

生活

从怀孕、生产，到天使一天天长大，如何才能保证拥有一个健康的天才宝宝？

天才宝宝

健康宜忌

许建华 / 主编

吉林科学技术出版社

天才宝宝

健康宜忌

主编 / 许建华

吉林科学技术出版社



□ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

□ 副主编 于淑坤 吕宪波 高丽娟 葛艳华

□ 策划 宛霞 田建华 罗建强

□ 责任编辑 宛霞 田建华

□ 装帧设计 谔号张

天才宝宝健康宜忌

Tiancai Baobao Jiankang Yiji

许建华 主编

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32 (787 × 1092mm)

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

字数 / 120 千字

ISBN 7-5384-3076-8/Z · 444

定价: 10.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-5635177

传真: 0431-5635185

网址: <http://www.jkbs.com> 网络实名: 吉林科技出版社

自测题

您希望拥有一个聪明的宝宝吗？您的宝宝会是一个聪明的天使吗？如何才能使自己的宝宝比别人更聪明、更健康呢？在翻开本书前，请您先认真考虑考虑以下的这些题，相信会对您有很大的帮助。

(1) 怀孕期间是否会进行“子宫对话”？

经常 偶尔 从不

(2) 您是否会仔细为自己的宝宝仔细选择适合的奶制品？

经常 偶尔 从不

(3) 是否注意给自己的宝宝做保健操？

经常 偶尔 从不

(4) 您是否经常食用豆制品？

经常 偶尔 从不

(5) 怀孕期间您是否经常享受日光浴？

经常 偶尔 从不

(6) 是否能够经常抱抱、看看自己的宝宝？

经常 偶尔 从不

(7) 是否听任宝宝“哭个够”？

经常 偶尔 从不

(8) 是否经常在浴中与宝宝闲聊?

经常 偶尔 从不

(9) 是否经常培养宝宝的模仿能力?

经常 偶尔 从不

(10) 是否经常锻炼宝宝的小手?

经常 偶尔 从不

(11) 是否在孕期乱用药物?

经常 偶尔 从不

(12) 是否在孕期经常产生情绪波动?

经常 偶尔 从不

注: 经常 -3 分, 偶尔 -2 分, 从不 -1 分。

好, 现在把分加起来, 看看结果如何:

3~36分: 恭喜! 您对宝宝的关怀是无微不至的, 您很快就会拥有一个聪明无比、可爱之极的天使。

19~29分: 尚可! 您还需要进一步的努力, 只要再加把劲, 您的孩子就不会输在起跑线上, 而且还会拥有您赋予的无穷动力。

12~18分: 坦率地讲, 您可能不是一个很负责任的父/母, 所以, 建议您仔细阅读本书, 为了自己的天使而加油吧!



目录

自测题

天才宝宝健康宜

孕妇宜常晒“阳光”	2
孕期妈妈要有积极的情绪	2
孕期宜补充一定的脂肪	3
提高宝宝智力宜补锌	3
孕妇宜多吃豆制品	4
孕期宜多吃油脂鱼类	5
孕期宜多吃胡萝卜和青菜	6
孕妇宜多摄入蛋白质	6
孕妇宜多摄入维生素A	7
孕妇宜多摄入维生素C	7
宜多摄入利于视力发育的钙	8
要正确选择奶粉	8
宜给宝宝吃点燕麦	9

宝宝宜吃自做的果汁	9
宝宝宜吃米汤	10
宝宝宜吃自做菜汤	10
宝宝宜吃自做的鱼泥	11
宝宝宜吃自做的肝泥	11
宝宝宜吃蒸鸡蛋羹	11
怎样做菜泥	12
消毒奶瓶宜采用的方法	12
自制婴儿饮料	13
爸爸也应加入胎教	13
让胎教少些无意，多些有意	14
胎教宜从胎儿心理发展开始	15

孕期宜进行“子宫对话”	16	给宝宝修指甲	31
“胎保健操”现在开始	16	了解对宝宝有益的聪明因子	32
母乳之外宜添加辅食	18	开发智力宜一抱、二看、三哼唱	33
配方奶粉宜分阶段选择	19	要多逗宝宝玩	34
要多抱抱你的宝宝	20	浴中宜闲聊	34
新生儿适宜用摇篮	21	洗澡时宜培养宝宝的平衡能力	36
给宝宝选择适宜的推车	22	宝宝浴后宜“踩单车”	36
要随时注意宝宝的营养状况	23	宝宝浴后宜按摩	37
要避免宝宝食物中毒	24	婴幼儿期最宜开发右脑智能	37
儿童需带三分饥寒	26	育儿更应注重情商培养	38
婴儿适宜的睡姿	27	要合理促进孩子长高	39
怎样使宝宝的头发更健康	28	婴儿小手宜常动	40
要正确地给幼儿刷牙	28	要科学训练婴儿学坐	41
适宜预防虫牙	30	宜耐心训练宝宝使用小勺	42





