第一图书网, tushu007.com

# <<怀孕育儿百科大全>>

## 图书基本信息

书名：<<怀孕育儿百科大全>>

13位ISBN编号：9787512701311

10位ISBN编号：7512701314

出版时间：2011-2

出版时间：中国妇女

作者：中国优生科学协会 编

页数：598

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

第一图书网, tushu007.com


## 内容概要

最权威的专家团队，最前沿的孕育理念，最实用的孕期保健方法，最贴心的科学育儿建议，准父母成功孕育金牌宝宝。
无论您受过什么教育，从事何种职业，为人父母都是您人生中崭新的一课。
十月怀胎，一朝分娩，宝宝从一个受精卵到孕育成型，呱呱坠地，再到能走会说，多么神奇！
当孕妈妈第一次感受到胎动，当新爸爸第一次怀抱新生宝宝温热的身体，都会从心底涌起无限爱意，希望能给宝宝一个最幸福的人生。
然而，您很快就会发现，孕育和抚养一个小生命不是一件简单的事，不仅需要恒久的爱心，还需要专业的知识、科学的方法。
中国优生科学协会组织有关专家编写的这本《怀孕育儿百科大全》，从孕育和养育宝宝的实际需要出发，以丰富翔实的内容为孕妈妈带来妊娠全程的细节指导，给胎宝宝奉上科学体贴的关照，为新手父母提供最专业、最全面、最实用的育儿知识，帮助新手父母轻松育儿、快乐生活。

## 书籍目录

上篇 孕产篇第一章 孕前准备孕前保健计划／3选择最佳怀孕时机／3哪个季节适宜怀孕／4什么年龄做父母好／5年龄大对生育有什么影响／6婚前保健与优生的关系／7孕前要有哪些营养储备／8怎样做好怀孕前的心理准备／9大龄女性在妊娠前需做哪些准备／10怎样安排孕前生活／10孕前应做哪些防疫接种／11孕前要治厅的疾病／13孕前应该进行口腔检查／14孕前优生知识／15哪些情况不宜怀孕／15哪些夫妻应该暂缓怀孕／16什么情况下可以带病怀孕／17哪些夫妻不宜生育／17意外怀孕怎么办／18哪些情况需调离工作／19受孕时要注意哪些问题／19停止采用避孕措后多长时间适宜怀孕／20流产、早产后不要急于再孕／20剖宫产后再孕需要间隔多长时间／21胎儿的性别能控制吗／21哪些疾病可以遗传／22怎样判断怀孕了／24怎样推算预产期／25第二章 孕期保健第一节 怀孕1个月胎宝宝的发育情况／27孕妈妈的身体变化／27日常保健指导／28不宜长时间看电视和用电脑／28不宜化妆和使用指甲油'／28要注意噪声对胎儿的危害／28重视饮食卫生和安全／29选择适宜的衣服与鞋子／29避免热刺激／29孕期运动与动作／30孕早期的性生活／31孕期用药须知／31孕早期心理状态／32孕妈妈应正视身体不适／32妊娠饮食计划／33怀孕1个月饮食要点／33为什么怀孕偏爱吃酸／33补充叶酸可防胎儿畸形／34含锌丰富的食物对胎儿和母体的益处／35科学胎教方案／35怀孕1个月胎教要点／35胎教的合理安排／36丈夫应配合妻子做好胎教／36实施了胎教胎儿出生后的特点／37怎样正确认识胎教／37如何记胎教日记／38怀孕检查安排／39早早孕试纸的使用／39孕期不适对策／40感冒对孕妈妈和胎儿的不良影响／40有效预防和积极治疗孕早期感冒／40孕早期腹痛／41宫外孕的危险信号／41需重视的其他妊娠期疾病／42第二节 怀孕2个月胎宝宝的发育情况／43孕妈妈的身体变化／43日常保健指导／43保持良好的心情和环境／43尽量少用洗涤剂／44尽量远离微波炉／44避免用电吹风吹头发／44不宜接触宠物／45不宜养的花草／45汽油对孕妇和胎儿的不良作用／45不宜减肥／45工作中的注意事项／46药物会通过什么方式影响胎儿／47怀孕2个月的运动与动作／47体重的自我监测／48怀孕2个月的性生活／48妊娠饮食计划／48怀孕2个月饮食要点／48孕妈妈每日需要摄入的营养量／48母体营养和胎儿营养的关系／49水的重要性及喝水时机的选择／50……第三章 分娩计划第四章 后后护理下篇 育儿篇(0-3岁)第一章 迎接孩子的出生第二章 0-1岁婴儿的养和育第三章 1-2岁幼儿的养和育第四章 2-3岁幼儿的养和育第五章 婴幼儿常见病防治

