

# 《孕育聪明宝宝就这样简单》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年07月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508057712

## 编辑推荐

中国父母必知的0~3岁婴幼儿  
体能和智能开发\*\*，\*全的方案  
花\*少的钱，操\*少的心，一样可以孕育聪明宝宝

[点击免费阅读更多章节：孕育聪明宝宝就这样简单](#)

华夏育儿经典系列

DK育儿品牌：《[新生儿养护：0-3岁宝宝实用指南](#)》——DK

英国\*值得信赖的育儿专家，在喂养、睡觉、苦闹、洗澡、家庭药物、健康、急救等方面拥有完整而系统的图片

《[我是婴儿](#)》

《[我两岁](#)》

《[医生爸妈私家育儿经](#)》

《[妈咪医生](#)》

## 内容简介

针对宝宝们的生长特点和年轻父母们的这一迫切要求，我们经过权威营养学专家和妇产

科专家的特别指导，同时参考了大量国外孕妇营养学方面的先进经验，并结合我国生活饮食的具体情况和宝宝们的生长发育特点，融科学性和权威性于一体，精心为各位打算孕育一个健康、聪明宝宝或者已经孕育了宝宝的年轻爸妈们打造了这样一个秘密武器，以解燃眉之急，为全国甚至全世界的宝宝的健康成长贡献一份微薄的力量。

本书根据婴幼儿成长发育的不同阶段和生理特点，分为四个部分，即孕卵着床开始到分娩、0~1岁、1-2岁、2-3岁。在这四个部分中，分别按照宝宝发育的情况为年轻爸妈们提供科学合理的喂养、护理以及体能与智能开发方案。该方案科学、权威，内容详实生动，可操作性和实用性强，是指导年轻爸妈学习的良师益友。

第一章宝宝出生前，准爸妈怎么做？

## 作者简介

岳颖 1996年9月考入山东泰山医学院临床医学专业，2001年7月获得学士学位。同年11月考入新西兰奥克兰大学医学基础研究生课程，并选修儿童心理及教育专业。2003年6月顺利完成学业回到北京，于2004年7月考入河北医科大学神经外科专业攻读硕士学位。2007年7月获得硕士学位后

## 目录

### 第一章 宝宝出生前，准爸妈怎么做？

#### 第一节 怀孕第1个月

- 一、了解胎儿的发育特征
- 二、关注准妈妈的身体变化
- 三、重视准妈妈的饮食
  1. 准妈妈要补充全面、均衡的营养
  2. 准妈妈要适量吃些豆类食品
  3. 准妈妈要多吃鱼
  4. 咖啡因不利于准妈妈和胎儿的健康
  5. 哪些食物准妈妈可以多吃？
  6. 准妈妈吃水果的学问
  7. 准妈妈要补充叶酸
- 四、科学合理地进行胎教
  1. 快乐准妈妈，快乐宝宝
  2. 准妈妈的营养与胎教
  3. 艺术陶冶情操
  4. 准妈妈的哼唱是最好的胎教
  5. 不要为胎教而胎教
  6. 好学的准妈妈，聪明的宝宝

## 第二节 怀孕第2个月

### 一、了解胎儿的发育特征

### 二、关注准妈妈的身体变化

### 三、重视准妈妈的饮食

1. 做到平衡膳食，缓解妊娠反应
2. 喝牛奶是准妈妈补钙的最好方法
3. 准妈妈要少吃罐头食品
4. 准妈妈应少吃菠菜
5. 准妈妈最好别吃的食物
6. 准妈妈过多吃糖有害无益
7. 准妈妈不可缺的粗粮有哪些？

### 四、科学合理地进行胎教

1. 安心养胎是重点
2. 不可忽视的色彩环境
3. 散步是最适宜的胎教
4. 抚摸胎教，抚慰心情
5. 为进行童话胎教做准备

## 第三节 怀孕第3个月

### 一、了解胎儿的发育特征

### 二、关注准妈妈的身体变化

### 三、重视准妈妈的饮食

1. 多吃一些含铁丰富的食物
2. 准妈妈厌油腻可以吃核桃和芝麻
3. 准妈妈别忘了补碘
4. 偏食的准妈妈吃出健康的补救方法
5. 适合准妈妈的饮料
6. 控制早孕反应的饮食方案

.....

## 第二章 宝宝出生后，新爸妈怎么做？

### 在线试读部分章节

#### 1 《孕育聪明宝宝就这样简单》相关信息

从宝宝在妈妈肚里落地生根的那天开始，一个新的生命就开始了他的孕育过程，这个生命是每对年轻父母的希望，也是他们欣然接受上天赐予的一个沉甸甸的使命。

### 前言

### 目录（1）

- 目录 (2)
- 目录 (3)
- 目录 (4)
- 目录 (5)
- 目录 (6)
- 目录 (7)
- 目录 (8)
- 目录 (9)
- 目录 (10)
- 目录 (11)
- 目录 (12)
- 目录 (13)
- 目录 (14)

[显示全部信息](#)

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