

# 《科学育儿百科》

## 图书基本信息

书名：《科学育儿百科》

13位ISBN编号：9787229015961

10位ISBN编号：7229015960

出版时间：2010-3

出版社：魏珉 重庆出版集团,重庆出版社 (2010-03出版)

作者：魏珉 编

页数：639

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)

## 前言

养育一个健康聪明的孩子，是天下所有爸爸妈妈的心愿。十月怀胎，一朝分娩，每一位妈妈都会为些感到欣喜、幸福。然而从宝宝呱呱坠地开始，怎样才能让宝宝正常发育、健康成长、这一严峻的问题，无时无刻不牵动着爸爸妈妈的心。本书针对爸爸妈妈需要了解的育儿知识，结合专家多年的早期教育和科学育儿经验编写而成。养育一个聪明、优秀的孩子，应从孕育之前做好准备，所以本书从宝宝诞生前开始，介绍了优生优育的妊娠知识、科学胎教、孕期营养、产前准备等。书中知识点科学实用，涵盖面广泛，资料翔实，每一位爸爸妈妈都能从本书中学到科学的育儿技巧，真正有效地帮助和培养宝宝。本书重点将0~6岁的宝宝护理，以时间为顺序，分别从0~1岁婴儿期、1~3岁幼儿期、3~6岁学龄前期的育儿要点、宝宝身心和智能发育状况，以及饮食营养、日常的护理常识、早期教育与智能开发等进行全面的介绍，同时还介绍了宝宝常见疾病预防与调养、小儿用药等内容。爸爸妈妈从中可以方便地查阅了解到婴幼儿的身心发展规律，掌握不同阶段婴幼儿各方面的发展水平，使爸爸妈妈能够用最科学的方式培养、教育孩子，让孩子快乐、健康、聪明、优秀的成长。让我共同努力，从宝宝出生的第一天开始，成就宝宝美好的未来！

# 《科学育儿百科》

## 内容概要

《科学育儿百科》针对爸爸妈妈需要了解的育儿知识，结合专家多年的早期教育和科学育儿经验编写而成。养育一个聪明、优秀的孩子，应从孕育之前做好准备，所以《科学育儿百科》从宝宝诞生前开始，介绍了优生优育的妊娠知识、科学胎教、孕期营养、产前准备等。书中知识点科学实用，涵盖面广泛，资料翔实，每一位爸爸妈妈都能从《科学育儿百科》中学到科学的育儿技巧，真正有效地帮助和培养宝宝。

《科学育儿百科》重点将0~6岁的宝宝护理，以时间为顺序，分别从0~1岁婴儿期、1~3岁幼儿期、3~6岁学龄前期的育儿要点、宝宝身心和智能发育状况，以及饮食营养、日常的护理常识、早期教育与智能开发等进行全面的介绍，同时还介绍了宝宝常见疾病预防与调养、小儿用药等内容。爸爸妈妈从中可以方便地查阅了解到婴幼儿的身心发展规律，掌握不同阶段婴幼儿各方面的发展水平，使爸爸妈妈能够用最科学的方式培养、教育孩子，让孩子快乐、健康、聪明、优秀的成长。

## 作者简介

魏珉，现任北京协和医院儿科主任医师、博士生导师。1987～1989年、1993年两次在美国费城儿童医院进修小儿肾脏病的诊断、治疗及实验室研究，新生儿加强监护治疗和儿科急诊医学。现任中华医学会儿科专业委员会常委，北京儿科分会主任委员，多种专业杂志的编委。参与《儿科治疗学》、《风湿性疾病临床手册》、《儿科疑难病例分析》、《临床水与电解质平衡》等专业医学书籍的编著。

