第一图书网, tushu007.com

<<宝宝喂养一本通/完美孕育一本通>>

图书基本信息

书名：<<宝宝喂养一本通/完美孕育一本通>>

13位ISBN编号：9787801749963

10位ISBN编号：7801749960

出版时间：2011-6

出版时间：中医古籍

作者：《完美孕育一本通》编写组

页数：392

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

生育是一项神奇而又伟大的工程，也是上天赋予每位女性的一项神圣使命，不能随意，更不能盲目，就像干工作一样，一定要有计划地进行。
　据调查，我国每年新出生人口约有2000万，其中畸形儿就有18～20万。
作为父母，谁都不想让不幸降临到自己头上，谁都想生一个健康、聪明的宝宝，相信从准备怀孕的那一刻起，您就会对任何与怀孕有关的事情产生疑问，比如：生育的最佳年龄是多大？
受孕的最佳时机是何时？
孕前都要做哪些体检？
孕前要防治哪些遗传病？
孕前应改掉哪些不良生活习惯？
孕前应补充哪些营养素？
……在怀孕的十个月里，准妈妈与胎宝宝同体共息，准妈妈的营养和情绪、行为活动和生理状态都与胎宝宝休戚相关。
因此，每位准妈妈都必须了解在怀孕的不同阶段，怎样摄取食物、怎样进行胎教以及怎样应对身体的各种异常信号等等。
临近分娩，您是不是很焦虑？
是不是有点不知所措？
您一定想知道临产前应做好哪些准备工作，产后应做好哪些护理工作，以恢复如初。
　总之，怀孕的十个月里，您不仅要关注胎宝宝的成长，还要注意自身的保健。
当意想不到的事情发生时，您一定在想：“ 如果能有一位值得信赖的妇产科专家伴随在我的左右，并随时解答我的疑问，该有多好呀！
”《十月怀胎一本通》内容点点滴滴，温情实实在在，会给予您最满意的答案。
本书寓科学于优生、寓医学于保健，用通俗易懂的语言、科学可信的生活智慧，一目了然地介绍了孕前准备、孕期保健、分娩及产后保健等多方面的知识。
全书没有长篇大论的医学理论知识，只是告诉您应该做什么，不应该做什么。
同时，书中幽默活泼的小插图、温馨小贴士等栏目，更多体现了专家们无微不至的关怀，可使您不仅能学习到孕育常识，了解孕育的过程，还能解答您遇到的困惑和疑问，指导您的健康，在学习中享受它带给您的快乐。
　最后，衷心希望本书的光顾，会让您如愿以偿，并伴随您愉快地度过孕产期，成为您贴心的老师、顾问和朋友，成为您科学孕育健康宝宝，指导您顺利分娩的首选指南！

内容概要

《宝宝喂养一本通》详细介绍了科学喂养宝宝的细节，每道食物，都带着一份责任和爱心，从食材的选取、搭配、制作、宜忌等多方面做详细说明，在快乐下厨中，生动表现了80后初为父母的喜悦与苦恼。
《宝宝喂养一本通》图文并茂，通俗易懂，愿您以最轻松愉快的心情，养育出健康、聪明的天使宝宝。

