

<<怀孕胎教育儿百科>>

图书基本信息

书名：<<怀孕胎教育儿百科>>

13位ISBN编号：9787538534092

10位ISBN编号：7538534091

出版时间：2008-6

出版时间：曲莉莉 北方妇儿出版社 (2008-06出版)

作者：曲莉莉

页数：396

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>

## <<怀孕胎教育儿百科>>

### 前言

怀孕对一个女性来说，是一个微妙的过程，但与此同时，这一过程中也夹杂着与微妙相悖的感觉，如孕前的不适、焦虑等，那么，怎样才能排除这些感觉，完美地结束妊娠的整个过程，以最好的胎教、育儿方案，让聪明健康的宝宝到你家呢？

《怀孕胎教育儿百科(附光盘1张)》在怀孕、胎教、分娩、育儿等几个方面做了细致的描述。

如果你已经有了想拥有一个宝宝的想，那么孕前的准备是必不可少的，当然，这里的准备包括物质准备、心理准备和生理准备等，如果你很好地做了这些准备，那么幼小的新生命就会在你的身体里健康成长了。

《怀孕胎教育儿百科(附光盘1张)》的第一篇便讲述了类似的关于怀孕方面的知识，相信这些知识一定会引起您的兴趣并对您和您未来的宝宝大有裨益的。

“十月怀胎，一朝分娩”。

“一朝”是一个激动人心的时刻，然而，产妇在临产过程中，常会出现一系列影响胎儿健康的异常心理状态，那么克服这些异常心理就显得尤为重要了，我们为您提供了一些科学的方法，帮助您顺利分娩，生出一个健康可爱的宝宝。

作为父母，谁都想拥有一个健康聪明的宝宝。

这样，胎教和宝宝出生后的一系列育儿方案您可就不能忽略了，《怀孕胎教育儿百科(附光盘1张)》列举的全面科学的胎教方式及育儿方案，会让您的宝宝更加健康聪明！

编者

## <<怀孕胎教育儿百科>>

### 内容概要

怀孕对一个女性来说，是一个微妙的过程，但与此同时，这一过程中也夹杂着与微妙相悖的感觉，如孕前的不适、焦虑等，那么，怎样才能排除这些感觉，完美地结束妊娠的整个过程，以最好的胎教、育儿方案，让聪明健康的宝宝到你家呢？

