

<<孕产育儿宝典>>

图书基本信息

书名：<<孕产育儿宝典>>

13位ISBN编号：9787543630147

10位ISBN编号：7543630141

出版时间：2004-1-1

出版时间：青岛出版社

作者：马飞

页数：841

字数：730000

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>

## &lt;&lt;孕产育儿宝典&gt;&gt;

## 前言

优生、优育、优教，这是时代发展的需要。

孕产生育对于每一对年轻夫妇，都是一生中非常重要的阶段，能否孕育出一个健康、聪明的孩子，是父母们最关心的问题。

本书把孕产生育与素质培养交融地结合起来，把早期素质教育贯串于整个怀孕、育儿、培养等过程之中，提出了智商(IQ)、情商(EQ)、健商(HQ)、财商(FQ)、德商(MO)和逆商(AQ)等育儿新概念，真正体现了现代科学育儿新观念。

孕产生育是人类繁衍的重要途径，关系着人类的未来和世界的发展，是人类的重要使命和神圣责任。

尽管随着现代科学技术的发展，产生了“克隆”、“试管婴儿”、“人工授精”等孕育生殖方法，但人类赖以生存和发展的基础，主要还是依靠孕产生育。

孕产生育作为一门新兴学科，在国内外受到广泛重视，取得了许多研究成果。

自古以来，人们都将生育、怀孕和成长视为自然而然的事情。

随着科学的发展和认识的提高，人们充分认识到了讲究科学方法，提高生育、怀孕、培养的质量的必要性。

科学的孕产生育能够为婴幼儿身心成长奠定坚实的基础。

早期教育，特别是胎教，更是一门新兴的学科，希望我们每一位年轻的父母自觉学习和接受。

父母是孩子最早的老师，家庭是孩子成长的摇篮，父母进行家庭教育，必将影响孩子整个一生。

因此，父母的责任非常重大，也彰显家庭教育的重要性。

素质教育，不应只在中、小学才开始，而应从胎儿胎教就入手实施，把素质教育融入到胎儿血脉肌肤的发育形成之中，并且伴随着孩子的出生、成长而逐步提高，这样就会形成孩子的天然素质或者条件反射，并与中、小学素质教育相接轨，从而最终形成培养天才儿童的整个过程。

儿童的身心十分微妙，无论是饮食起居、身心健康，还是早期教育，都非常敏感而有限，所以早期的培养和教育必然具有细密性和精确性，同时也具有粗略性和模糊性，具有各自的要素和独自的特点，点点滴滴，需要准确而全面掌握，才能很好地实施早期身心培养和素质教育。

当今时代，独生子女的成长教育，总是存在许许多多的问题，年轻父母们更应该加强这方面的知识。

事实表明，除了对孩子身心给予满足之外，如何进行科学培养和教育，使之很好地茁壮成长，是我们每一个人关心的非常话题。

孩子成长，情系父母，科学教育，势在必行。

为了使我们每一位父母全面、准确、科学、系统地掌握怀孕、生产、育儿的有关知识，为了使广大父母顺利、如意地孕育出身心健康、活泼可爱的小宝宝，培养出高素质的人才，我们在有关权威专家的指导下，综合国内外最新研究成果，编辑了这本《孕产育儿宝典》，为广大年轻父母奉献科学的孕产育儿圣经。

本书根据怀孕生育和婴幼儿不同阶段的变化情况，共分九章，包括优生、怀孕、分娩、1岁、2岁、3岁、4岁、5岁、6岁等内容。

从准备怀胎开始，到出生后孩子每成长一岁不同的培养和教育，直到把孩子送进学校接受老师教育为止，紧密伴随着孕产和孩子成长的全过程，具有很强的实用性、权威性和现代性，真是“悠悠寸草心，滴滴见真情”。

编者

## <<孕产育儿宝典>>

### 内容概要

本书把孕产生育与素质培养交融地结合起来，把早期素质贯串于整个怀孕、育儿、培养等过程之中，提出了智商（IQ）、情商（EQ）、健商（HQ）、财商（FQ）、德商（MQ）、逆商（AQ）等育儿新概念。

根据怀孕生育和婴幼儿不同阶段的变化情况，共分9个时段，包括优生、怀孕、分娩、1岁、2岁、3岁、4岁、5岁、6岁等内容。

从准备怀胎开始，到出生后孩子每成长一岁不同的培养和教育，直到把孩子送进学校接受老师教育为止，紧紧伴随着孕产和孩子成长的全过程，具有很强的实用性、权威性和现代性，真正体现了现代科学育儿新观念。

