

<<养胎 胎教 早教实用百科>>

图书基本信息

书名：<<养胎 胎教 早教实用百科>>

13位ISBN编号：9787121156915

10位ISBN编号：7121156911

出版时间：2012-2

出版时间：电子工业出版社

作者：范秀华

页数：452

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：<http://www.tushu007.com>

## <<养胎 胎教 早教实用百科>>

### 前言

养胎——整个孕期如同一次特别的旅行，对于每一个初次怀孕的准妈妈来说，都会十分渴望了解很多怀孕知识。

例如：孕期应该如何吃才能保证充足的营养？

怎样给胎儿一个完美的外环境？

怀孕后生病了该如何护理？

……为了解答准妈妈的各种疑问，本篇从营养养胎、日常护理、疾病预防等方面，详尽地讲述了准妈妈在孕期应该注意的事项，并给予科学的指导。

? 胎教——本篇从胎教实施的可行性、胎教的科学方法到逐月胎教实施法，针对胎儿逐月的发育进程，为妈妈和准爸爸制订了具体可行的胎教方案，对如何科学地实施胎教进行了详尽细致的解答，以确保准父母能从本书获得科学胎教方法，遍解胎教疑惑。

? 早教——早期教育是胎教的延伸。

为了给年轻的父母提供一些科学的早期教育知识，我们按宝宝的成长发育进程，逐月地从宝宝的体格发育、宝宝的喂养与护理、益智游戏与亲子活动等方面，科学地介绍了宝宝早教方面可采用的方法和应该注意的问题，为新手父母排忧解难，帮助他们实现做一个合格的好爸爸好妈妈的心愿。

这是一本全程关注孕产育儿，实现优生优育的指导性参考书，相信本书会对青年夫妇养育一个健康、聪明的宝宝有所帮助。

## <<养胎 胎教 早教实用百科>>

### 内容概要

此书按照时间顺序，分别介绍了养胎、胎教和早教三方面内容，各部分内容全面系统，条理清晰，通俗易懂，指导、实用性强，是广大准妈妈、新妈妈的必备读本。书中包括怀孕期间需要注意的问题，如营养、日常护理、情绪、用药等，还包括针对怀孕各时期和婴幼儿各时期的不同特点所需的不同的教育方法，能帮助准妈妈、新妈妈们顺利地完成怀孕、生育过程，并通过胎教、早教开启婴儿的智慧。

书籍目录

Part 1 十月养胎——给宝宝一个舒适的“家”

第一章 营养是养胎护胎的首要因素

一、聊聊孕期的营养

准妈妈营养需求的生理特点

营养缺乏对胎儿的影响

为了有充足的分娩体力

二、孕期准妈妈对营养的需要量

准妈妈对于热能的需要量

准妈妈蛋白质需要量的标准

准妈妈脂肪需要量的标准

准妈妈对于糖类的需要量

准妈妈对于维生素的需要量

准妈妈对于矿物质的需要量

准妈妈孕期补水原则

孕期要谨防营养过剩

三、准妈妈孕期的膳食原则

准妈妈孕1月膳食原则

准妈妈孕2月膳食原则

准妈妈孕3月膳食原则

准妈妈孕4月膳食原则

准妈妈孕5月膳食原则

准妈妈孕6月膳食原则

准妈妈孕7月膳食原则

准妈妈孕8月膳食原则

准妈妈孕9月膳食原则

准妈妈孕10月膳食原则

四、准妈妈孕期饮食的宜与忌

准妈妈吃鱼好处多

准妈妈宜多吃玉米

准妈妈适量吃些粗粮有益处

白开水是准妈妈最好的饮料

准妈妈要适量吃豆类食品

准妈妈要多摄入“脑黄金”