《怀孕胎教育儿百科》在怀孕、胎教、分娩、育儿等几个方面做了细致的描述。

## &lt;&lt;怀孕胎教育儿百科&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 孕前准备第一章 心理准备一、孕前心理准备必不可少/3二、心理准备大体要注意哪些/3三、不可忽视情感上的准备/4第二章 生理准备一、新婚性生活应注意的问题/6二、女性如何维护生育能力/7三、男性如何维护生育能力/8第三章 怀孕的最佳时机一、如何选择怀孕的最佳时机/9二、如何推算“易孕期”/10第四章 了解怎样怀孕一、何谓受精/12二、受孕的过程是怎样的/13三、受孕成功的条件/14第五章 怎样优生一、什么是“优生”/15二、环境因素对优生的影响/16三、怎样避免生出缺陷儿/17四、女子性高潮有益优生/19五、孕前不宜食用的食物/19六、优生备忘录/20第六章 影响怀孕的疾病和行为一、可以影响怀孕的疾病/21二、妇科炎症对妊娠的影响/23三、减肥不当影响生育吗/25四、怀孕前为什么要戒烟/25五、生物节律与受孕/26六、孕前为何不可饮酒/27第七章 生男生女的秘密一、决定孩子性别的秘密/28二、决定生男生女的因素/29三、生男生女也有技巧/30四、通过饮食增加生男生女的可能性/31五、生男生女法的指导在何处进行/32第八章 遗传对孩子的影响一、遗传对孩子的影响/33二、容貌与遗传的关系/34三、身高与遗传的关系/34四、智力高低与遗传的关系/35五、性格与遗传/35六、受孕前有必要进行遗传咨询吗/36第九章 孕前身体调养一、怎样调养孕前身体/38二、孕前要做好哪些营养准备/39第二篇 孕期护理第一章 确诊怀孕一、怎样知道自己怀孕了/43二、如何计算预产期/43三、什么是末次月经/44四、什么时间用早孕试纸能测出怀孕/44五、妊娠反应会持续多长时间/45第二章 孕妇的心理特点一、女性孕期的心理特点/46二、孕期如何放松心情/48三、孕期如何保持良好心态/49第三章 孕期的检查一、怀孕期应该做哪些化验检查/50二、谁需做早孕绒毛检查/51三、B超检查会伤害宝宝吗/51四、孕后拒绝医生的盆腔检查对吗/52第四章 孕期饮食营养一、孕期的营养原则/53二、孕妇不宜吃哪些食品/54三、孕妇该补充哪些维生素/55四、孕期贫血吃什么/57五、孕期为什么要慎用补品/58六、孕妇忌食人造食品/59七、孕妇忌多吃油条/60八、孕妇应多吃的水果/60九、孕妇多吃莴苣有助于胎儿脊椎发育/62十、孕妇忌全吃素食/63十一、咖啡等饮品对孕妇的危害/63十二、孕妇应该多吃豆类食品/64十三、孕妇早餐不能缺少谷物/65十四、孕妇科学吃酸有利于胎儿健康/66十五、孕妇忌多吃咸味食品/67十六、孕妇忌贪吃冷饮/68十七、准妈妈不宜吃黄芪炖鸡/68十八、柚子：孕妈妈夏季凉补最佳水果/69十九、准妈妈不宜喝长时间熬煮的骨头汤/69二十、孕妇的营养对产后的影响/70第五章 孕期的疾病与防治一、妊娠合并流感/71二、妊娠合并心脏病/72三、妊娠合并病毒性肝炎/74四、妊娠合并阑尾炎/75五、妊娠合并贫血/76六、妊娠高血压疾病/77七、妊娠合并糖尿病/79八、妊娠合并性病/83九、妊娠合并结核病/84十、妊娠期泌尿系统感染/85十一、宫外孕/86十二、妊娠水肿/87十三、妊娠剧吐/88十四、孕期便秘和痔疮/89十五、孕期的口腔疾病/91十六、多胎妊娠/93十七、葡萄胎/94十八、压力性尿失禁/98第六章 孕期的运动保健一、孕期运动的意义及注意事项/99二、孕妇参加体育运动的具体要求/100三、怀孕各时期的运动/101第七章 孕期的胎儿保健一、宫内胎儿怕什么/104二、智能迟缓可以在孕期预防吗/105三、正常胎动是怎样的/106四、妊娠各时期胎儿的发育状况/107第八章 科学胎教一、近代胎教的新进展/109二、胎教为什么能使孩子聪明/110三、怎样做孕早期的胎教/111四、怎样做孕中期的胎教/112五、怎样做孕晚期的胎教/113六、父母怎样与胎儿讲话/114七、如何做抚摸胎教/116八、如何做光照胎教/119九、如何做心音胎教/120十、如何做音乐胎教/121十一、如何做数字绘画胎教/123十二、如何做对话胎教/124十三、如何做阅读胎教/126十四、编织也是一种胎教/127第九章 孕期性生活一、了解孕期的性心理/128二、怀孕期间性生活应注意的问题/129三、性生活会对胎儿有影响吗/130第十章 孕期用药常识一、对胎儿有害的药物/132二、孕期用药原则/133三、孕期免疫接种应注意什么/133四、孕妇忌服的一些中药/134第十一章 孕期日常问题及料理一、孕妇应注意胎儿的哪些危险信号/135二、妊娠末期什么时候开始休息好/141三、妊娠早期为何“烧心”/141四、准妈妈的九大反常现象/142五、怀胎十月卫生保健指导/145六、孕期可以化妆吗/146七、妊娠斑和妊娠纹能否消失/146八、哪些孕妇不适合做家务/147九、孕期怎样“坐、立、行”/147十、丈夫能为怀孕的妻子做些什么/148十一、怀孕后乳房会发生的变化/151十二、孕期洗澡和平时有什么不同/152十三、孕期的“理想体重”/153十四、手机、微波炉、电脑对孕妇有害吗/154十五、孕期为什么要做好口腔护理保健/156十六、孕期阴道出血一定是流产吗/157十七、准妈妈要重视脚保健/158十八、为什么孕妇不宜戴隐形眼镜/159十九、写字楼里的准妈妈应该注意什么/159二十、孕期为何不宜打麻将/160二十一、驾驶会招致流产吗/162二十二、准妈妈出门在外的合理安全计划/163二十三、孕妇如何

