

# 《孕育最出色的宝宝》

## 图书基本信息

书名：《孕育最出色的宝宝》

13位ISBN编号：9787802038776

10位ISBN编号：7802038774

出版时间：2010-1

出版社：摇篮网专家工作委员会 中国妇女出版社 (2010-01出版)

作者：摇篮网专家工作委员会

页数：185

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)

# 《孕育最出色的宝宝》

## 前言

在摇篮网工作，经常接到用户各种各样关于生养孩子的问题：怀孕后我怎么知道胎宝宝是否健康？孕吐反应时怎么保证营养？即将临产需要做哪些准备？如何给新生儿洗澡？宝宝爱哭是不是缺钙了？一岁以内的宝宝怎么挑选玩具？给宝宝吃什么才能既健康又不胖？怎么让宝宝喜欢上幼儿园……带着初为父母的喜悦和不安，年轻父母们有着很多的疑虑和渴求，他们需要专业和系统的养育知识，也渴望能从知识的海洋中找到一套简单而又实用的育儿指南。这套图书分孕育篇和养育篇上下两册，包含了从准备怀孕到宝宝出生，再到宝宝3岁的各个重要阶段，从准妈妈的营养、健康、心理，到宝宝的护理、喂养、健康和早教，从各方面给予新手父母最专业和最贴心的指导。图书的内容全部取材于《摇篮》电子杂志。《摇篮》电子杂志是摇篮网的特色产品，创刊3年来始终以专业选题、专家供稿、简洁实用为办刊目标，至今已发行69期，拥有上百万的读者。考虑到很多父母，尤其是怀孕期的准妈妈们，可能不方便上网一期期浏览这么多的内容，另一方面，我们也希望摇篮网多年积累的专业化知识和经验能够分享给更多的年轻父母，于是联合中国妇女出版社出版了这套图书。本书上册《孕育最出色的宝宝》告诉您如何为怀上最棒的一胎做好准备，如何在孕早期、孕中期和孕晚期这3个阶段呵护准妈妈和胎宝宝。在“营养专家”和“营养餐”这两个栏目里，营养学家对准妈妈怀孕期间怎么吃、吃什么给出了很多建议；“准妈妈须知”和“健康手册”栏目则从胎宝宝的发育和准妈妈的健康角度提醒准父母需要注意的地方。特别推荐给大家“准妈妈心理”和“准爸爸必读”这两个栏目，准父母不仅要做好身体上的准备，心理上的准备更为重要，孕育高情商的宝宝需要有高情商的父母！下册《养育最出色的宝宝》按照0~3岁不同年龄段宝宝的特点，在内容上进行了细致的分类。产后第一个月恐怕是新手父母最手忙脚乱的时候了！面对柔弱的新生命，怎样进行护理？如何面对吐奶、呛奶等问题甲本书第一章帮您从忙乱到有序，顺利度过产后第一个月。在宝宝不满一岁的婴儿阶段，新手父母需要了解大量养育知识，怎样添加辅食、如何给宝宝补充各种微量元素、日常护理中的注意事项……配合营养建议和辅食知识，书中还列举了大量家庭自制食谱，让新妈妈再也不必挖空心思为宝宝吃饭而发愁。此外，“急诊室”这个栏目请儿科专家介绍了婴幼儿期宝宝常见疾病的预防和治疗方法。别看宝宝还不满一岁，已经进入到听觉、言语、大动作、精细动作等智能发展的关键期，“起跑线”栏目的数篇文章就如何抓住婴儿早教关键期进行了阐述。宝宝进入到1~3岁的幼儿期后，父母的关注重点逐渐从营养和健康转向早教范畴，如何磨练宝宝的性格、培养注意力、学会与人分享、独立处理问题……希望每一篇文章都能让宝宝进步，为将来融入社会打下良好的基础。