书籍目录

第一章 孕前准备：“ 计划 ”生育，我要做妈妈◎快乐怀孕算“ 孕期 ”，让宝宝“ 如约而至 ”提高人口质量，养得好先要“ 生得好 ”受孕年龄很关键，别糊里糊涂当父母五谷丰登，秋季是受孕的最佳季节亥时受孕正当时，性福、育儿两不误把握时机：掌握排卵规律健康是本，孕前体检项目一个也不能少◎生男生女，小两口自己就能拿定主意生男生女有奥秘，七大因素决定是龙是凤性别早发现，四种方法科学预测胎儿男女人工授精法，让生男生女心想事成如你所愿，生育帅气男孩的四种方法梦想成真，生育漂亮女孩的五种方法◎防治遗传病，明明白白生一个聪明宝宝一种选择两代人命运，优生谨遵“ 四不 ”别着急要孩子，六类人一定要做遗传咨询莫拿青春赌明天，不宜生育的遗传病人父母的高智商会遗传下一代吗有病先治疗，清除优生优育的“ 后遗症 ”◎怀孕倒计时，夫妻孕前准备大揭秘宝宝受益：妈妈孕前请“ 调 ”好体质准备怀孕，这些“ 营养素 ”不可丢补之有道：孕前妈妈营养讲究多准爸爸，你的“ 营养库 ”充足吗口腔检查：孕前不可轻易忽视有备而孕，孕前四个方面的物质准备远离烟、酒、毒，让优秀“ 种子 ”免受伤害为胎儿，父亲要改掉“ 六 ”大不良习惯第二章 怀孕第1月：欣喜，我是真的怀孕了◎第1～2周 是否“ 有喜 ”，关于孕与不孕导致女性不孕的四种常见原因不孕，男人照样脱不了干系不良习惯，优生优育的“ 杀手 ”紧张、焦虑等可能导致不孕体重过胖、过瘦都不易怀孕不育男子的三种生活调养不孕女子的三种生活调养进行不孕检查时的注意事项准爸爸做得到：提高受孕率的孕期按摩◎第3周 小生命“ 筑巢安家 ”3周孕妈妈身体变化3周胎儿的发育状况3周孕妈妈的营养安排3周孕育胎教一点通3周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：缓解白带增多的孕期按摩◎第4周 胚泡形成，开始有孕吐反应4周孕妈妈身体变化4周胎儿的发育状况4周孕妈妈的营养安排4周孕育胎教一点通4周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：呕吐的孕期按摩第三章 怀孕第2月：欣慰，宝宝眼睛有轮廓了◎第5周 孕妈妈身体“ 变型 ”谨防感染5周孕妈妈身体变化5周胎儿的发育状况5周孕妈妈的营养安排5周孕育胎教一点通5周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：尿频、尿路感染的孕期按摩◎第6周 打起精神，坚持度过“ 犯困期 ”6周孕妈妈身体变化6周胎儿的发育状况6周孕妈妈的营养安排6周孕育胎教一点通6周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：犯困的孕期按摩◎第7周 早晚多疲劳，乳房更丰满7周孕妈妈身体变化7周胎儿的发育状况7周孕妈妈的营养安排7周孕育胎教一点通7周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：乳房疼痛的孕期按摩◎第8周 保持卫生，悄然越过便秘期8周孕妈妈身体变化8周胎儿的发育状况8周孕妈妈的营养安排8周孕育胎教一点通8周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：孕期便秘按摩第四章 怀孕第3月：激动，宝宝开始有心跳◎第9周荷尔蒙大量分泌，皮肤略显粗糙9周孕妈妈身体变化9周胎儿的发育状况9周孕妈妈的营养安排9周孕育胎教一点通9周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：皮肤粗糙的孕期按摩◎第10周 腰围增粗，臀部稍有酸痛感10周孕妈妈身体变化10周胎儿的发育状况10周孕妈妈的营养安排10周孕育胎教一点通10周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：臀部疼痛的孕期按摩◎第11周 身体需要补水，以防口干舌燥11周孕妈妈身体变化11周胎儿的发育状况11周孕妈妈的营养安排11周孕育胎教一点通11周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：口干舌燥的孕期按摩◎第12周 黄褐斑是孕期如常的“ 好兆头 ”12周孕妈妈身体变化12周胎儿的发育状况12周孕妈妈的营养安排12周孕育胎教一点通12周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：黄褐斑的孕期按摩第五章 怀孕第4月：欣慰，宝宝开始做皱眉动作◎第13周 腹部开始隆起，略感乏力13周孕妈妈身体变化13周胎儿的发育状况13周孕妈妈的营养安排13周孕育胎教一点通13周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：头痛的孕期按摩◎第14周 肚子胀气的情况增多，防止牙龈炎14周孕妈妈身体变化14周胎儿的发育状况14周孕妈妈的营养安排14周孕育胎教一点通14周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：牙龈炎的孕期按摩◎第15周 已经形成初乳，注意腹股沟疼痛15周孕妈妈身体变化15周胎儿的发育状况15周孕妈妈的营养安排15周孕育胎教一点通15周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：腹股沟疼痛的孕期按摩◎第16周 注意防止呼吸道疾病16周孕妈妈身体变化16周胎儿的发育状况16周孕妈妈的营养安排16周孕育胎教一点通16周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：呼吸道疾病的孕期按摩第六章 怀孕第5月：兴奋，宝妍始“ 踢 ”我了◎第17周 胎动的时候，防止出现耳鸣17周孕妈妈身体变化17周胎儿的发育状况17周孕妈妈的营养安排17周孕育胎教一点通17周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：耳鸣的孕期按摩◎第18周 皮肤很光洁，但小心痔疮找上门18周孕妈妈身体变化18周胎儿的发育状况18周孕妈妈的营养安排18周孕育胎教一点通18周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：痔疮的孕期按摩◎