避免蚊虫叮咬/164二十四、准妈妈不宜久坐沙发/164二十五、什么时候开始穿孕妇装/165二十六、准妈妈可以进美容院吗/165二十七、准妈妈家务料理要注意/166二十八、孕妇不宜长时间看电视/168二十九、孕妇不宜长时间使用电扇和空调/168三十、如何让怀孕期间的工作舒适轻松/169三十一、准妈妈要学会记妊娠日记/170三十二、准妈妈长痘怎么办/170三十三、孕妇要少用电吹风/171三十四、妊娠间隔过短易生脑瘫儿/171第三篇 分娩与护理第一章 分娩前的准备一、产前应做好怎样的心理准备/175二、住院期必备物品/176三、临产前的征兆/177四、临产前的注意事项/178第二章 分娩方式一、分娩方式/179二、剖宫产与自然分娩哪个好/180三、什么是会阴切开术/182四、无痛分娩/183第三章 分娩技巧一、分娩技巧早掌握/184二、分娩中的镇痛方法/185三、分娩前应做的准备运动/186第四章 分娩过程一、分娩过程是怎样的/187二、第一产程是怎样的/188三、第一产程中可采取的姿势/189四、第二产程是怎样的/190五、第二产程中可采取的姿势/190六、第三产程是怎样的/191七、分娩过程中子宫的变化/191第五章 分娩中的常见问题一、分娩中如何保护会阴/193二、胎盘为什么迟迟不能娩出/194三、分娩时切会阴影响性生活吗/195四、开骨缝是怎么回事/196五、矮小的孕妇一定难产吗/196第六章 异常分娩一、什么是流产/197二、什么是早产/198三、难产发生的原因/200四、怎样预防难产/201五、如何处理急产/202第四篇 产后护理与保健第一章 产后日常保健一、产后一周如何健康护理/205二、剖宫产术后如何自我护理/206三、怎样搞好产后卫生/207四、产后乳房的护理/208五、月子里该怎么吃/210六、哺乳期的妇女忌用哪些药物/212七、产后洗澡注意事项/213第二章 产后健美一、产后如何尽快恢复体形和活力/215二、产后何时开始运动/216三、产后锻炼需注意的事项/216四、产后健美操怎么做/217第三章 产后性保健一、产后怎样“亲密接触”/219二、产后为何会意外怀孕与怎样避孕/221第五篇 婴幼儿喂养、护理与早教第一章 生长发育一、0-6岁婴幼儿各年龄段的划分/225二、新生儿体格发育指标/225三、新生儿感觉能力发育指标/226四、婴幼儿动作发育特点/226五、婴幼儿感觉发育特点/227六、婴幼儿语言发育特点/230七、婴幼儿脑发育的特点/231第二章 科学喂养一、为什么最好要母乳喂养/232二、为什么要强调吃“初乳”/233三、关于母乳喂养你应该知道什么/233四、如何正确挤奶/234五、母乳喂养的禁忌/236六、母乳不足时怎样采用人工喂养解决/237七、关于人工喂养你应该怎么做/237八、人工喂养选择哪些代乳品为宜/238九、人工喂养的婴儿对牛奶过敏怎么办/239十、什么是混合喂养/239十一、混合喂养的注意事项/240十二、添加辅食时应注意什么/240十三、怎样按月龄为婴儿添加辅食/241十四、宝宝喝什么最好/242十五、怎样纠正小儿挑食、偏食/243十六、怎样培养小儿良好的饮食习惯/243十七、宝宝的牙齿需要营养吗/244十八、婴儿需要哪几种微量元素/245十九、不适合宝宝吃的食物/246二十、断奶需要注意的问题/246二十一、婴幼儿喂养的三大误区/247二十二、科学喂养宝宝四注意/248二十三、婴幼儿吃鸡蛋五不宜/249二十四、我国儿童营养六误区/250二十五、婴幼儿饮食之七不宜/252二十七、让钙多一点的十二种方法/255第三章 照料护理一、妈妈需要为宝宝准备哪些必备物品/257二、怎样给宝宝换衣服/258三、你知道什么是婴儿瑜珈吗/261四、怎样给宝宝洗澡/261五、怎样给宝宝测体温/263六、宝宝多抱会惯坏吗/264七、带宝宝出游你需要做哪些准备/265八、宝宝为什么总漾奶/266九、宝宝眼睛怎么擦不干净/267十、宝宝鼻子怎么总是黏黏的/268十一、宝宝的耳朵堵了吗/269十二、宝宝的嘴角怎么总是湿湿的/270十三、怎样保护宝宝的牙齿/271十四、如何护理宝宝柔嫩的皮肤/272十五、脐带该如何护理/273十六、孩子为何经常打喷嚏/275十七、如何预防臀红/275十八、如何护理新生儿的小屁股/275十九、囟门是否可以碰/277二十、新生儿睡眠中的特殊反应/277二十一、怎样让宝宝睡得香/277二十二、让宝宝多笑好处多吗/278二十三、可以为满月的婴儿剃头吗/279二十四、宝宝学步需要哪些安全措施/279二十五、应该怎样护理特殊婴儿/281二十六、如何给宝宝挑衣服/282二十七、哄宝宝睡觉的误区/283二十八、宝宝爱爬出小床怎么办/284二十九、宝宝的武器——哭/286三十、妈妈护理孩子要仔细/290三十一、怎样给宝宝剪指甲/291三十二、护理不当与宝宝窒息/291三十三、正确对待宝宝吃手/292三十四、怎样预防奶瓶龋/293三十五、如何防止婴儿早期肥胖/293三十六、婴幼儿卧室不宜放花草/294三十七、消除噪声有益于小儿成长/295第四章 疾病防治一、什么是新生儿窒息/296二、新生女婴为什么会阴道出血/296三、小儿水痘的病征/297四、麻疹的病征/297五、关于猩红热的常识/298六、关于破伤风的常识/299七、关于百日咳的常识/299八、小儿肺炎怎样判断/300九、小儿感冒高烧怎么办/301十、小儿流感的症状/301十一、关于鹅口疮的常识/302十二、结膜炎的症状/302十三、斜视的表现/303十四、疝子的病征/303十五、昆虫叮咬后的症状/304十六、小儿泌尿系统感染是怎么回事/305十七、什么是小儿遗尿症/305十八、关于婴幼儿腹泻的常识/306十九

