

<<宝宝家庭护理指导>>

图书基本信息

书名：<<宝宝家庭护理指导>>

13位ISBN编号：9787543681798

10位ISBN编号：754368179X

出版时间：2012-1

出版时间：青岛出版社

作者：姜秀芳，王惠青 编

页数：159

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>

## <<宝宝家庭护理指导>>

### 内容概要

《快乐育儿丛书：宝宝家庭护理指导》共分为四部分，主要内容包括：宝宝日常居家护理、宝宝便秘腹泻居家护理、其他常见疾病居家护理、宝宝意外应急处理方法。涉及宝宝居家护理的各个方面，包括宝宝洗澡与亲子抚触、如何指导宝宝洗手、如厕等日常居家护理方法，以及宝宝感冒、发烧、腹泻、便秘、水痘、湿疹、沙眼等常见病的居家护理方法。另外，还有宝宝意外情况的应急处理方法等，协助父母照顾好宝宝，让宝宝健康快乐地成长。

## &lt;&lt;宝宝家庭护理指导&gt;&gt;

## 书籍目录

《孕前准备与孕期胎教》目录：第1章 孕前准备 1.准妈妈的孕前准备 2.准妈妈的工作调整 3.准爸爸的孕前准备 4.准妈妈的心理准备 5.准爸爸的心理准备 6.准爸妈应避免接触有害物质 7.适宜孕妈咪居住的环境 8.孕期花费早知道 9.孕前培养生活习惯 10.孕前健康检查咨询 11.患哪些疾病不宜怀孕 12.会影响怀孕的疾病 13.注重孕前营养 14.孕前应保证营养均衡 15.孕前每天食物摄入量 16.如何计算孕期标准体重？

17.能提高精子质量的食物 18.孕前禁食食物 19.孕前不宜多吃的食物 20.上一堂生理卫生课 21.学会推算排卵期 22.把握最佳生育年龄 23.精子和卵子的结合过程 24.十月怀胎全过程 25.预防“缺陷宝宝” 26.子宫肌瘤对怀孕的影响 27.婚后不宜立即怀孕 28.X光照射腹部后不宜立即怀孕 29.早产或流产后不宜立即怀孕 30.孕前长期服药不宜立即怀孕 31.停用避孕药后不宜立即怀孕 32.服避孕药期间不宜怀孕 33.受孕前不宜吃安眠药 34.情绪不好影响受孕 35.孕前须防阴道炎 36.怀孕前3个月不宜烫发 37.治好牙病再怀孕 38.孕前准爸爸应少泡热水浴或洗桑拿 39.孕前营养金牌菜 哈士蟆红枣甜汤 麻油腰花 大蒜鸡丝粥 鳗鱼山药饭 白果炒虾仁 虾仁炒腰果 素什锦 鱿鱼炒茼蒿 清蒸鱼 第2章 孕早期胎教 1.孕一月宝宝发育状况 2.孕二月宝宝发育状况 3.孕三月宝宝发育状况 4.胎儿大学开学啦 5.什么是胎教 6.广义胎教与狭义胎教 7.胎教三大学派 8.各国胎教现状掠影 9.胎教的作用 10.经过成功胎教的聪明宝宝 11.胎教成功的要素 12.有趣的胎教故事 13.四维超声成像技术 14.每个孕周胎儿发育与所需营养 15.孕早期营养与饮食 16.孕妈咪营养补充原则 17.孕期维生素的补充 18.胎教与宝宝的饮食习惯 19.胎儿大脑发育与营养的关系 20.多吃脑黄金让宝宝更聪明 21.养成写怀孕日记的好习惯 第3章 孕中期胎教 1.孕四月宝宝发育状况 2.孕四月宝宝的感官发展 3.孕四月胎教重点 4.孕四月胎教方式 5.孕四月营养摄取重点 6.孕五月宝宝发育状况 7.孕五月宝宝的感官发展 8.孕五月胎教重点 9.孕五月胎教方式 10.孕五月营养摄取重点 11.孕六月宝宝发育状况 12.孕六月宝宝的感官发展 13.孕六月胎教重点 14.孕六月胎教方式 15.孕六月营养摄取重点 16.孕中期营养与饮食指导 17.微量元素摄入不足会影响胎儿发育 18.神奇的胎动 19.宝宝胎动的形式 20.学会数胎动 21.什么是不正常的胎动 22.触觉游戏胎教 23.有趣的胎教实验 24.掌握胎儿学习的最好时期 25.音乐胎教 26.音乐胎教最易上手 27.音乐胎教的具体方法 28.孕妈咪多听音乐 29.给宝宝唱歌 30.音乐胎教注意事项 31.进行音乐胎教时莫损伤胎儿听力 32.古典胎教音乐参考曲目 33.什么时候给宝宝取名字最合适 34.语言胎教 35.准妈妈多和宝宝说说话 36.胎谈和子宫对话 37.胎谈和子宫对话的益处 38.如何进行胎谈和子宫对话 39.情绪胎教 40.情绪胎教的重要性 41.母亲情绪的四种类型 42.情绪胎教的具体方法 43.情绪胎教可提升宝宝的情绪智商 44.支配情绪的脑内物质 45.走出胎教误区 46.记下胎教日记 第4章 孕晚期胎教 ..... 《孕产期保健200问》 《孕产期常见不适自我调理》 《孕产期饮食指导》 《宝宝喂养专家指导》 《宝宝家庭护理指导》

