

<<新编孕产育儿宝典>>

图书基本信息

书名：<<新编孕产育儿宝典>>

13位ISBN编号：9787530441909

10位ISBN编号：7530441906

出版时间：2009-9

出版时间：北京科学技术出版社

作者：良石 编

页数：406

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>

## <<新编孕产育儿宝典>>

### 前言

计划生育是我国的基本国策，优生优育是我们的期望和追求，生养一个健康聪明的孩子，对家庭、社会、国家都是至关重要的。

而当今社会，由于社会进步，竞争激烈，我们往往是某一个或几个领域的专业人才，但很难做到各个方面的全才。

绝大多数人在怀孕、生育和培养健康聪明宝宝方面都没有经验和知识。

《新编孕产育儿宝典》对这方面做了详细的介绍，这为未来的广大准爸爸妈妈和新爸爸妈妈提供了科学的、实用的指导和参考。

该书部分来源于科学研究，临床实践，包括中医和西医，部分是现实生活的经验总结。

从孕前准备，到孕期注意；从生产过程，到产后保健；从宝宝的爱心呵护，到科学的教育培养；从孕期的衣、食、住、行等实际事项，保证妈妈的身体健康，到科学合理的胎教，以保障宝宝的智力发育，并尽可能地对智力做早期开发；从宝宝出生后的合理科学喂养，保证健康成长，到早期合理科学的教育，以尽可能地发掘孩子的智商；再到宝宝的健康保护，及疾病的辨识，和及时、尽可能准确的防治，林林总总，可谓面面俱到。

详尽、合理、科学，确实能给年轻的父母及准父母提供有用的建议和问题释疑。

孩子是家庭的未来，是社会的未来，是祖国的未来。

优生优育从小里说关系到家庭的幸福、和睦和希望；从大里说关系到整个社会和国家的幸福、和谐与希望。

培养健康聪明的宝宝，提高人民的素质也是我们医务工作者的愿望和责任。

## <<新编孕产育儿宝典>>

### 内容概要

本书是所有孕妈妈的良师益友，全方位呵护孕期生活每一天！

本书涉及了从受孕、怀孕、分娩，知道产后对宝宝的护理、培养等各方面的问题。为每个新妈妈提供体贴、全面、科学权威的孕育指导，最大程度地呵护着你与宝宝的生活。这样，纵然以后遇到再多、再棘手的问题，每位妈妈都可以迎刃而解。

## 书籍目录

第一篇 受孕——做妈妈前的准备工作 一、你决定要宝宝了吗 创造良好的受孕环境 哪些月份宜于优生 怀孕前你该做哪些准备 你知道男女的最佳生育年龄吗 不可忽视的营养保健 补充蛋白质，为生命添活力 钙、铁、锌，一个都不能少 维生素是每个人的健康要素 二、选择合适的受孕时间 妻子怀孕前，准爸爸应注意哪些 饮酒对优生有影响吗 生男生女能通过饮食控制吗 什么决定着宝宝的性别 可以在旅行结婚时要宝宝吗 什么是“抢红”，有利于怀孕吗 “座上喜”好不好 什么情况下不宜怀孕 头胎与二胎，哪个更聪明 人流后停多久才可以怀孕 避孕药停用多久可以怀孕 避孕环去除后可以马上怀孕吗 药物停用多久才可以怀孕 遗传咨询的好处 重视产前检查，不要带病妊娠 患有这些疾病，最好不要生育 “不孕”与“不育”是一回事吗 婚后不孕应及时到医院检查 ……第二篇 胎教——与宝宝沟通的第一步第三篇 怀胎——宝宝在宫中的十个月第四篇 安胎——孕妈妈的生活保健 第五篇 进补——孕妈妈的饮食调理第六篇 妊娠期的诸多不适第七篇 分娩——最伟大而神圣的时刻第八篇 产后——恢复往日的健康身体第九篇 护理——给宝宝最体贴的关爱第十篇 育儿——关注宝宝的发育情况第十一篇 培养——为了宝宝美好的未来第十二篇 防护——赶跑各种小儿疾病

## 章节摘录

插图：创造良好的受孕环境受孕时的良好环境，是优生不可缺少的条件。

我国古时候就很重视客观环境和优生的关系，如大风大雨、大雾、大寒大暑不孕，雷电霹雳、日蚀月蚀不孕，甚至没有明月的阴沉天气也不孕。

这虽然有些迷信色彩，但也不无科学道理。

因为恶劣的自然环境通常会给夫妻双方心理带来不利的影响。

因此，理想的受孕日子最好是空气清新、令人精神振奋及精力充沛的日子。

那么，怎样才能创造良好的受孕环境呢？

首先，卧室的环境应尽量安静，不受外界不良环境所干扰，保持室内空气流通。

其次，室内陈设应摆放得整洁有序，被褥、枕头等床上用品要清洁整齐，最好是刚刚洗晒过，能散发出一股清香的味道。

如此恬静的环境，往往对夫妻俩产生较好的心理效应，有利于双方的恩爱缠绵，在最佳的环境下播下爱情的种子。

哪些月份宜于优生受孕选择月份是为了适应孕妈妈保健和胎儿生长发育，有利于生一个健康、聪明、可爱的小宝宝。

受孕月份与优生有着十分重要的关系。

受孕最佳月份应是夏末秋初的七八月份。

此时正逢蔬菜、水果丰收季节，鸡、鱼、肉、蛋等副食品供应丰富且新鲜可口。

孕妈妈若能摄入这些营养物质，有利于胎儿的生长发育。

而且这时气温适度，可预防很多传染病。

选择在七八月份受孕，经过十月怀胎，孩子在来年四五月份出生。

此时正值春末夏初，风和日暖，气候适宜，对宝宝护理比较适宜，也有利于产妇的身体恢复，是坐月子的好月份。

此外，这个季节衣着日趋单薄，宝宝洗澡不易受凉，母子都能到室外呼吸新鲜空气和多晒太阳，可预防母亲缺钙和小儿发生佝偻病。

而且这个季节蔬菜品种丰富，有利于供给产妇各种营养成分，便于供给孩子充足的奶水。

当盛夏来临时，母亲和孩子的抵抗力都已得到加强，容易顺利度过酷暑。

当到严冬时节，孩子已经半岁，过冬则比较容易。

<<新编孕产育儿宝典>>

编辑推荐

《新编孕产育儿宝典》：卫生部北京医院妇产科专家全程指导，一部权威专家极力推荐的育儿宝典，体贴、全面、科学、权威的孕育指导。

本书特邀专家姓名：邵守进职称：主任医师1987年毕业于山东医科大学医学系并工作于卫生部北京医院1988年于北京协和医院进修学习1998年于日本短期访问学习2004年于美国学习现任人民卫生出版社《中国临床医生》杂志编委

<<新编孕产育儿宝典>>

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>