# 《孕育最出色的宝宝》

## 内容概要

《孕育最出色的宝宝:从准备怀孕到宝宝满月专家指导》将告诉您如何为怀上最棒的一胎做好准备，如何在孕早期、孕中期和孕晚期这3个阶段呵护准妈妈和胎宝宝。在“营养专家”和“营养餐”这两个栏目里，营养学家对准妈妈怀孕期间怎么吃、吃什么给出了很多建议；“准妈妈须知”和“健康手册”栏目则从胎宝宝的发育和准妈妈的健康角度提醒准父母需要注意的地方。特别推荐给大家“准妈妈心理”和“准爸爸读”这两个栏目，准父母不仅要做好身体上的准备，心理上的准备更为重要，孕育高情商的宝宝需要有高情商的父母！希望每一篇文章都能让宝宝进步，为将来融入社会打下良好的基础。

《孕育最出色的宝宝:从准备怀孕到宝宝满月专家指导》主要内容有：为怀孕储备营养、孕前检查知多少、怀孕的13个征兆、怀孕后的十大反常现象、三大妊娠并发症防范攻略、孕期检查全攻略、孕期药物禁忌、准妈妈高钙食谱、孕期止吐食谱、孕早期开胃餐、胎宝宝的10个月、该不该为宝宝留脐带血、胎教，准爸爸一起来、怀胎10月，准爸爸应该怎么做、帮妻子远离孕期焦虑、陪产，选择还是回避、孕产妇实用瑜伽、如何选择最佳分娩医院、9招帮你克服分娩恐惧、坐月子的学问、香浓美味催奶汤、产后修身瑜伽、新生宝宝的身体奥秘、母乳喂养与混合喂养、宝宝呛奶的紧急处理等。

# 《孕育最出色的宝宝》

## 书籍目录

第一章 怀上最棒的一胎特别关注孕前检查不可少营养专家为怀孕储备营养未准妈妈须知怀孕前的3个月应该做什么健康手册幸孕第一步：排卵期测试未准爸爸必读做好“修行”，孕育宝宝第二章 孕早期：喜悦与煎熬特别关注如何保护胎儿听力准妈妈须知怀孕的13个征兆孕早期胎宝宝的发育营养专家孕早期怎样摄入充足的营养补钙，从细节入手准妈妈如何选择奶制品准妈妈吃水果有讲究准妈妈营养餐孕早期止吐食谱孕早期开胃餐花样奶制品健康手册孕早期检查全攻略阴道出血，准妈妈最担心的事远离霉菌，快乐怀孕孕早期药物禁忌准妈妈心理轻松应对孕早期的5大负面情绪准爸爸必读孕早期准爸爸应该怎么做胎教，准爸爸一起来补血益气食谱健康手册孕中期检查全攻略两大妊娠并发症防范攻略让“橡皮腿”不再困扰准妈妈日常生活关注孕期6大睡眠问题避免意外小事故快乐孕动准妈妈心理自我调整孕期情绪准爸爸必读孕中期准爸爸应该怎么做准爸爸也有妊娠反应第三章 孕中期：满足与期待准妈妈须知孕中期胎宝宝的发育营养专家孕中期怎样摄入充足的营养准妈妈健康小零嘴纤维素让准妈妈更轻松准妈妈调料宜与忌准妈妈营养餐准妈妈高钙食谱营养排毒餐越吃越降压第四章 孕晚期：坚持就是胜利特别关注如何选择最佳分娩医院准妈妈须知孕晚期胎宝宝的发育该不该为宝宝留脐带血待产包，你准备好了吗营养专家孕晚期营养需求有何特点孕晚期饮食应该怎样安排准妈妈营养餐均衡营养之干果大餐冬季防燥进补方案一路畅通好菜谱健康手册孕晚期检查全攻略不要做个“糖妈妈”不可忽视的孕期阴道炎日常生活孕晚期生活注意事项孕产妇实用瑜伽：助产3式准妈妈心理招帮你克服分娩恐惧准爸爸必读孕晚期准爸爸应该怎么做帮妻子远离孕期焦虑陪产，选择还是回避第五章 产后第一个月：从忙乱到有序特别关注婴儿房，环保最重要准妈妈须知新生宝宝的身体健康奥秘坐月子的学问营养专家母乳喂养初体验混合喂养，你真的懂吗准妈妈月子要忌口准妈妈营养餐香浓美味催奶汤月子里也要排毒新生儿护理怎样给新生儿做抚触你了解纸尿裤吗BABY油的选择别让服装污染宝宝衣物洗涤剂的选择怎样给新生儿洗澡招让新生儿平安过冬急诊室新生儿吐奶为哪般新生儿呛奶的紧急处理新生儿肺炎，早早发现是关键关注脐带小麻烦产后健身产后修身瑜伽5个动作，告别肥臀象腿产后塑身专家问答新爸爸必读6招变身完美新爸爸

