

# 《懷孕．生產．育兒大百科(超值食)》

## 图书基本信息

书名：《懷孕．生產．育兒大百科(超值食譜版)》

13位ISBN编号：9789866780820

10位ISBN编号：9866780821

出版时间：2010-12-1

出版社：朱雀文化事業有限公司

作者：[韩]高在煥

页数：384

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](http://www.tushu000.com)

## 內容概要

“新版增加準媽媽懷孕時，以及寶寶離乳後的營養食譜”

針對準媽媽懷孕前、中、後期補充營養、提振食慾。

提供寶寶在離乳期後的美味食譜，減少媽媽準備餐食的困擾。

“準媽咪必備的甜蜜枕邊書，1本抵3本的懷孕生產育兒大寶典。”

資訊最完整齊全、彩色圖片詳細又豐富、觀念最新最正確！

從想當媽媽的第一天開始，讓你一次了解懷孕、生產、育兒的所有細節。

“特別收錄詳細懷胎&生產攝影圖片”

看胎兒的一吋吋長大紀錄，看媽咪的各種生產過程圖片，讓父母先有了心理準備來迎接新生兒。

超高顯微攝影：媽媽肚裡280天，胎兒驚人成長記錄。

生產過程step by step紙上轉播：自然分娩、剖腹生產、水中分娩、羅伯分娩。

“包裝加了透明塑膠套，讓媽咪在浴室、廚房或家中都可「照書養寶貝」，不怕弄髒書”

懷孕 - - 世上最寶貴的禮物

100日懷孕計畫—產前檢查&克服不孕

10月懷胎全記錄—按月詳解懷孕大小事

懷孕中容易發生的異常狀況及疾病處理

生產 - - 倒數計時的感動

生產過程紙上實錄 - 自然產&剖腹完整呈現

生產新文化—水中分娩、無痛分娩、羅伯分娩

滿分坐月子的基本原則 元氣媽咪的藥補食譜

產後肥胖不再來 漂亮媽咪的保養和塑身體操

育兒 - - 為了比我更重要的你

0~24個月寶貝發育成長圖鑑

新手媽媽的12個基礎育兒課程

讓寶貝更聰明—0~2歲智能開發教育

讓寶貝更強壯—59道營養美味離乳食

讓寶貝更健康—60種小兒最常見疾病

# 《懷孕．生產．育兒大百科(超值食)》

## 作者簡介

高在煥等

首爾醫院婦產科科長，韓國婦產科首席權威，與7位婦產及小兒科菁英共同編著本書。

審訂者簡介

陳樹基

前國泰醫院婦產科主任。

## 書籍目錄

### 特別收錄

超高顯微攝影：媽媽肚裡280天，胎兒驚人成長記錄

生產過程step by step紙上轉播：自然分娩、剖腹生產、水中分娩、羅伯分娩

新手媽媽必會的15道食譜

### 第一篇 懷孕 - 世上最寶貴的禮物

#### Part 1 100日幸福懷孕計畫

幸福懷孕的第一步 - - 計畫懷孕

懷孕前必須接受的檢查和必須治療的疾病

從異常症狀檢核出疾病

父體 & 母體的探索

從受精到成為胎兒 - - 生命的奧秘

從民俗說法來看生男生女

克服不孕

試管嬰兒

神秘的遺傳世界

#### part 2 孕婦懷孕的基本常識

懷孕的訊號

正確推算分娩預定日

懷孕中產前檢查一覽表

有趣的胎夢故事

選擇最合適的醫院

高齡懷孕&懷雙胞胎

滿懷母愛的胎教計畫

#### part 3 詳載懷孕十月的過程

懷孕1個月 (滿0 - 3周)

懷孕2個月 (滿4 - 7周)

懷孕3個月 (滿8 - 11周)

懷孕初期的不適症狀及處理法

懷孕初期非常危險的藥品

懷孕初期營養管理

懷孕初期的準爸爸

懷孕初期的性生活

用愛寫的懷孕日記

懷孕4個月 (滿12 ~ 15周)

懷孕5個月 (滿16 ~ 19周)

懷孕6個月 (滿20 ~ 23周)

懷孕7個月 (滿24 ~ 27周)

懷孕中期的不適症狀及處理法

懷孕中乳房管理法

胎兒健康的指標 - - 胎動

懷孕中期的營養管理

懷孕中期的準爸爸

懷孕中期的性生活

民俗療法和漢藥

懷孕8個月 (滿28 ~ 31周)

懷孕9個月 (滿32 ~ 35周)

懷孕10個月 (滿36 ~ 39周)