正确对待孩子的提问	43	忌随意选择奶制品	55
宜给婴幼儿玩的10类益智玩具	44	奶粉忌用高汤泡	56
选择孩子热衷的事培养注意力	46	孩子发热不宜多吃糖	57
要经常锻炼孩子的记忆	47	4~6个月后忌单一母乳喂养	58
天才宝宝健康忌		婴幼儿吃鸡蛋4不宜	59
孕期不宜乱用药物	50	孩子忌食太多酸性食品	60
孕妇严防病毒感染	50	婴幼儿不宜吃冷饮	61
忌产生影响胎儿的情绪	51	喂水不要呛着宝宝	62
孕妇忌不良的饮食习惯	51	婴儿不宜用硬枕	63
孕妇忌不良的居住环境	52	宝宝忌穿旧的或劣质的内衣	64
哺乳妈妈忌食不新鲜的东西	53	忌针挑“马牙”	65
忌过多给宝宝补充鱼肝油	54	宝宝服药3忌	66

天才宝宝 健康宜忌

忌过多干预宝宝往嘴里放东西 ...	66	不宜听任宝宝“哭个够”	77
预防宝宝奶瓶性蛀牙	67	新生儿忌强光刺激	78
新生儿的衣服忌放卫生球	68	婴儿第一次智力飞跃忌什么	79
慎用一次性尿布	69	婴儿第二次智力飞跃忌什么	79
忌给婴儿留指甲	70	婴儿第三次智力飞跃忌什么	80
小儿萌牙要注意的事项	70	婴儿第四次智力飞跃忌什么	80
新生儿不宜戴手套	72	婴儿第五次智力飞跃忌什么	81
不要忽略宝宝的烦躁	73	婴儿第六次智力飞跃忌什么	81
不要忽略新生儿的本领	74	婴儿第七次智力飞跃忌什么	82
不要忽略幼儿的睡眠障碍	75	婴儿第八次智力飞跃忌什么	82
不宜忽略新生儿的模仿能力	76	忌学步太早	83





天才宝宝健康宜

初为父母的您并不知道该如何才能最大限度地表达自己的爱，那么，就让我们从本书开始吧！下面的内容，就是从适宜孕妇和宝宝的角度为您提供真切关怀。

◆ 孕妇宜常晒“阳阳”

孕妇对钙质的需求量比一般人要多,以保障胎儿骨髓的正常成分。钙在体内吸收与利用离不开维生素D,而维生素D需要在阳光的紫外线参与下由体内进行合成。孕妇常晒太阳有益于钙的吸收和利用。天气晴好时应到室外晒太阳,大风天气时可在室内有阳光的地方接受日光照射,每天至少晒太阳半小时。住“偏房”的孕妇平时与阳光接触较少,更需要到户外晒太阳。

◆ 孕期妈妈要有积极的情绪

胎儿并不是个无思维的小东西。研究表明,6个月起,胎儿就过着积极的情绪生活,不满意时也会发点小脾气。胎儿还能对母亲相当细微的情绪、情感差异做出敏感的反应。因此,首先要想好是否真的想要孩子。如果非常想要孩子,那么则是一个非常理想的母亲,她们盼望得到孩子。这类母亲怀孕感觉最佳,分娩最顺利,小孩身心也最健康。最好不要被动受孕,这样,母体意外的不良情绪会对胎儿产生看不到的变化。



“胎儿小叮咛”

但是请注意：晒太阳不宜时间过长哟！

○ 孕期宜补充一定的脂肪

脂肪是构成脑组织的极其重要的营养物质,在大脑活动中起着重要的不可代替的作用。

我们日常生活中食用的豆油、菜油、花生油、芝麻油等植物油和猪油、羊油、牛油等动物油,还有核桃仁、鱼、虾、动物内脏等都是胎儿发育时孕妇宜吃的食物。

○ 提高宝宝智力宜补锌

锌是人体必需的微量元素,具有加速发育、改善味觉、增强抵抗力、促进智力等多种功能。

人的一生中最需要锌的时期是胚胎期、新生儿期、婴幼儿期。

由于胎儿大脑是全身生长发育最早最快的一个器官,孕妇营养不良,就会造成胎儿脑神经细胞数量的减少,并且无法挽回。锌缺乏的胎儿,有30%将成为智力低下的儿童;锌缺乏可表现为儿童的记忆力低下、异食癖、性格孤僻等;孕妇锌摄入量不足,还会导致胎儿畸形、孕妇自身免疫系统受损、孩子免疫力下降等。

