第一图书网, tushu007.com

<<轻松育儿实用宝典>>

图书基本信息

书名：<<轻松育儿实用宝典>>

13位ISBN编号：9787534138621

10位ISBN编号：7534138620

出版时间：2010-9

出版时间：浙江科技

作者：邓金涛

页数：339

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

如何生育和培养一个健康聪明的孩子，是每一位做父母的心愿。
现如今，随着三口之家逐渐成为社会的主流，独生子女更是每一个家庭瞩目的焦点。
因此，许多新手父母在宝宝还未出生前，就迫切地想了解有关养育婴幼儿方面的基本知识。
为了满足现代父母的这一迫切需要，我们组织有关人员，结合多年累积的有关科学育儿方面的经验，编写了这本《轻松育儿实用宝典》，目的是希望那些新手父母能够从本书中学到一些科学育儿知识，从而能更好地教育和培养孩子。
本书共分为四篇。
第一篇，我们介绍了宝宝诞生之前的十月怀胎历程。
第二篇到第四篇，则分别针对0-l岁、1～2岁、2～3岁这一阶段的育儿要点，详细介绍了宝宝的生长发育、日常照料、智能开发、健康护理等知识。
内容翔实、语言生动，让初为人父母者看完本书后能有一定的启发，从而更好地运用到实际养育孩子的行动中。
此外，为了使读者不至于在看本书时过于枯燥，我们还别具匠心地穿插了许多栩栩如生的图画，使本书的内容得以更加形象化地呈现于读者面前。
希望更借此以愉悦读者的心情，增加养育孩子的乐趣。
由于编者水平有限，书中难免有不足和遗漏之处，望广大读者在阅读时能够给予批评指正。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书详细介绍了宝宝的生长发育、日常照料、智能开发、健康护理等知识，内容翔实，语言生动，让初为人父母者看完本书后能有一定的启发，从而更好地运用到实际养育孩子的行动中。

书籍目录

第一篇 爱始于无形之时——宝宝诞生之前 第一章 感受奇妙的生命之旅——十月怀胎 第一节 宝宝发育与母体变化 孕1月宝宝发育与母体变化 孕2月宝宝发育与母体变化 孕3月宝宝发育与母体变化 孕4月宝宝发育与母体变化 孕5月宝宝发育与母体变化 孕6月宝宝发育与母体变化 孕7月宝宝发育与母体变化 孕8月宝宝发育与母体变化 孕9月宝宝发育与母体变化 孕10月宝宝发育与母体变化 第二节 孕期饮食营养原则 孕期饮食全指导 孕期宜食食物推荐 哪些食物可健脑 适当增加含钙食物 孕期如何补充维生素D 孕妇要多摄入“脑黄金” 妊娠中期的膳食原则 要增加维生素的摄入量 妊娠中期的营养原则 怀孕就该吃两人的饭吗 孕妇吃鱼好处多 孕妇怎样选择饮料 孕妇能否服用人参 孕妇吃海带应注意什么 孕期宜适当补锌 妊娠晚期的膳食原则 产前吃巧克力好 第三节 日常生活全指导 产前检查不可忽视 准妈妈小心电磁辐射 让孕期工作更轻松的方法 孕妇在冬季要加强保健 孕妇应懂得保护皮肤 孕妇的睡眠呵护 孕妇不宜盲目保胎 孕妇站坐讲姿势 妊娠晚期不宜远行 产前要学会护理乳头 孕妇心理障碍疏导 孕妇忌乘车不当 孕妇忌去拥挤的场所 第四节 同步胎教进行时 胎教开始要趁早 胎教的主要内容 怀孕第2个月进行听力训练 第2个月的抚摸胎教法 家庭和谐与胎教 享受“音乐浴” 怎样进行语言训练 怎样进行光照训练 怀孕第5个月的胎教法 孕妇情绪要稳定 自然环境胎教法 怀孕第7个月应使用胎教传声器 促进胎儿智力发育 色彩环境能促进胎儿发育 进行美学培养 妊娠后期要控制好情绪 准妈妈要提高自己的艺术修养 母亲的分娩情绪与胎教 第五节 孕期保健工作做到家 警惕感冒与发热 不可擅自用药治孕吐 准妈妈要警惕宫外孕 药物致畸的绝对危险期 病毒感染与胎儿畸形 孕妇应注意预防便秘 预防胎儿宫内发育迟缓 孕妇患了阑尾炎怎么办 妊娠高血压综合征的防治 糖尿病与妊娠 妊娠对肝脏的影响 预防娩出巨大胎儿 妊娠期要防痔疮 孕期可接种的疫苗 羊水过多 孕期腹痛的鉴别 引起早产的原因 需要立即去医院的情况 怎样预防消化系统溃疡 孕妇贫血纠正方法 做好胎儿产前的监护工作 需要提前入院待产的情况 第二章 最激动人心的时刻——分娩课堂 第一节 为分娩做好准备 做好分娩的思想准备 做好分娩的物质准备 准爸爸该做些什么 临产征兆有哪些 临产注意事项知多少 孕妇临产前应充分休息 分娩有哪几个过程 第二节 分娩知识早知道 高危妊娠应注意 自然分娩与剖宫产 无痛分娩有哪些特点 分娩中都有哪些助产术 分娩过程巧用力 各产程中呼吸技巧的运用第二篇 给你最真的爱——出生第一年第三篇 成长的喜悦——出生第二年第四篇 在幸福中长大——出生第三年

