

《金牌宝宝养育全书》

图书基本信息

书名：《金牌宝宝养育全书》

13位ISBN编号：9787506446518

10位ISBN编号：7506446510

出版时间：2008-1

出版社：中国纺织

作者：张华

页数：280

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《金牌宝宝养育全书》

内容概要

《金牌宝宝养育全书》讲到：宝宝能否拥有一个强健的体魄，身心能否健康的成长，与妈妈的细心呵护、精心照料是分不开的。《金牌宝宝养育全书》主要分为健康、智力、情商三大部分，针对孕期及0-3岁宝宝的生理阶段进行分析，为妈妈们提供婴幼儿健康护理、智力培训、快乐成长全面指导。结合医学、教育学、心理学及营养学等学科知识，以深入浅出的语言、生动易学的实践方法，帮助妈妈轻松养育21世纪的“金牌宝宝”。

书籍目录

第一篇 健康金牌第一章 预约健康宝宝，妈妈孕期怎么做第一节 孕前准备要做好1.八种准备你做好了
吗2.受孕前的体质调理3.孕前运动益处多4.选择最佳受孕时机第二节 科学饮食，悉心准备1.孕妇饮食宜
忌2.留心生活中的每一个细节第三节 产检与分娩1.为什么要定期产检2.了解分娩的方式第二章 0-1岁：
宝宝出生了，呵护婴儿怎么做第一节 喂养与看护1.母乳喂养最健康2.转奶期与辅食的添加3.日常看护的
注意事项4.帮宝宝顺利度过“特殊时期”5.防止意外伤害6.培养宝宝健康的生活习惯第二节 疾病与健康
1.婴儿的常见疾病2.多观察是防病的基础3.勤体检保证宝宝健康第三节 健康环境很重要1.影响宝宝健
康的因素2.如何营造健康的生活环境3.不容忽视的细节第三章 1-3岁：宝宝长大了，照顾幼儿怎么做第
一节 必不可少的营养要充足1.孩子需要哪些营养2.怎样保证孩子的营养3.药补与食补第二节 适度运动
有益成长1.为什么说运动有益于孩子的成长2.户外运动与室内游戏3.如何掌握运动的“度”4.如何确
保宝宝户外安全第三节 接种疫苗与健康档案1.接种疫苗的时间与种类2.建立孩子健康小档案第二篇 智力
金牌第一章 0岁以前：妈妈预备！孕期为宝宝聪明打基础第一节 胎儿脑发育1.孩子的“聪明”从何时开
始2.认识胎儿的脑发育第二节 正确而有效的胎教1.胎教的方法2.胎教环境第三节 让准爸爸参与胎教1.为
什么要让准爸爸参与胎教2.准爸爸如何参与胎教第二章 0-1岁：赢在起跑点！婴儿教育很关键第一节 您
的宝宝聪明吗1.新生宝宝的智力情况2.新生宝宝的智力发育阶段培训3.给新生儿做智力训练要讲究技
巧第二节 如何进行启蒙教育1.认识宝宝的脑发育与注意力2.训练宝宝的感官能力3.让宝宝尽快说话有秘
诀4.宝宝的记忆训练5.益智的亲子游戏第三章 1-3岁：打好一生的基础！孩子的正式学习开始啦第一节 如
何做好幼儿的智力教育1.把握孩子的成长特点2.孩子智能开发实施有技巧3.寓教于乐：在运动与游戏中
学习4.培养孩子的各种能力第二节 不要这样做！早教的禁忌1.揠苗助长要不得2.什么知识孩子不宜过早
学习3.学习环境的宜忌第三篇 情商金牌第一章 0岁以前：快乐妈妈，快乐宝宝第一节 做好当妈妈的心理
准备第二节 不要把不快乐传给宝宝1.准妈妈的情绪对胎儿的影响2.做好孕期心理建设3.分娩前如何快
乐待产第二章 0-1岁：我不会说话，但是我有感情第一节 怎样与宝宝交流1.听懂宝宝说话2.让宝宝明白
妈妈的话第二节 了解婴儿的情绪与心理1.宝宝也有情绪2.情商高，智商更高3.宝宝的爱“美”4.宝宝的
心理疾病第三章 1-3岁：3岁看老，性格的养成很重要第一节 亲子依恋1.什么是亲子依恋2.生活中的亲
子交流3.不要让孩子过分“恋母”或“恋父”第二节 情绪发泄与不良情绪1.学会积极控制情绪2.孩子的
情绪发泄3.帮孩子排解不良情绪4.遇到“问题”孩子怎么办第三节 性格的养成1.帮助孩子自立2.培养孩
子的自信3.注意培养孩子的自尊4.帮助孩子树立道德观附录一 0-3岁幼儿身体发育水平对照表附录二
0-3岁幼儿智力发育水平对照表

章节摘录

【开篇故事】有一对夫妇，为了生一个健康宝宝，他们专门去医院咨询了医生。医生给出的建议是：丈夫必须戒烟戒酒，夫妻俩还要一起去医院做个身体检查。结果没想到，丈夫还真被查出是乙肝病毒携带者。可他平时并没有什么症状，如果不进行检查根本不会知道。这使他们感到很万幸，不然很可能会怀上不健康的宝宝。事实上，要想预约一个健康的宝宝，准备工作可一点也马虎不得。就拿乙肝病毒携带者来说吧，最好推迟生育，以免体力及精力损失而加重病情。即使肝功能正常后，精液中仍可能携带病毒。因此，必须让配偶也注射乙肝疫苗，等到产生抗体后方可考虑怀孕。而且今后，需要在医生的密切观察及指导下选择好的生育时机，避免造成乙型肝炎的“父婴传播”。

第一节 孕前准备

要做好世界卫生组织报告抽检结果表明，即使在孕妇各种检查、诊断结果均为正常的情况下，仍会有2%的胎儿出生后，会出现某些方面的异常问题。因此，对于准备怀孕的女性来说，如何在怀孕前做好有计划的准备工作，实在是一个不得不引起重视的问题。

1. 八种准备你做好了么

也许你和你的他正在计划要个健康聪明的宝宝，可又苦于不知从何做起。那么现在你通过对生活方式的一些改变，就可以尽可能地给你的宝宝一个好的开端。

(1) 改善你的饮食。学会吃一些你真正需要的食物，也就是说一天至少三餐均衡的饮食，这些饮食由能提供健康身体所必需的维生素和矿物质的四大类食品构成。其中对健康孕妇最为重要的两种营养素就是钙和叶酸。别忘了坚持喝牛奶、吃柑橘类的水果、深绿色叶子的蔬菜、坚果、豆类、带皮的谷物、强化面包和谷类等。

《金牌宝宝养育全书》

编辑推荐

《金牌宝宝养育全书》：健康护理、智力培养、情商启发，0-3岁快乐成长全知道。健康金牌，让宝宝拥有强健体魄；智力金牌，充分开发宝宝的智商；情商金牌，健全宝宝的早期人格；三大金牌，让宝宝有能力迎接明天的挑战！人生是一个没有终点的旅程。要宝宝们在生命的发端领先于他人，成长为一个金牌宝宝，除了需要爸爸妈妈们爱心的浇灌外，还需要爸爸妈妈们跟宝宝一起成长，多多学习，增长孕育金牌宝宝们所必需的知识。如果爸爸妈妈们还苦于不知道如何孕育金牌宝宝的话，那么《金牌宝宝养育全书》将帮助你打造一哥属于你们自己的金牌宝宝的计划！

《金牌宝宝养育全书》

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：www.tushu000.com