产前焦虑和不安却是许多女性共有的经历；产后如何重塑曼妙的身姿成为许多新妈妈共同关注的话题；要培育一个健康又聪明的宝宝并非仅仅拥有强烈的责任心就能胜任……在医学昌明的今天，孕育生命不再仅仅是简单的怀孕、分娩，它融入了更加广泛的科学性，优生优育成为全面提高民族素质的坚实基础。

“健康孕产育全程方案”丛书正是本着倡导科学孕育的理念，由全国十大著名妇幼保健中心的28位育婴专家共同指导编著的。

为了让大家能更好地理解科学的孕产育理论，我们摒弃枯燥难懂的医学术语，用通俗易懂的语言将最实用的知识传递给读者。

根据待孕期、孕产期、婴幼儿期各阶段的特点，我们为您制定了详细而科学的指导方案，力求让每一位女性轻松而愉快地度过这段美好的孕期，为人生留下幸福的记忆。

<<婴幼儿营养百科全书>>

内容概要

本书由全国著名的10大妇幼保健中心的28位孕产育专家共同编著。

从孕前的准备工作，孕期的生活百科到分娩的必备常识和产后的常见问题，提供给您全面、科学的信息和指导。

本书涵盖了您最需要的有关怀孕分娩的知识内容，将陪伴您和宝宝轻松、健康地度过孕期，顺利度过难关，成为最幸福的妈妈和最可爱的宝宝。

当孩子呱呱坠地，初为人母、初为人父的您面对这个幼小的生命也许会感到不知所措，宝宝什么时候该喂奶了？

宝宝生病了怎么办？

宝宝怎么吃才有营养？

宝宝需要怎样的早教……一连串的问题是否常常萦绕在您的脑海里？

毕竟，作为父母，谁不希望自己的宝宝健康聪明、人见人爱呢？

“健康孕产育全程方案”丛书悉心关怀您缔造生命的每一步，手把手教您科学的育儿方法，相信您的所有疑问都能在这里找到答案。

本书为丛书的其中一册，由全国著名的10大妇幼保健中心的28位孕产育专家共同编著。

本书涵盖了您最需要的有关怀孕分娩的知识内容，将陪伴您和宝宝轻松、健康地度过孕期，顺利度过难关，成为最幸福的妈妈和最可爱的宝宝。

<<婴幼儿营养百科全书>>

书籍目录

第一篇 孕前用心准备 第一章 孕前须知 一、优生常识 注意人体的生物节律 如何确定排卵期 正确选择配偶 优生的关键——肾 优生的必要条件——婚检 影响结婚和生育的疾病 影响结婚和生育的疾病 优生与智力及 优生与血型 二、优生时机 优生的最佳年龄 优生的最佳季节 孕早期不宜安排在冬季 优生的最佳时机 受孕十戒助你孕育优质宝宝 第二章 孕前准备 一、孕前的心理、生和物质准备 孕前的心理准备 孕前的生理准备 孕前的物质准备 二、孕前的其他准备工作 改变避孕措施 治疗牙疾要趁早 接种疫苗要提前 三、不孕不育的原因及处理方法 夫妇之间的烦恼——不孕不育 男性不育的原因 男性如何预防不育症 如何治疗男性不育症 女性不孕的原因 女性不孕的各种症状 治疗女性不孕症的方法 不孕女性需克服七种不良心理 美国专家给年轻夫妇的建议 四、孕前男性必读 男性应具备的优生知识 影响男性生育功能的药物 孕前男性“护精”四大宝典 男性“护精”特别注意事项 关于精子健康的10条饮食建议 导致流产的男性方面的因素 第三章 孕前饮食与保健 一、孕前的饮食营养 孕前为什么要补充营养 孕前女性如何做好营养准备 孕前营养供给方案 孕前宜吃的食物 致使男性性功能下降的饮食 男子多补锌可生精养肾 叶酸的补充 二、调适孕前体质 健康与形体美 锻炼的作用 日常生活中的健美锻炼 养成良好的作息习惯 及时清除体内有害物质 三、孕前禁忌 孕前忌用的药物 饮酒、吸烟对胎儿的危害 孕前应禁食黑棉子油 让你的宠物先离开 第二篇 安度幸福孕程 第三篇 静待宝宝出生 第四篇 产后身体调养

章节摘录

第一章 认识胎教一、胎教的意义什么是胎教？

胎教就是在女性怀孕期间，通过科学地调节母体内外环境，防止不良的主观和客观因素对胎儿的影响，并且有意识地给予胎儿良好的教育，使胎儿身心健康地发育。

良好的胎教有利于宝宝出生后的智力发育和健壮成长。

社会的进步和生产的发展实际上就是科学技术的竞争、智力的竞争、人才的竞争。

人才的造就和培养必须从生命的最初开始，也就是说教育的起点要从胎儿期做起，这样才能从根本上提高人的素质。

根据有关报道，我国目前人口中，重度智力低下的人约有200万，轻度智力低下的人约有2500万。

因此我们要大力提倡优生优育，人人重视培养人才的早期教育，这都必须从胎教开始。

早期教育是人之初的启蒙教育，它是培养人才的奠基工程。

早期教育的起点应该是胎教。

现代科学证明，胎儿是一个有感觉的小生命，对外界的一些变化是有反应的。

胎儿对母亲子宫血管里的血流声、肠道气体的咕噜声、猛烈的雷响声都有反应，还特别爱听父母的讲话声、唱歌声、柔和的乐曲声……既然胎儿对母体内外部的刺激有反应，就可以在胎儿期给予胎儿有益的影响和教育，为儿童的早期教育打下良好的基础。

相反，如果丧失了胎教的机会，到孩子出生后再补做启蒙教育就为时已晚了。

<<婴幼儿营养百科全书>>

编辑推荐

《健康孕产育全程方案·0-4岁智力开发百科全书》由28位著名育婴专家权威奉献。
全面实用、专业科学的孕育宝典。
中国十大妇幼保健中心联合推荐。

<<婴幼儿营养百科全书>>

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>