懷孕後期的不適症狀及處理法

生產必需品一覽表

懷孕後期營養管理

懷孕後期的準爸爸

懷孕後期的性生活

皮膚和頭髮保養

孕婦服、內衣、鞋子的選擇

懷孕中營養管理

part 4 成為健康的孕婦

減少腰痛、壓力的生活習慣

懷孕中的牙齒保健

一年四季都能當個愉快的孕婦

依懷孕時期做體重管理

每日30分鐘順產運動

形塑美麗身材的懷孕體操

和肚子裡的寶寶一起去旅行

日常生活的檢核

part 5 懷孕中的異常狀況和各種疾病

畸形兒的原因和預防

流產的原因和預防

早產的原因和預防

妊娠中毒症的原因和預防

胎位不正的原因和分娩法

威脅胎兒生命的異常胎盤

子宮外孕的原因和治療法

造成流產的異常子宮

羊水過多症和羊水過少症

懷孕中容易罹患的疾病

第二篇 生產 - 倒數計時的感動瞬間

生產前檢核要點、入院用品及生產徵兆

part 1 生產過程紙上實況轉播

最健康的生產 - - 自然分娩

高危險產婦的安全生產 - - 剖腹生產

part 2 生產的新文化

在水中漂浮，水中分娩法

保護小孩人權，羅伯分娩法

消除陣痛，拉梅茲分娩法

無痛分娩法（脊髓外麻醉分娩）

分娩中的異常症狀

part 3 生產後的照護

坐月子的基本原則

詳細揭示產後6周最佳調理

夏天的產後調理vs.冬天的產後調理

最棒的的產後照護

part 4 產後肥胖的營養管理

生產後的各種不適

心的疾病，產後憂鬱症

坐月子時容易罹患的疾病

提早產後恢復元氣的營養計畫

傳統的產後保養食品

產後適合的補藥

產後節食和體操

產後性生活和安心避孕法

第三篇 育兒 - 為了比我更重要的你

各領域正常發育表

新生兒一周內成長報告書

part 1 第一次看見這個世界的小寶貝

探索新生兒世界

新生兒反射反應

新生兒問題及疾病

早產兒、低體重兒、過熟兒

part 2 0~24個月成長圖鑑

出生後0~1個月

出生後1~2個月

出生後2~3個月

出生後3~4個月

出生後4~5個月

出生後5~6個月

出生後6~7個月

出生後7~8個月

出生後8~9個月

出生後9~10個月

出生後10~11個月

出生後11~12個月

出生後12~18個月

出生後18~24個月

新手爸爸育兒十原則

part 3 新手媽媽基本育兒課程

母乳授乳成功策略

餵奶粉的媽媽

奶瓶和奶嘴的選擇

布尿片和紙尿片

乳齒管理法

一個人幫孩子洗澡

消除麻煩特多的睡前睡起哭鬧

一次成功~嬰兒穿衣法

替我的寶貝按摩

天使睡覺的地方

和孩子一起串門子去

選擇值得信賴的托嬰人選

part 4 一生健康的基石 - 離乳食

開始吃離乳食前必備的20個觀念!

初期離乳食(生後4~6個月)

中期離乳食(生後7~8個月)

後期離乳食(生後9~11個月)

終了期離乳食(生後12~15個月)

讓孩子更聰明的健腦離乳食

不舒服時吃的離乳食

各食材開始食用的時間表

快速調理離乳食

part 5 頭好壯壯 - - 0~2歲智能開發

寶貝頭腦的刺激法

各月齡智能開發玩具

孩子的第一本圖畫書

牙牙學語

邁出認識文字的第一步

遊戲中的數學教育

成為藝術人的幼兒藝能教育

語言發育測試

part 6 幼兒疾病大百科

預防接種指導

小兒科常見疾病

呼吸器官疾病

眼耳口鼻疾病

皮膚疾病

傳染性疾病

症狀別小兒疾病

同時發燒發疹

發高燒

咳嗽、有痰、呼吸困難

頻繁的嘔吐和腹瀉

皮膚發疹

身體僵硬、痙攣

各季節的流行性疾病

餵藥須知

119因應意外事故

附錄：雙新家庭媽媽的成功懷孕、育兒大百科

懷孕各時期的注意要點&各職業的生活守則

輕鬆做家事

產前夕檢核要點

重返職場檢核要點

節省時間的24個生活技巧

調理超棒離乳食

懷孕的上班族媽媽

附錄：新手媽媽必會的15道食譜

紫蘇梅南瓜沙拉、鯖魚油豆腐冬粉、海鮮芋頭糙米粥

和牛壽喜蓋飯、甜椒洋蔥炒牛蒡、芝麻海苔蔬菜卷

鮮魚高湯蒸蛋、柔滑馬鈴薯泥、海味絲瓜絞肉

紅蘿蔔牛蒡糙米粥、蕃茄豆腐糙米粥、地瓜小米粥

香菇雞肉炊飯、花朵濃湯、草莓腰果奶

## 精彩短評

1、非常全面!!!

## 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](http://www.tushu000.com)