## 书籍目录

第1章 宝宝诞生前，天使降临，完美呵护优生，要从吃开始根据营养原则选择食物安排好孕早、中、晚期的饮食很重要要特殊照顾孕早期，饮食宜清淡、好消化正确处理妊娠反应孕中期膳食好打理，但要注意荤素搭配吃些有利于胎儿大脑发育的蔬菜吃些谷类食物助胎儿大脑发育吃哪些麦类食物有利于胎儿大脑发育吃哪些豆类食品有利于胎儿大脑发育吃哪些水果有利于胎儿发育孕期保健宜吃点藕孕期害喜、防流产、补益……最适宜吃嫩玉米孕期保健，抗疲劳，解压力宜多吃黄花菜孕期加碘宜适量吃海带孕期宜食用紫菜孕妈妈要多吃鱼孕妈妈吃酸有讲究孕期可以适量吃点辣椒孕期宜吃大蒜孕期饮水很重要孕妈妈要多喝牛奶孕期宜多吃植物油孕期准妈妈的饮食禁忌孕期身体超重如何选择食物孕妈妈进补应注意什么孕晚期营养配餐的要求有哪些分娩前如何选择食物孕晚期的注意事项有哪些孕妈妈正确保健，决定宝宝健康做好孕期检查知识小链接胎心监护高龄妈妈须做哪些检查做好孕期的自我监护准妈妈着装要宽松舒适仔细安排孕期健身计划教准妈妈几式瑜伽上班族准妈妈须知准妈妈应重视心理保健美容要慎重孕期多听音乐保证充足的睡眠准妈妈要注意牙齿保健孕妈妈出行的安全策略准妈妈洗浴的讲究孕期一定要戒除烟酒孕期饮水很重要孕妈妈要多喝牛奶孕期宜多吃植物油孕期准妈妈的饮食禁忌孕期身体超重如何选择食物孕妈妈进补应注意什么孕晚期营养配餐的要求有哪些分娩前如何选择食物孕晚期的注意事项有哪些孕妈妈正确保健决定宝宝健康做好孕期检查知识小链接胎心监护高龄妈妈须做哪些检查做好孕期的自我监护准妈妈着装要宽松舒适仔细安排孕期健身计划教准妈妈几式瑜伽上班族准妈妈须知准妈妈应重视心理保健美容要慎重孕期多听音乐保证充足的睡眠准妈妈要注意牙齿保健孕妈妈出行的安全策略准妈妈洗浴的讲究孕期一定要戒除烟酒孕妈妈慎用电热毯请拿掉地毯避免噪声孕期合理用药警惕孕期不良反应瘦弱孕妈妈的自我保健知识小链接高龄孕妈妈高龄孕妈妈的自我保健准妈妈健康靠自己做一位健康的准妈妈多吃助孕食物做准妈妈也要补叶酸未准爸爸的饮食禁忌区知识小链接未准妈妈需要补充维生素A知识小链接不可受孕的情况未准妈妈要做好孕前检查未准妈妈要保持好情绪准妈妈孕前孕期一定要戒烟知识小链接吸烟对胎儿的危害未准妈妈孕前不要大量饮酒未准妈妈孕前少穿紧身裤未准妈妈从孕前开始不蓄胡须知识小链接未准妈妈少洗热水澡或桑拿浴未准妈妈用药的禁忌暂时告别骑车运动营养与健康营养与健康胎儿发育必需的营养素孕期饮食的营养要点孕期营养均衡是关键孕妈妈应摄取富含锌的食物孕妈妈缺铜危害大孕妈妈应摄取多少维生素保持充足的钙元素不要过多补充维生素A孕期不可缺少维生素B12维生素E有助于安胎吗孕早期的营养特点知识小链接孕妈妈应摄取富含叶酸的食物孕中期的营养特点孕晚期的营养特点科学胎教胎教从什么时候开始最合适母爱是最理想的胎教给宝宝营造一个良好的“居住环境”准妈妈是胎教的主力军全面胎教才优生衣着打扮也能养胎知识小链接头发方面良好的心境有利于胎教气质养胎更利胎教十月怀胎最佳方案知识小链接分娩前也要坚持胎教做好产前检查做好“作战”前的准备准妈妈和孕妈妈一起参加产前班、产前讲座知识小链接计算预产期推算预产期什么时候该住院做好住院准备选择合适的分娩医院准妈妈也要做好产前准备知识小链接妇幼保健驱走分娩前的恐惧心理准妈妈要陪妻子多做产前运动布置好宝宝的房间与环境第2章 婴儿期（0~1）岁正确护理，健康成长0~1个月的宝宝（0~28天）健康新生儿身体发育特点有哪些新生儿感知觉发育的神奇轨迹新生儿大脑发育成长指标新生儿不可思议的N种反射行为解读新生儿的情绪密码新生婴儿喂养首选母乳献给宝宝珍贵的初乳警惕不宜母乳喂养的N种情况如何对新生儿按需哺乳喂养如何提高母乳质量育婴专家推荐的正确饮食催乳方法上班族妈妈母乳喂养如何保质保量高龄妈妈母乳喂养如何保质保量剖腹产妈妈如何进行母乳喂养什么情况需要进行混合喂养新生儿人工喂养的奶粉如何配制哪些代乳品可用于人工喂养人工喂养新生儿的乳量怎么定人工喂养宝宝不宜喂高浓度的糖水哪一种奶粉更适合宝宝怎样安全选购配方奶粉挑选奶粉也要“望闻问切”新生儿如何补充维生素D如何照料早产儿早产儿该如何喂养预防接种新生儿宝宝要定期做体检正确的哺乳姿势给新生儿科学哺喂母乳的注意事项新妈妈正确托乳的方法人工喂养新生儿五要点新生儿人工喂养的注意事项科学抱宝宝的方法如何给宝宝选购奶瓶和奶嘴如何给新生儿选衣服怎样给新生儿穿衣、脱衣知识小链接新生儿的衣服怎么洗怎样给新生儿洗手、洗脸不宜给婴儿戴手套如何为新生儿准备和使用尿布不要给新生儿剃“满月头”如何给新生儿洗澡……第3章 幼儿期（1~3）岁科学喂养，宝宝健康第4章 学龄前（3~6）岁点滴培养，智能开发第5章 儿童常见疾病预防调养