／ 育儿小叮咛 ／

一般推荐孕妇每天锌摄入量为20毫克,最好从食物中摄取。含锌高的食物主要有肉类、海产品、奶类、乳制品、另外粗粮、豆类、坚果类也含有一定量的锌。



孕妇宜多吃豆制品

从我们人体来说,蛋白质的含量占脑干的总重量的30%~35%,我们的皮肤、肌肉、内脏、毛发、韧带、血液等都是**以蛋白质为主要成分**。如果在胎儿期蛋白质供应严重不足,会引起胎儿大脑发育障碍,将严重影响出生后的智能水平。

蛋白质分动物蛋白和植物蛋白两种:动物蛋白如肉、鱼、蛋等,植物蛋白主要是豆制品。过去有不少人认为植物蛋白不如动物蛋白营养价值高,因此忽视了植物蛋白的摄入,其实这是一个很大的损失。大豆制品不但味道鲜美,而且对胎儿大脑发育有着特殊的功能。

怀孕期间的妇女多食用大量的豆制品是非常必要的,而且对本身的健康也大有益处,它可以预防新陈代谢紊乱,并发贫血、肌肉萎缩、营养不良性浮肿、脱发等等。更重要的是对胎儿的

大脑发育有重要作用。孕期妇女要多吃豆制品食物,才能促进胎儿脑细胞内部便于出生后接受知识方面比其他孩子领先一步。

孕期宜多吃油质鱼类

妇女怀孕时多吃油质鱼类,如沙丁鱼和鲭鱼,她们的孩子可以较快地达到成年人程度的视觉深度。这是由于油质鱼类富有一种构成神经膜的要素,被称为 ω -3 脂肪酸,在 ω -3 脂肪酸中含有的 HDA 与大脑内视神经的发育有密切的关系,能帮助胎儿视力健全发展。怀孕第 7~9 个月到出生前后的胎儿如果缺乏 DHA,会出现视神经炎、视力模糊,甚至失明。

/ 育儿小叮咛 /

但不建议孕妇吃鱼类罐头食品。最好购买鲜鱼自己烹饪。孕妇每个星期至少吃一次鱼。



◇ 孕早期宜多吃胡萝卜和青菜

除了油脂类鱼外，还应多吃含胡萝卜素的食物以及绿叶蔬菜。防止维生素 A、维生素 B 族、维生素 E 缺乏。尤其是妊娠反应剧烈，持续时间比较长，影响进食，呕吐的孕妇，一定要注意维生素和微量元素的补充。孕早期妊娠反应严重者，不要迁就自己，要勇敢面对，尽最大可能吃您喜欢的食品，您时刻牢记，妊娠反应不是病，是可以通过毅力克服的现象，孕妇的饮食与孩子的视力发展有密切的关系。为了您腹中的宝宝有一双明亮健康的眼睛，要鼓励自己，多吃对孩子有益的食品。

◇ 孕妇宜多摄入蛋白质

瘦肉、禽肉、动物的内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等，里面含有丰富的蛋白质，而蛋白质又是组成细胞的主要成分，组织的修补更新需要不断地补充蛋白质。因此，准妈妈为自己的孩子着想，一定要多摄入蛋白质含量较高的食物，从而促进孩子的健康发育。



孕妇宜多摄入维生素A

含有维生素A的食物对眼睛也有益,缺乏维生素A的时候,眼睛对黑暗环境的适应能力减退,严重的时候容易患夜盲症。维生素A还可以预防和治疗干眼病。维生素A的最好来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类和蛋类,植物性的食物,因此,孕妇要多摄入胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的橘子、杏、柿子,以免胎儿因母体的维生素A缺乏而影响到视力发育。



孕妇宜多摄入维生素C

含有维生素C的食物对眼睛也有益。维生素C是组成眼球水晶体的成分之一。如果缺乏维生素C,就容易患水晶体浑浊的白内障病。各种新鲜蔬菜和水果,其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、生梨、橘子等含量最高,孕妇多摄入这些食物,不但能提高自身的身体状况,为生产以及产后恢复做好营养储备,而且也会提供给胎儿足够的营养成分。





◇ 宜多摄入利于视力发育的钙

丰富的钙粉对眼睛也是有好处的，钙具有消除眼睛紧张的作用。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤、松鱼、糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。特别是石膏豆腐，含有丰富的钙分，可有助于孕妇承受孕期身体负担的能力，还能将钙质有效传送给胎儿。

◇ 要正确选择奶粉

奶粉是婴幼儿在辅食添加过程中是必不可少的。比较小的婴幼儿可以选择母乳化的奶粉，里面的成分接近母乳，吸收比较好，比较适合这个年龄段的小孩。

4个正确挑选方法：

- (1) 根据年龄段。
- (2) 根据保质期。
- (3) 根据父母的经济实力。
- (4) 是否是正规厂家出产的奶粉。

