

# 《绿色育儿》

## 图书基本信息

书名：《绿色育儿》

13位ISBN编号：9787508050744

10位ISBN编号：7508050746

出版时间：2009-7

出版社：华夏出版社

作者：立诺阿·卡坦纳齐

页数：211

译者：马燕

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《绿色育儿》

## 前言

当您阅读此书时，很可能，您或者您身边的人正和世界上许许多多的女性一起经历着同一件事——妊娠。恭喜您！新生命的孕育是我们人类所能经历的最令人惊奇、最珍贵，也是最美妙的事情之一。然而，需要反省的是，与对待生命中其他美好事物一样，在抚育子女的道路上，我们是否走得太远。我们在妊娠、分娩和抚育子女方面的投入已经成为所有消费活动中支出最大的一项。我们不仅为此掏干了腰包，而且对我们的健康、环境和社会造成破坏，也不可避免地影响了孩子们的未来。当我们不惜一切代价为孩子创造最优越的生活的同时，我们实际上已经正成为大众市场媒体的受害者。当您阅读此书时，很可能您正在寻求改变，因为您已经开始探索绿色育儿的世界。那么，何为绿色育儿？何为绿色？“绿色”这一术语是由德国绿党在1980年首次参加全国大选时提出的。从那以后，绿色的含义不断丰富，并为大多数人所接受。当与抚育子女连用时，绿色意味着将我们的环境与社会视为统一的整体，并且以自然的方式全面增进健康与活力。将绿色与嬉皮士及中产阶级的叛逆者联系起来的日子已经一去不复返了。绿色是属于每一个人的，并且影响了每个人的生活方式。当政府开始觉醒并着手解决全球变暖、碳排放、急速扩大的垃圾填埋场、不当生活方式引起的健康问题和已有迹象的能源危机的时候，我们势必要对自己的生活方式做出改变。

# 《绿色育儿》

## 内容概要

《绿色育儿》中的知识将帮助你为家庭做出明智和伦理性的选择。《绿色育儿》内容涵盖了家庭生活的各个方面，从孕育、分娩到喂养、尿布、玩具、上学、家居和旅行，为不同程度的绿色生活提供了实用和丰富的指南。你需要有关自然怀孕和自然分娩的建议和指导吗？你希望做一位关注环境保护的父母吗？你希望拥有幸福、健康和平衡的家庭生活吗？

# 《绿色育儿》

## 作者简介

立诺阿·卡坦纳齐是英国慈善团体BABYGROE的主管。该机构以杂志和网络宣传的方式致力于进父母和准父母们实践绿色生活。

# 《绿色育儿》

## 书籍目录

前言 第一章 受孕和妊娠 怀孕准备 妊娠第二章 分娩 分娩计划 检查、干预和新生儿治疗 陪产 分娩方式的选择 待产和生产过程中疼痛的缓解 剖腹产 尽快适应为人父母的新角色第三章 产后 坐月子 亲子关系 喂养与睡眠的方式 产后恢复第四章 食物 母乳是婴儿最好的食品 人工喂养 6个月及以上的婴儿 有机的真正含义是什么？第五章 尿布 尿布 定时如厕训练第六章 保持清洁 护理用品 常用的化学品 家居清洁用品第七章 健康 保健选择 疫苗接种 自然疗法 补充疗法入门第八章 服装和用品 服装 用品第九章 游戏和教育 游戏与成长 玩具 其他游戏 社交 电视 教育 儿童保育 主流教育之外的选择 最有效地利用主流教育第十章 绿色家居 室内毒素 替代途径 在花园中 绿色建筑第十一章 回收再利用 垃圾 减少使用量、重复使用和回收再利用 关于回收再利用的谣言 常见的可回收再利用的物品 回收再利用更多的不常见的物品 循环再利用的前景第十二章 能源第十三章 度假和旅行第十四章 全面实践绿色育儿

## 章节摘录

第一章 受孕和妊娠关于育儿，人与人的体会有所不同。何谓父母以及父母之道，不同的种族、宗教、文化和性别的人，会持有不同的观点。不管您是否初次怀孕，计划妊娠还是意外妊娠，也不管您是单身还是有配偶，生育子女可能是您所做过的最了不起的事情，所以何不帮助您和家人以最健康同时也是最可行的方式开始这段旅程呢？绿色妊娠就是以最自然也是最实用的方法解决身心健康的问题。每位妇女妊娠时的感受都不同，因此无法准确地描述未来要发生的情况。可能有的孕妇会感到充满活力，生机盎然，而另一些妇女却觉得自己像一麻袋土豆，智商只有小型啮齿动物那么高。不管怎样，与别的母亲分享你的想法、感受和体会，这是最佳的解决办法，也会给你带来巨大的支持。妊娠会引起激素的不断改变，但是，随时了解情况，不断做好规划，合理安排需求，将有助于你平静地对待这个过程，并且以尽可能自然的方式保持健康。怀孕准备最重要的是夫妇双方的身心都非常健康。这似乎是一条很基本的忠告，但是我们通常没有意识到自己的生活方式对身体有多大的影响。

# 《绿色育儿》

## 编辑推荐

《绿色育儿》让宝宝的人生从绿色开始，丰富育儿知识，刷新育儿理念，学习育儿方法，掌握育儿技巧。

## 《绿色育儿》

### 精彩短评

- 1、欧洲人真是什么都走在我们前面，关于绿色，人家其实已经践行很久啦！生活中的方方面面都顾及到了，包括养孩子。从准备怀孕到养育和教育，为了养育更健康、绿色的后代，真是非常地用心啊！读一读，觉得如果照这样生活和养孩子，会更心安些，呵呵。因为我们给孩子准备了绿色的未来。当然，作者还十分讲究实用性，关于如何实践绿色生活并节约金钱，点点滴滴，面面俱到。好书！
- 2、学到很多环保知识，活得更健康。



## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)