## <<宝宝家庭护理指导>>

### 章节摘录

版权页：插图：1.准妈妈的孕前准备 为了孕育一个健康聪明的小宝宝，准妈妈在孕前要开始戒烟、戒酒、戒毒，服用叶酸，坚持健身，停止减肥，进行优生咨询和健康调理。

香烟中的尼古丁会使血管收缩，而子宫血管收缩不利于受精卵着床，胎盘血管收缩会减少宝宝的营养供应。

吸烟的孕妇流产、胎死宫内、早产的发病率是不吸烟孕妇的两倍，父母吸烟的新生儿体重较正常新生儿体重轻约200克，畸形发病率明显高于不吸烟者的孩子。

准妈妈应戒毒 毒品对胎儿有致畸作用，吸毒的孕妇易发生流产或早产，更可怕的是胎儿娩出后会出现和成人一样的躯体戒毒症状，易出现智力低下。

准妈妈要服用叶酸 孕妇孕早期叶酸缺乏是导致胎儿神经管畸形发生的主要原因。

因此，从准备怀孕的前3个月起，准妈妈应每日口服叶酸药物，如斯利安0.8毫克，一直坚持到怀孕后3个月，可以降低神经管畸形的发生率。

准妈妈应戒酒 酒精会损害生殖细胞，受酒精毒害的卵子或受精卵往往不健全。

酒精还可以通过胎盘进入到胎儿的血液中。

尤其在前3个月，是胎儿各个脏器发育的关键时期，准妈妈如果酗酒，就可能导致胎儿畸形或胎儿发育受限。

受到酒精影响的孩子，即使外观正常，其智力也不能达到正常孩子的水平。

<<宝宝家庭护理指导>>

编辑推荐

《孕妈咪生活快乐育儿丛书(套装共6册)》详细讲解了准爸妈在孕前应做的各种准备，同时根据孕前、孕早期、孕中期、孕晚期不同的孕程，列出了准爸妈具体的胎教方案、胎教要点和胎教方法。胎儿在母体中能感受妈妈的情绪和言行，准妈妈应怀着愉快舒畅的心情给予胎儿良好的影响。胎教就是为了促进胎儿健康发育成长，利用多种方法，对胎儿进行视觉、听觉、触觉等多种刺激，使胎儿的大脑神经细胞不断增殖，最大限度地发掘胎儿的大脑潜能，为出生后的继续教育奠定良好的基础。

<<宝宝家庭护理指导>>

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>