章节摘录

插图：这时的胎儿已能完成全身上下的运动，手指、脚趾、手腕等细小动作亦相当丰富。
同时，手可移至身体各部位，如摸摸膝盖、摸摸脐带、两手放在脸部的前面做有节奏性的移动，偶尔亦做些跳跃的运动，还可用手搔头、搔脸等。
对于外来的刺激，胎儿身体仍然没有较强烈的反应。
能做开口运动，呼吸器官发达起来，但肺部组织尚未发挥功能。
耳朵从怀孕第4个月开始可听清子宫外部的声音，如果突然听到很高的声音，胎儿会作出迅速的反应。
母亲的情感与胎儿运动之间的联系，此时已经产生。
妊娠达3～5个月时，母亲的情感变化会引起母体内激素环境的变化，将影响到胎儿。
如果母亲听自己喜欢的音乐，胎儿也能感受到愉快的气氛，而活泼地动起来；如果母亲听到自己不喜欢的乐曲，根本无心欣赏，那么腹中的胎儿也停止活动。
这说明，母亲的喜恶表现间接地影响到胎儿。
（2）母体变化妊娠4个月时，孕妇子宫大小与婴儿的头部相仿，下腹部的隆起已能被看出。
从这时起，每次产前检查都要测量子宫底。
测量从耻骨中央到下腹部的隆起处止（这里就是子宫底）的长度，根据这个长度可以判断子宫的大小。
到15周末时，子宫的高度应是5－12厘米，孕妇早孕反应结束，心情好转。
此外，基础体温逐渐呈现低温状态，并一直持续到分娩结束。
分泌物增多、腰部沉重、尿频等现象没有改变。
（1）宝宝发育这个时期，胎儿的成长很惊人，身长18-27厘米，体重250～300克。
胎儿开始长头发、眉毛、指甲，全身长出胎毛，皮肤渐渐呈现美丽的红色，皮肤的触觉较灵敏，皮下脂肪开始沉着。
外耳、胃部出现制造黏液的细胞，体内基本构造已是最后的完成阶段，延髓进入脊髓时期。
大脑未出现折痕，中脑进至菱脑－脊髓时期，并能做复杂的反射动作。
这时孕妇会感到明显的胎动，可以听到强而有力的胎心音。

编辑推荐

《轻松育儿实用宝典》：吾家有宝初长成,日常照料新主张，智能开发大课堂。
知名妇幼专家精心打造，孕育妈妈贴心指导方案。

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