第19周 心慌气短，孕装幸福大胆穿出来19周孕妈妈身体变化19周胎儿的发育状况19周孕妈妈的营养安排19周孕育胎教一点通19周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：贫血的孕期按摩◎第20周 出现妊娠纹，需防消化不良20周孕妈妈身体变化20周胎儿的发育状况20周孕妈妈的营养安排20周孕育胎教一点通20周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：消化不良的孕期按摩第七章 怀孕第6月：呵护，宝宝正在快速成长◎第21周 前凸明显，少吃咸食防妊娠浮肿21周孕妈妈身体变化21周胎儿的发育状况21周孕妈妈的营养安排21周孕育胎教一点通21周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：妊娠浮肿的孕期按摩◎第22周 呼吸急促，出现妊娠眩晕22周孕妈妈身体变化22周胎儿的发育状况22周孕妈妈的营养安排22周孕育胎教一点通22周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：妊娠眩晕的孕期按摩◎第23周腹部渐大渐显，谨防血压“步步高”23周孕妈妈身体变化23周胎儿的发育状况23周孕妈妈的营养安排23周孕育胎教一点通23周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：妊娠高血压的孕期按摩◎第24周 体重增加，按摩调理静脉瘤24周孕妈妈身体变化24周胎儿的发育状况24周孕妈妈的营养安排24周孕育胎教一点通24周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：静脉瘤的孕期按摩第八章 怀孕第7月：等待，宝宝接近新生儿了◎第25周 腹部膨隆，腰酸背痛卷土重来25周孕妈妈身体变化25周胎儿的发育状况25周孕妈妈的营养安排25周孕育胎教一点通25周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：腰酸背痛的孕期按摩◎第26周 有点臃肿，还有点腿部痉挛26周孕妈妈身体变化26周胎儿的发育状况26周孕妈妈的营养安排26周孕育胎教一点通26周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：大腿痉挛的孕期按摩◎第27周 想要的找不到，防治健忘症27周孕妈妈身体变化27周胎儿的发育状况27周孕妈妈的营养安排27周孕育胎教一点通27周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：健忘症的孕期按摩◎第28周肚子有下坠感，两周一查让自己安心28周孕妈妈身体变化28周胎儿的发育状况28周孕妈妈的营养安排28周孕育胎教一点通28周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：肚子下坠感的孕期按摩第九章 怀孕第8月：回味，宝宝变得更加圆润◎第29周 排尿明显，远离“糖妈妈”29周孕妈妈身体变化29周胎儿的发育状况29周孕妈妈的营养安排29周孕育胎教一点通29周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：妊娠糖尿病的孕期按摩◎第30周 快乐怀孕，越过抑郁症的情绪低谷30周孕妈妈身体变化30周胎儿的发育状况30周孕妈妈的营养安排30周孕育胎教一点通30周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：产前抑郁症的孕期按摩◎第31周 做健康孕妈妈，防治妊娠中毒症31周孕妈妈身体变化31周胎儿的发育状况31周孕妈妈的营养安排31周孕育胎教一点通31周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：中毒症的孕期按摩◎第32周 别穿紧身衣，防治皮肤瘙痒症32周孕妈妈身体变化32周胎儿的发育状况32周孕妈妈的营养安排32周孕育胎教一点通32周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：瘙痒症的孕期按摩第十章 怀孕第9月：等待，忐忑不安的期待◎第33周 分泌物多非破水，肩膀酸痛别忽视33周孕妈妈身体变化33周胎儿的发育状况33周孕妈妈的营养安排33周孕育胎教一点通33周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：肩膀酸痛的孕期按摩◎第34周 腹压加大，注意缓解妊娠期压力34周孕妈妈身体变化34周胎儿的发育状况34周孕妈妈的营养安排34周孕育胎教一点通34周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：妊娠期压力的孕期按摩◎第35周 多做轻缓活动，防静脉曲张35周孕妈妈身体变化35周胎儿的发育状况35周孕妈妈的营养安排35周孕育胎教一点通35周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：静脉曲张的孕期按摩◎第36周 产道柔软有弹性，防治肋骨刺痛36周孕妈妈身体变化36周胎儿的发育状况36周孕妈妈的营养安排36周孕育胎教一点通36周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：肋骨刺痛的孕期按摩第十一章 怀孕第10月：收获：宝宝头部进入骨盆◎第37周 平稳过渡中防止“小麻烦”37周孕妈妈身体变化37周胎儿的发育状况37周孕妈妈的营养安排37周孕育胎教一点通37周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：乳汁分泌的孕期按摩◎第38周时时小心安全第一，尿失禁防治有招38周孕妈妈身体变化38周胎儿的发育状况38周孕妈妈的营养安排38周孕育胎教一点通38周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：尿失禁的孕期按摩◎第39周 梦里几回首，临产前的失眠39周孕妈妈身体变化39周胎儿的发育状况39周孕妈妈的营养安排39周孕育胎教一点通39周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：失眠的孕期按摩◎第40周 痛并快乐着，预先缓解分娩疼痛40周孕妈妈身体变化40周胎儿的发育状况40周孕妈妈的营养安排40周孕育胎教一点通40周孕妈妈必知的生活细节准爸爸做得到：缓解分娩疼痛的孕期按摩第十二章 月子全面护理——产后恢复就做“漂亮妈妈”◎第1周 全面护理，保证营养卫生：月子的三洗，洗澡、洗头、洁阴着装：透气性好是月子里选衣的基本原则心态：月子里别让“产后抑郁症”找上门营养：荤素、干稀、清淡饮食三搭配素养：月子里滋补营养的五种食物粥养：月子里滋补健身的四种养生粥月子里滋补跨越饮食“陷阱”◎第2周 伤口愈

