

《育孕一本通（全书共四册，*全面的80后妈妈孕 育宝典！）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年08月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：23307444

编辑推荐

首都医科大学母婴保健专家倾力打造适合中国女性的优生优育宝典，根据千万准妈妈的切身需求贴心定制；

成就聪明宝宝与健康妈妈实用的孕产期指导书！经过数万家庭实效验证；

权威性、科学性、实用性、针对性、全面性、专业性……

精美图片、典雅装帧、完美印刷……

一本贯穿怀孕、胎教、坐月子、断乳辅食的孕产育儿大百科，一部紧密结合时下新手妈妈真切体验的实用枕边书……

已有无数新手妈妈真诚推荐，你怎能错过？

本套装(全4册)包括：

怀孕一本通

坐月子一本通

胎教一本通

内容简介

《怀孕一本通》

孕期到底什么该做什么不该做？

哪些需要进补，哪些需要忌口？

孕期不同的阶段有哪些注意事项？

需要做要哪些疾病的防治工作？

孕期准爸爸的工作有哪些？……

第一次怀孕，每个准妈妈的心中都有一连串的问号，有一系列急切需要得到指导的“我该怎么办”。

本书为初为父母者提供全面的、系统的、权威的孕期指导，内容严谨、科学实用、内容

翔实、针对性强。伴随准妈妈从妊娠第一周到最后一周。提供孕产信息，告诉准妈妈自身的变化、胎儿的生长发育、准妈妈的日常饮食营养、在生活中应该注意的事项。

孕期到底什么该做什么不该做？

孕期不同的阶段有哪些注意事项？

孕期准爸爸的工作有哪些？……

本书为初为父母者提供全面的、系统的、权威的孕期指导，内容严谨、科学实用、内容翔实、针对性强。伴随准妈妈从妊娠第一周到最后一周。提供孕产信息，告诉准妈妈自身的变化、胎儿的生长发育、准妈妈的日常饮食营养、在生活中应该注意的事项。

本书作者是首都医科大学附属复兴医院妇产科主任医生，她用自己丰富的理论基础和临床经验告诉你，怀孕是一次奇妙的旅行，是年轻夫妻的一次成长，她在本书中就孕妈妈所有的问题，将心比心为你支招，铺就“幸孕”之路。

经过科学研究证明，比起孩子出生后进行10年教育，10个月的胎教更加重要。也就是说比起孩子出生之后接受的智力开发，英才培养等系统教育，腹中10个月所收到的胎教更重要得多。

《坐月子一本通》

生完孩子后，本想终于可以放松下来了，但是接踵而来的宝宝喂养和抚育任务以及自己产后的身体状况都让大多数产妇陷入困扰，婆婆和妈妈坚称一个月内不能洗澡、不能洗头、不能下地活动……这一系列的禁忌让产妇苦不堪言，面对蓬头垢面、浑身脏兮兮的自己深感无奈。

《断乳食品一本通》

本书作者是首都医科大学附属复兴医院妇产科主任医生，她用自己丰富的理论基础不仅明确的按月份进行了分期、分阶段的断乳食品制作方法，还为宝宝添加断乳食品是相关的疑问进行了详解。

[显示全部信息](#)

作者简介

赖爱鸾，主任医师，教授、硕士生导师、首都医科大学硕士。1983年在青海医学院毕业后，分配在首都医科大学附属复兴医院妇产科工作迄今。工作期间进一步深造，取得首都医科大学临床硕士学位。2001年晋升为主任医师。2003被聘为年首都医科大学教授。担任卫生局专家指导小组成员，从事母婴保健、助产技术、计划生育认证资格评审工作，指导产科危重症救治、计划生育工作。荣获北京市优秀妇幼工作者、北京市计划生育先进个人，优秀科技人才，岗位竞争能手等多项殊荣。