准妈妈每天喝一点孕妇奶粉

有助于优生的食物

适合准妈妈吃的零食

高龄准妈妈要怎么吃

可以给准妈妈好心情的食物

准妈妈临产前应该怎么吃

准妈妈忌吃山楂

准妈妈不宜吃过量水果

孕期不可盲目服用营养补充剂

孕期忌多吃火锅

准妈妈不宜贪吃冷饮

准妈妈不宜喝浓茶

<<养胎 胎教 早教实用百科>>

准妈妈应少吃刺激性食物

准妈妈不宜多服温热补品

准妈妈不宜多食酸性食物

准妈妈不宜多吃罐头食品

准妈妈应注意这几种食物有毒

准妈妈喝可乐, 宝宝发育缓

五、适宜准妈妈的孕期食谱举例

准妈妈孕早期食谱

孕早期逐月每日健康食谱

一月准妈妈一日食谱参考

二月准妈妈一日食谱参考

三月准妈妈一日食谱参考

准妈妈孕中期食谱

孕中期逐月每日健康食谱

四月准妈妈一日食谱参考

五月准妈妈一日食谱参考

六月准妈妈一日食谱参考

七月准妈妈一日食谱参考

准妈妈孕晚期食谱

孕晚期逐月每日健康食谱

八月准妈妈一日食谱参考

九月准妈妈一日食谱参考

十月准妈妈一日食谱参考

第二章 日常护理是养胎护胎第二法宝

.....

Part 2 十月怀胎——让孩子赢在起跑线上

Part 3 婴儿早教——开启婴儿智慧的金钥匙

章节摘录

版权页：插图：第一章 营养是养胎护胎的首要因素 怀孕期间，胎儿生长发育所需的一切营养都要由准妈妈提供。

准妈妈如果营养不足或营养过剩都会影响腹中宝宝的健康，所以，营养可谓是养胎护胎的首要因素。

一、聊聊孕期的营养 准妈妈营养需求的生理特点 有人片面地认为，多供给孕妇营养，仅仅是为了满足母体中胎儿生长发育的营养需要。

其实，这只是加强妊娠期营养供给的其中一个目的而已。

随着胎儿的生长发育，母体自身也会出现一系列明显的代谢变化，需要充足的营养来补给。

即使是在怀孕早期，妊娠反应虽然造成恶心、呕吐、消化不良等现象，但女性对若干营养素的吸收能力不但没有下降，反而有所增强。

例如对钙、铁、维生素B12、叶酸等的吸收力均比非孕期强。

(2) 血液循环的需要 由于胎儿血液循环的需要，母体血容量随之逐月增加，从妊娠满10周开始，到32~34周达到高峰。

其血浆总容量约增加50%，但红细胞仅增加20%，致使血液相对稀释，出现生理性贫血。

(3) 热能摄入 孕期热能需要量增加。

如果每天热能摄入少于8360千焦耳(2000千卡)，将会影响到未来婴儿出生时的体重。

营养缺乏对胎儿的影响 母体营养缺乏时，对胎儿的影响是多方面的。

除即刻可见到的一些影响外，还有些影响将是终生的。

(1) 新生儿死亡率增高 营养缺乏容易导致母体营养不良，某些营养素过少或过多、母体贫血，容易造成新生儿早产、体重偏低、新生儿贫血甚至死亡率增高。

(2) 生出低体重儿时可能有脑细胞减少、智力发育迟缓、脑功能异常等情况出现 10~38周胎龄至出生一年内，是大脑发育的关键时期；而妊娠后期的3个月和出生后6个月，更是关键中的关键，若在此关键时期母体营养不良，可导致宝宝头围小和智力发育迟缓。

脑细胞增殖和增大，也是从胎儿期开始的(可持续到出生后2年)。

人的脑细胞有“一次性完成”的特点，如脑细胞增殖时期缺乏营养，影响了细胞增殖，以后就无法补救。

营养不良的胎儿到了学龄期有30%出现精神或智力不正常，反应迟钝，记忆力差。

为了优生优育，关心孕妇的营养是头等重要的事。

可以说，营养是身心健康的物质基础。

<<养胎 胎教 早教实用百科>>

编辑推荐

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:<http://www.tushu007.com>