## 章节摘录

版权页：插图：含锌丰富的食物对胎儿和母体的益处锌是人体必需的微量元素，它参与200余种酶或激素的合成，是人类正常生殖所必需的。
锌缺乏可导致女性不来月经，男性无精子或少精子。
锌对胎儿的生长发育也有着重要的作用。
锌缺乏可以导致胎儿畸形，出生体重下降，脑及神经系统发育不良，出生后神经和精神方面发生异常，还可增加孕期并发症和难产的发生。
胎儿的大脑是所有器官中生长发育最快的一个器官。
母亲怀孕18天，在胚胎里就可以辨认出神经细胞。
在怀孕后期，胎儿脑神经平均每分钟分化增殖28个神经细胞。
婴儿出生后，神经细胞就不再分化增殖。
孕妈妈锌缺乏，会造成胎儿神经细胞数量的减少，这种影响是无法挽回的。
锌缺乏的胎儿有30%为智力低下儿。
锌缺乏还易患缺锌性常染色体隐性遗传病。
严重缺锌时，婴儿出生后可成软骨发育不全的侏儒。
锌缺乏对幼儿的潜在行为有一定影响，幼儿期可表现出异食癖，记忆力和行为异常。
此类患儿常无意识咬食手指，而且性格孤僻、固执，对身边的事物感到厌倦。
近几年的研究表明，孕妇的锌缺乏非常普遍。
为了给孩子一个健康聪明的大脑和健全的身体，孕妈妈在孕期应重视锌的营养状况，多吃含锌食品，以满足对锌的需要。
我国推荐孕妇每天应摄人锌20毫克，最好从食物中摄取。
经常有意识地选择一些含锌丰富的食物，以保证供给机体足够的锌。
食物中，牡蛎含锌量最高，畜禽肉以及肝脏、蛋类、鱼及其他海产品含量也极为丰富，牛乳及谷、豆类含锌较少。

## 编辑推荐

《怀孕育儿百科大全》：孕前准备：选择最佳怀孕时机／哪些情况不宜怀孕／受孕时要注意哪些问题／孕前医学检查的重要性／胎儿的性别能控制吗孕期保健：胎宝宝的发育情况／孕妈妈的身体变化／日常保健指导／妊娠饮食计划／科学胎教方案／孕期检查安排／孕期不适对策分娩什划：产前准备提醒／临产征兆／分娩方式选择／分娩过程详解／分娩技巧运用产后护理：月子保健细节／产后饮食调养／产妇疾病防治／母乳喂养问答／身体恢复必知生长发育：体格发育／动作发育／感知觉发育／语言和社会性发育／认知发育……育儿一点：不同月龄的喂养方法／日常护理的实用技巧／良好生活习惯的培养／计划免疫的程序／不同季节的养护重点情育培养：婴幼儿情绪发展的特点／婴幼儿气质类型的测试／婴幼儿自我意识的发展／怕生、分离焦虑的解决方法蕾力启蒙：感觉统合能力训练／大运动与精细动作训练／婴幼儿语言能力训练／婴幼儿注意力培养／婴幼儿认知能力训练什么年龄做父母比较好怎样应对孕期身体不适怎样进行胎教自然分晚和刮宫产的准备与应对新生儿的喂养与护理母乳喂养与人工喂养的正确方法辅食添加的不同阶段和食谱举例婴幼儿心智发育的一般规律婴幼儿情商培养和智力启蒙的具体方法婴幼儿常见病就医指南与居家护理

## 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