目录

第1章 孕前准备：助你好“孕”气

心理准备·想做妈妈但还有点……

身体准备·精壮卵肥宝宝更健康

开课啦·十月怀胎丈夫按摩别闲着

第2章 孕1月，精卵第一次亲密接触

你问我答·准妈妈本月怀孕疑惑

饮食参考·准妈妈怀孕了该怎么吃

除烦解忧·准爸爸按摩助你“好孕”

轻松怀孕·明明白白孕后那些事儿

第3章 孕2月，胎儿大小像葡萄

你问我答·准妈妈本月怀孕疑惑

饮食参考·准妈妈怀孕了该怎么吃

除烦解忧·准爸爸按摩助你“好孕”

轻松怀孕·明明白白孕后那些事儿

心理准备·想做妈妈但还有点……

开课啦·十月怀胎丈夫按摩别闲着

你问我答·准妈妈本月怀孕疑惑

除烦解忧·准爸爸按摩助你“好孕”

第3章 孕2月，胎儿大小像葡萄

饮食参考·准妈妈怀孕了该怎么吃

轻松怀孕·明明白白孕后那些事儿

你问我答·准妈妈本月怀孕疑惑

除烦解忧·准爸爸按摩助你“好孕”

第5章 孕4月，胎儿大小像枇杷

饮食参考·准妈妈怀孕了该怎么吃

轻松怀孕·明明白白孕后那些事儿

你问我答·准妈妈本月怀孕疑惑

除烦解忧·准爸爸按摩助你“好孕”

第7章·孕6月，胎儿大小像茄子

饮食参考·准妈妈怀孕了该怎么吃

轻松怀孕·明明白白孕后那些事儿

你问我答·准妈妈本月怀孕疑惑

除烦解忧·准爸爸按摩助你“好孕”

第9章 孕8月，胎儿大小像哈密瓜

饮食参考·准妈妈怀孕了该怎么吃

轻松怀孕·明明白白孕后那些事儿

你问我答·准妈妈本月怀孕疑惑

除烦解忧·准爸爸按摩助你“好孕”

第11章 孕10月，胎儿大小像西瓜

饮食参考·准妈妈怀孕了该怎么吃

轻松怀孕·明明白白孕后那些事儿 223

目录

问与答·孕妈妈生产前最想知道的月子期困惑

急于上班，可以不坐月子吗

产妇不能吹风，只能呆在房间吗

月子期间刷牙会造成牙齿脱落吗

坐月子必须根据体质进行食补吗

月子期间应忌食哪些食物

如何请个月嫂在家照顾产妇坐月子

应该注意哪些事情

营养备战，生产助她一臂之力

产后1小时，产妇身体的七种变化

产妇分娩后2小时应留在产房观察

产后24小时即可下床活动

产妇第一次排泄护理须知

过犹不及，产后不能立即服用人参

分娩后卧床休息的注意事项

产妇日常穿着需注意

空调、电视不宜长用

产妇胀奶的原因和应对策略

产后忧郁，不可忽视的“情绪杀手”

挑荤拣素 月子前3天该怎么吃

产妇的营养需求离不了这几样

关键第1口——生产当天这样吃

第3天，产妇需要补充的必需营养素

现学现用 新手父母“走马上任”