## 章节摘录

插图：第1章 宝宝诞生前，天使降临，完美呵护优生，要从吃开始根据营养原则选择食物从普通女人变成孕妈妈，女性身体上会出现一系列变化，为了保证肚子里的小生命健康成长，准妈妈的饮食也要适当调整。对胎儿发育不利的食物要尽量避免食用，在饮食安排方面要做到均衡全面，确保孕妈妈每天摄入的食物能够提供给小生命足够的营养。因此孕妈妈在吃饭时就要有目的地选择对胎儿生长有利的食物。对于孕妈妈来说，蛋白质、脂肪、糖类、维生素、微量元素等营养素都是每日必须摄入的。它们可以保证妈妈身体的健康及胎宝宝发育所需的营养。

- 蛋白质可以促使受精卵在妈妈体内健康地发育，因此孕妈妈可以多吃蛋白质含量丰富的食品，如瘦肉、动物肝脏、蛋类、豆类、乳制品等，但也不能过量，保持每日80~100克即可。
- 糖类和脂肪可以提供给孕妈妈热量，保证她们日常活动的顺利进行，避免孕妈妈感到饥饿。因此要在饮食中多选择五谷、土豆、玉米、肉类、蛋奶类等食物。摄入量保持在每日150克左右即可，过多食用会导致孕妈妈体重增长过快，给今后的妊娠带来麻烦。
- 矿物质和维生素对早期胚胎发育有良好的促进作用，因此孕妈妈要多摄入。牛奶、鸡蛋、大豆、蔬菜中就含有大量的矿物质，铁和钙对孕妈妈尤其重要，可以保证身体中血液充足，骨骼坚实，保证胎宝宝的正常发育。
- 维生素的补充就主要靠水果和蔬菜了。

## 编辑推荐

《科学育儿百科》：科学育儿类全国销量第1名！北京协和医院育儿专家魏珉倾力指导。最新专家指导版，精心抚育健康宝宝！育儿专家倾力打造，传授权威养育方法。新手妈妈必备宝典，孕育健康聪明宝宝。《科学育儿百科》由著名儿童保健专家编写而成，以优生优育为前提，详细地介绍了婴儿的发育特点、喂养、护理、保健和常见病预防等知识。真诚地希望该书能成为您的良师益友，愿天下所有的宝宝健康、聪明地成长！宝宝诞生前天使降临，完美呵护：优生要从饮食开始，孕妈妈健康生活细节，准爸爸健康靠自己、营养与健康、科学胎教、产前准备……婴儿期（0~1岁）正确护理，健康成长：0~1个月的宝宝、1~2个月的宝宝、2~3个月的宝宝、3~4个月的宝宝、4~5个月的宝宝、7~8个月的宝宝、8~9个月的宝宝、9~10个月的宝宝、10~11个月的宝宝、11~12个月的宝宝……幼儿期（1~3岁）科学喂养，宝宝健康：1~2岁的宝宝、2~3岁的宝宝……学龄前（3~6岁）点滴培养，智能开发：3~4岁的宝宝、4~5岁的宝宝、5~6岁的宝宝……儿童常见的疾病预防调养：就医注意事项、常见疾病及预防调理……让宝宝赢在起跑线上，爸爸妈妈行动起来吧！

## 精彩短评

- 1、书的内容太简单，有一点点医学常识的人都写得出，很失望！！
- 2、帮朋友买的，很好，有用



## 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)