合，身体恢复会阴伤口：卫生、饮食、慎行三管齐下剖宫手术：七大注意事项成就产后恢复子宫恢复：“紧致”阴道筹划性福生活◎第3周 身体恢复，七日运动第一天：提肛肌运动让月子醒脑怡神第二天：“小飞燕”缓解腰酸背痛第三天：抬臀动腰“按摩”子宫脏器第四天：举腿收腹缓解月子疲劳症状第五天：会阴部锻炼预防子宫脱垂第六天：墙面滑行有效锻炼大腿肌肉第七天：舒展肚子、肩膀，使全身舒服◎第4周 恢复如初，迎接新生胸部保健，育儿、美乳两不误美肤：产后皮肤养护三部曲美腹：六种美腹操让你的小腹收起来美臀：运动按摩让你的臀部“翘起来”美腿：消除水肿，让“大象腿”瘦下去

章节摘录

版权页：插图：快乐怀孕算“孕期”，让宝宝“如约而至”提高人口质量，养得好先要“生得好”“养不教，父之过。
”人们历来重视后天的教育，这本身并没有错。
固然，养得好是后天所必须要做的，而生得好往往更加重要。
举个简单的例子，如果因为父母前期没有做好婚检，导致孩子有先天的遗传性疾病。
试想，后期的养和前期的生孰重孰轻就可想而知了。
优生，即采取一系列措施保证诞生的下一代是素质优良的。
优生是关系到人口质量的大事。
在我们控制人口数量的同时，必须提高人口的质量。
人口的质量，既要靠后天良好的培养教育，也要靠选优去劣的优生措施来保障。
避免和减少痴呆儿、严重残疾儿的出生，减轻因“出生缺陷”给家庭和社会带来的负担，对提高人口质量、促进我国现代化进展、保证中华民族的繁荣昌盛，具有重要的现实意义和深远的影响。
孩子的人生过程，始于一个精子细胞和卵子细胞的结合。
从母亲受孕的一瞬间，生命就开始了它的发展过程。
大约280天左右，随着第一声清脆的啼哭，这个小生命便来到了人间。
在相爱之时期待爱情结晶的时候，人们最为迫切的一定是盼望能生个健康、聪明的孩子，希望他（她）能集中你们夫妇的一切优点，摒弃双方的不足，希望他长大之后能成为一个有用之才。
遗憾的是，在生育子女这一问题上，至今还是不尽人意的。
人类在漫长的进化过程中，不但创造了无与伦比的文明，开辟了人类的天地，同时也更加完善了自己，培育出一代又一代才智超群、出类拔萃的天才。
然而，人类也在捉弄着自己，由于违反生命科学的规律，伴随着神童和天才而诞生的是层出不穷的白痴和傻瓜！
孕育生命是一个十分复杂的过程，它决不是简单的男女两性的结合，它涉及社会学、心理学、生理学、医学等诸多学科。
“马马虎虎生孩子”、“糊里糊涂当父母”的观点和做法是十分有害的。
1882年英国著名的遗传学家高尔顿首先提出了优生学，即“生得好”，它包括了配偶的选择、最佳怀孕期和受孕时机的确定、婚前夫妻的身体状况和心理准备、婚前检查等。