检查新生儿各项指标

初乳不可浪费

几种不宜马上哺乳的情况

新生儿的第一次排便

如何抱新生儿更科学

如何给新生儿穿脱衣服

挑荤拣素 月子第1周该怎么吃

第1周肉补元气类

第1周点心甜品类

第1周经典药膳类

新生儿的生活规律

新生儿睡觉不需要枕头

配方奶粉的选择

新生儿呕吐后如何喂奶

如何给新生儿换尿布

新手父母如何给新生儿洗澡

新生儿惊跳是怎么回事

挑荤拣素 月子第2周该怎么吃

第2周肉补元气类

第2周健康料理类

第2周点心甜品类

第2周药膳精品类

新生儿各种睡姿的优势比较

新生儿的保暖护理

新生儿的皮肤护理

怎样给新生儿剪指甲

新生儿吐奶是否需要看医生

新生儿打嗝了怎么办

新生儿肺炎的护理

第5章 月子第3~4周——滋补进养

第3~4周营养主食类

第3~4周活力海鲜类

第3~4周高纤蔬菜类

第3~4周养生茶饮类

现学现用 新手父母这样照顾小宝宝

为新生儿拍照的注意事项

给新生儿选择玩具的要点

新生儿游泳益处多

新生儿有眼屎怎么办

螳螂嘴需要处理吗

预防肠绞痛和鹅口疮

满月宝宝出门晒太阳的注意事项

给新生儿制作满月纪念品

第6章 身体恢复——既要健康也要美丽

产后大出血

恶露不止

子宫内膜炎

产后腹痛

产后心力衰竭

乳腺炎

产后贫血

俏妈咪 30天时尚蜕变

产后脱发

消除妊娠纹

乳房呵护

时尚塑身

附录

(二) 分娩一二三产程时间与宜忌表

(四) 0~3岁婴幼儿体格心智发育表

《胎教一本通》目录

第1周

宝宝到底有多大啦

宝宝让我“孕味”十足

胚前期胎教

叶酸、DHA 一个都不能少

太极招式，消除疲劳一身轻松

睡前按摩，让准妈妈心情放松

《梦幻曲》感受清新与自然

养好身体，为胎儿发育提供“沃土”

胎儿在成长

准妈妈变化

胎教课堂

饮食胎教

运动胎教

按摩胎教

情绪胎教

其他胎教

第3周

宝宝到底有多大啦

宝宝让我“孕味”十足

衣着适当，慎穿紧身衣

营养均衡，钙、铁、锌、硒、维生

运动胎教

按摩胎教

情绪胎教

其他胎教:

第4周

宝宝到底有多大啦

宝宝让我“孕味”十足

远离纷扰，优境养胎

补充维生素B2、维生素D

保持良好姿势，摆脱腰酸背痛

按摩消胃疼

远离孤独症

端正准爸爸的审美胎教

第5周

宝宝到底有多大啦

宝宝让我“孕味”十足

别用重口味伤害了你的宝宝

油腻、生冷食品少吃为妙

吸气、吐气，解除疲劳、预防腰酸背痛

按摩头部，改善偏头痛

食补增加黄体酮，缓解压力

胎谈胎教，与宝宝聊聊天

胎儿在成长

准妈妈变化

胎教课堂

饮食胎教

运动胎教

按摩胎教

情绪胎教

其他胎教

第7周

宝宝到底有多大啦

宝宝让我“孕味”十足

目录

问题1宝宝多大开始添加断乳食品

问题3添加断乳食品的种类与顺序是什么

问题5如何根据粪便情况添加断乳食品

问题7断乳与断乳食品的添加有哪些宜与忌

问题9添加断乳食品宝宝生病怎么办

第2章 基础课，断乳食品制作准备出发

基础课——断乳食材的估算计量方法

基础课——制作断乳食品要遵守的烹调原则

基础课——常用断乳食品烹煮的基本方法

一目了然的断乳食品进行表

断乳准备期——新妈妈断乳喂养常识须知

断乳准备期——难处理的肉食整理方法

断乳准备期——本期招牌断乳餐

初期断乳食品，4~6个月添加糊状食物

断乳初期——本期“明星”食材推荐

断乳初期——本期招牌断乳餐

第5章·

断乳中期——新妈妈断乳喂养常识须知

断乳中期——本期主食专家推荐

轻轻咀嚼期断乳食品的疑惑Q&A

后期断乳食品，10~12个月添加粥、面条、小片水果

断乳后期——本期“明星”食材推荐

断乳后期——本期招牌断乳餐

第7章

断乳完结期——新妈妈断乳喂养常识须知

断乳完结期——本期主食专家推荐

大口咀嚼期断乳食品的疑惑Q&A

呕吐——吃下的食物又吐出来

便秘——隔3天只排1次便

过敏——不同过敏不同断乳食法

免疫力——宝宝强身健体的断乳菜单

[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)