## &lt;&lt;怀孕胎教育儿百科&gt;&gt;

、关于蛔虫病的常识/307二十、怎样判断小儿便秘/307二十一、什么是高热惊厥/308二十二、小儿急性阑尾炎的症状/308二十三、常见小儿意外事故/309二十四、小儿食物中毒如何急救/310二十五、小儿急腹痛如何急救/311二十六、小儿烧伤、烫伤的处理/311二十七、小儿发生出血现象如何急救/312二十八、小儿发生煤气中毒如何急救/312二十九、中暑和晕厥/313第五章 用药常识一、小儿常用药有哪些不良反应/314二、儿童用药怎样选/315三、怎样选用小儿中成药/316四、为什么婴幼儿鼻塞禁用“鼻眼净”/317五、小儿药箱内该准备哪几类药/318六、哪些儿童不宜打防疫针/319七、如何给小儿选择退烧药/320八、儿童用药的禁忌/321九、儿童用药误区/322十、小儿为什么要慎用成人药/323第六章 早期教育一、如何制订0-3个月婴儿训练方案/324二、如何制订4-6个月婴儿训练方案/327三、如何制订7-9个月婴儿训练方案/331四、如何制订10-12个月婴儿训练方案/334五、如何制订1-1岁半小儿训练方案/338六、如何制订1岁半-2岁小儿训练方案/341七、如何制订2-2岁半小儿训练方案/344八、如何制订2岁半-3岁小儿训练方案/347九、早期教育的禁忌/351十、如何发现婴儿的天赋/352十一、与宝宝沟通的技巧/354十二、儿童智力发育的评价标准/358十三、影响儿童智力的几个方面/359十四、提升孩子智力的方法/360十五、营养与儿童智力发育有何关系/361十六、怎样培养孩子的情商/362十七、怎样培养儿童的书面语言能力/363十八、5岁——性教育启蒙的最佳期/364十九、如何对待小儿多动症/365二十、孩子们为什么喜欢嘲笑别人/367二十一、孩子为何会自言自语/367二十二、鼓励孩子到生活实践中去/368二十三、警惕孩子恋物癖/368二十四、怎样正确地看电视/370二十五、鼓励孩子把话说出来/370二十六、如何分析2-3岁幼儿自我服务能力/371二十七、5-6岁，谨防儿童退缩行为/372二十八、心理健康的孩子是怎样的/374二十九、男孩子们到底想些什么/376三十、开发宝宝智力的玩具/377三十一、适宜的亲子游戏/379三十二、跟宝宝一起交卡通朋友/383三十三、宝宝耍脾气时家长要“冷处理”/384三十四、孩子需要安全感/385三十五、帮助孩子克服恐惧心理/386三十六、为宝宝创造早期阅读环境/387三十七、教孩子自己洗手/388三十八、规范孩子对“不”的理解/389三十九、引导孩子用恰当的方式吸引人/389四十、睡前故事——听出聪明宝宝/390四十一、正确引导宝宝的嫉妒心理/391四十二、保护好奇心，认真回答提问/392四十三、引导孩子关心和理解人/392四十四、引导孩子如何向成人求助/393四十五、引导孩子向别人表示友好/394四十六、孩子爱打断别人的讲话怎么办/395四十七、保护孩子的好奇心，诱发求知欲/395

<<怀孕胎教育儿百科>>

编辑推荐

《怀孕胎教育儿百科》由北方妇儿出版社出版。

<<怀孕胎教育儿百科>>

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>