书籍目录

第一章 优生方案 一、生殖与遗传 生殖知识 男性生殖器官的成熟与生殖功能 女性生殖器官的成熟与生殖功能 精子的产生与正常标准 卵子的产生与正常标准 生殖原理是精子与卵子的结合 胚胎、脐带、羊水、胎盘形成原理 遗传问题 遗传物质与生育 遗传环境与成才 遗传物质与疾病 遗传病的特点 遗传病的预防 染色体与生育的关系 染色体遗传病的预防 基因与生育 二、性事与避孕 性与生育 性生活的过程与类型 性生活的和谐与协调 避孕方法 怀孕与避孕 避孕主要方法 不宜的避孕方法 人工流产及其危害 停止避孕与开始怀孕 三、优生与怀孕 优生常识 优生的方法 最佳怀孕重要条件 怀因素 不宜怀孕的主要情况 孕前的全面准备工作 受孕措施 最佳受孕的性交体位 从性交到受孕 生男生女控制主要方法 第二章 怀孕方案 一、怀孕第1月 妊娠知识 胎儿发育 胎教方法 饮食保健 妊娠保健 孕妇喜凉怕热的原因 医疗预防 二、怀孕第2月 妊娠知识 胎儿发育 饮食保健 医疗预防 三、怀孕第3月 妊娠知识 胎儿发育 胎教方法 饮食保健 医疗预防 四、怀孕第4月 五、怀孕第5月 六、怀孕第6月 七、怀孕第7月 八、怀孕第8月 九、怀孕第9月 十、怀孕第10月 第三章 分娩方案 第四章 1岁方案 第五章 2岁方案 第六章 3岁方案 第七章 4岁方案 第八章 5岁方案 第九章 6岁方案

## 章节摘录

版权页：插图：14.孕妇口腔疾病的预防 为了未来宝宝的健康，准妈妈一定要注意保护自己的牙齿健康。

孕期常见的牙齿疾病 妊娠牙周病 妊娠期间受激素分泌的影响，牙龈充血肿胀，容易引发牙周炎。其次还会产生牙周浮肿、牙齿松动、肿疡等。

蛀牙 孕期饮食习惯的改变和饮食不规律，都容易忽略个人口腔卫生，产生蛀牙；此外，孕期唾液分泌的增加，使口腔内呈酸性，也容易生成蛀牙。

阻生牙 引发急性肿疡 如果怀孕前有阻生牙未拔除，再加上牙菌斑堆积，阻生牙四周牙肉就会发炎肿胀。

不同孕期的牙齿保护 孕初期（妊娠1~3月）这个时期孕妈妈要补足营养，尤其是优质蛋白质、钙、磷、铁和维生素A等。

如果服用药物不当可能导致流产或胎儿畸形。

所以，若非紧急状况，不宜进行牙科治疗。

孕中期（妊娠4~6月）这个时期胎宝宝的大部分乳牙和一部分恒牙的牙胚已经开始钙化，孕妈妈应该多摄入一些含钙丰富的食物，当然，为了促进机体内钙磷的代谢和吸收，还应补充维生素D，平时可以做些户外活动，多吸收阳光。

孕晚期（妊娠7~9月）这个时期胎儿生长速度加快，孕妈妈行动变得比较困难。

孕妈妈除继续保持营养摄入外，还要坚持口腔卫生习惯。

孕妈妈不适合长时间的牙科治疗。

孕期健齿的小妙招 叩齿法 经常叩齿能增强牙齿的坚固，使牙齿不易松动和脱落，并加强咀嚼力，还可以促进消化机能。

具体方法：先静心聚神，微微闭嘴，然后上下牙齿相互轻轻叩击数十次，但注意用力不要过大，防止咬舌。

鼓漱法 鼓漱有助于消化食物，还可清洁口腔，锻炼牙齿四周的肌肉。

具体方法：咬牙，感觉口内像含物一样，用两腮和舌反复做鼓漱动作，口内会产生唾液，等唾液满口时，再分几次慢慢咽下。

牙龈按摩法 通过按摩牙龈，增加牙龈组织血液循环，提高牙周组织对外界损伤的抵抗力，减少牙周疾病的发生。

手指按摩：漱口后将干净的右手食指置于牙龈黏膜上，由牙根向牙作上下和沿牙龈水平作前后方向的揉按，依次按摩上下、左右的内外侧牙齿约数分钟。

牙刷按摩：不要放牙膏，用牙刷按摩牙齿。

下牙从下往上刷，上牙从上往下刷，每颗牙齿都要刷到。

15.孕妇感冒与发热的预防与处理 早期感冒预防与处理 孕妇患感冒应及时控制感染，排除病毒，同时采取措施降体温。

患轻度感冒的孕妇可多喝开水，注意休息、保暖，口服感冒清热冲剂或板蓝根冲剂等。

感冒较重有高烧者，除一般处理外，应尽快地采取措施去热降温，可用物理降温法，如额、颈部放置冰块等；亦可选择使用药物降温。

在选用解热镇痛剂时，要避免采用对孕妇、胎儿和新生儿有明显不良影响的药物，例如阿司匹林之类药物。

可在医生指导下使用诸如醋氨酸等解热镇痛药。

早期发热预防与处理 妊娠妇女可发生各种感染性疾病，并均有体温升高的表现。

最常见的是感冒，此外有急性扁桃体炎、肺炎、肺结核、胆囊炎、急性肾盂肾炎、急性阑尾炎、绒毛膜羊膜炎等。

这些炎症除了引起发热以外，还有一些别的症状及表现。

孕早期病毒性感染可致流产、胚胎停止发育或畸胎，晚期急性炎症可诱发宫缩而致早产、胎儿宫内缺氧等，因此，一旦孕妇发热应立即去医院就诊，查明病因，并判断是否可继续妊娠，以及对症治疗。



<<孕产育儿宝典>>

编辑推荐

凡是您想知道的，《孕产育儿宝典(双色图文版)》都为您想到了。

凡是您所需要的，《孕产育儿宝典(双色图文版)》都为您准备了。

内容有：孕前、孕期、产后保健秘诀；孕育健康聪明宝宝的完美胎教方案；胎儿生长发育全程监测；婴幼儿健康护理常识和营养方案；早期教育与潜能开发计划。

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>