随着现代优生学的发展，“优生”的梦想逐步变成现实，然而优生愿望只有通过准父母的身体力行才能卓见成效。
生育不只是始于卵子和精子结合的纯生物学过程，而是把自身的一切优秀基因，作为幸福的“种子”献给后代，附着种种美好憧憬的神圣责任。
所以，欲为父母者，在孕前就要做好优生优育准备。
从家庭社会学的角度来看，生育观念的变革是社会经济和社会生产力发展的产物，并进而影响着生育伦理的内容。
譬如现代生育观念所包含的生育目的、生育数量、子女血统和子女性别等，都不同程度说明人类生育不再是夫妇孤立的行为，而是深刻地受着社会经济、文化、政治等各种因素的影响和制约。
因此，从小家庭的局限性中走出来，从社会行为的角度多做一些度量是十分必要的，它将有助于我们协调好个人生育与国家需要、生育时机与事业进取的关系。
受孕年龄很关键，别糊里糊涂当父母生育一个健康、聪明、美丽、活泼的宝宝，是每个父母的共同愿望。
祖国医学认为：“合男女必当其年，男虽十六而精通，必三十而娶，女虽十四而癸至，必二十而嫁，皆欲阴阳完实，然后交而孕、孕而育、育而为子，坚壮强寿。
”这就是说，男女婚配、育子的年龄应适当，过早而精血未盛，过迟则精血已衰，对胎儿、孕妇均不利。
从医学角度看，女性在24～28岁、男性在26～30岁属于最佳受孕年龄段，此时身体发育完全成熟，卵

巢和睾丸的功能也最旺盛，能够排出活力很强的卵子和精子。
而且，处在这个年龄段的夫妻，智力、理想、生活方式、社会经验较为成熟和丰富，能够较好地处理家庭和事业的关系，也能快速地接受孕育的知识，特别是准爸爸，已懂得如何从生活上关爱妻子，让妻子始终保持心情舒畅。
这样，一方面减少了分娩时难产的几率；另一方面也为胎宝宝的生长发育营造了一个良好的环境。
但是，有的人虽然到了受孕年龄，但仍然喜欢享受独立自主的生活、不想过早受到婚姻的束缚、不想耽误工作。
各种各样的原因造成了越来越多的高龄妈妈。

编辑推荐

《完美孕育:十月怀胎一本通》内容点点滴滴，温情实实在在，会给予您最满意的答案。
《完美孕育:十月怀胎一本通》寓科学于优生、寓医学于保健，用通俗易懂的语言、科学可信的生活智慧，一目了然地介绍了孕前准备、孕期保健、分娩及产后保健等多方面的知识。
全书没有长篇大论的医学理论知识，只是告诉您应该做什么，不应该做什么。
同时，书中幽默活泼的小插图、温馨小贴士等栏目，更多体现了专家们无微不至的关怀，可使您不仅能学习到孕育常识，了解孕育的过程，还能解答您遇到的困惑和疑问，指导您的健康，在学习中享受它带给您的快乐。

第一图书网, tushu007.com
<<宝宝喂养一本通/完美孕育一本通>>

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