## 《孕育最出色的宝宝》

### 章节摘录

插图：如何保护胎儿听力预防疾病怀孕期间母体抵抗力低，要注意预防疾病，尤其是病毒感染性疾病，做好孕前检查，做到优生优育。拒服耳毒性药物很多药物能够进入血液循环，引起中毒，进而影响听力。这些存在潜在耳毒性的药物被称为“耳毒性药物”，比如庆大霉素、妥布霉素、万古霉素、某些利尿药以及其他几种通用名以“星”结尾的药物，都属于这一类。耳毒性药物能够通过胎盘进入胎儿的血液循环，引起中毒，影响胎儿听力，因此，在怀孕早期要避免使用此类药物。远离强噪声怀孕期间应避免接触超过85~90分贝的噪声，不听烟花爆竹的炸裂声，不去建筑工地等嘈杂的地方活动。避免受伤定期做孕期检查，一旦发现异常情况及时采取有效措施，健康顺利地生产，因为产程过长、难产、产伤等也会给胎儿听力带来损伤，甚至致聋。胎教对听力也有影响父母都希望宝宝聪明，所以，如今的智力开发已经提前到了孕期。怀孕26周左右，胎儿的条件反射已基本形成，在此前后科学适度地人为干预可以使胎儿的各个感觉器官在良性信号刺激下发育得更完善，为出生后的早期教育奠定良好基础。目前广泛使用的胎教方法主要有音乐胎教和对话胎教法两种，怎样才能让胎教有效又不会因分贝过大而伤及听觉？这个度需要细细把握。

# 《孕育最出色的宝宝》

## 编辑推荐

《孕育最出色的宝宝:从准备怀孕到宝宝满月专家指导》为准妈妈和胎宝宝提供最专业的指导和最贴心的呵护。摇篮网携手国内权威孕产专家精心打造，《摇篮》电子杂志独家授权。

## 《孕育最出色的宝宝》

### 精彩短评

- 1、比较剪短，不过该了解的都提到了
- 2、书可以，内容挺全
- 3、很好、送给姐姐、姐姐很喜欢！
- 4、，《摇篮》电子杂志独家授权
- 5、还可以，质量看着蛮好的
- 6、不知道真的有没有用
- 7、本来学习是枯燥的，因为是彩图的比另一本爱看，嘿嘿
- 8、与《营养新经》配合来看的，稍简短，还可以吧。
- 9、还不错，实用，有几个能跟着学跟着做？
- 10、看完了，很实用的
- 11、书的内容写得很详细，不错。
- 12、小外孙快生了，给妹妹看的，希望能有帮助。
- 13、比我期望的更好，全彩图，孕前知识介绍详细点就更好了
- 14、看着摇篮网的品牌买的，看得出为本书用了不少心思，但部分章节应该可以写得更好！如果能找些刚为人母的作者、编辑们再整理下！可以称为经典了！

# 《孕育最出色的宝宝》

## 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)