

<<同步胎教一点通>>

图书基本信息

书名：<<同步胎教一点通>>

13位ISBN编号：9787121166105

10位ISBN编号：7121166100

出版时间：2012-6

出版时间：电子工业出版社

作者：邢小芬

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>

<<同步胎教一点通>>

内容概要

全书对女性整个怀孕周期需要了解的胎教知识、胎教方案进行了系统介绍与讲解，并具有同步性，力求简单完整，一学就会，一点就通，让腹中宝宝健康成长、聪明可爱。

本书内容全面，通俗易懂，科学性强，实用性强，是众多年轻夫妻向专家学习孕产经验的绝佳选择。

<<同步胎教一点通>>

书籍目录

即将成为幸福的准妈妈

第1周

第1天 准妈妈应当了解的数字

第2天 优生从科学的胎教开始

第3天 你真的了解胎教吗

第4天 胎教有哪些种类

第5天 正确认识胎教

第6天 无意胎教与有意胎教

第7天 计划受孕是胎教的起点

第2周

第8天 跟丈夫一起经营胎教

第9天 胎教的时间安排

第10天 爱是胎教的源泉

第11天 胎教不必拘泥于形式

第12天 唱出快乐乖宝宝

第13天 妈妈的修养影响宝宝发育

第14天 准爸爸是胎教的参与者

第3周

第15天 了解斯瑟蒂克胎教法

第16天 胎儿有记忆, 交流很重要

第17天 宁静是最好的胎教

第18天 记好胎教日记

第19天 上班族孕妈妈胎教法

第20天 胎教不能操之过急

第21天 好的饮食习惯也是胎教

第4周

第22天 我国传统胎教理论的精髓

第23天 胎教中的美学教育

第24天 多愁善感影响胎宝宝

第25天 养成经常散步的好习惯

第26天 做一个水润孕妈妈

第27天 伟大人物的胎教先例

第28天 长辈在胎教中的作用

痛并快乐的美好时光

第5周

第29天 情绪胎教的意义

第30天 如何循序渐进地进行胎教

第31天 孕2月胎教重点

第32天 孕妈妈必须戒掉4个坏习惯

第33天 多食益于大脑发育的食品

第34天 孕妈妈忌饮咖啡

第35天 孕妈妈忌食用有可能导致过敏的食物

第6周

第36天 孕妈妈忌吃螃蟹

第37天 孕妈妈与胎宝宝的信息传递

<<同步胎教一点通>>

- 第38天 保证高质量睡眠的秘诀
- 第39天 缓解孕期疲劳的常见方法
- 第40天 莫让孕吐“带”走你的营养
- 第41天 叶酸和铁很重要
- 第42天 孕妇应远离嘈杂的娱乐场所
- 第7周
- 第43天 心声谐振孕佳儿
- 第44天 运动胎教激发胎儿运动能力
- 第45天 做妊娠记录
- 第46天 家庭胎教，人文教育之本
- 第47天 应对食欲不振有妙招
- 第48天 记住，你是一个幸福的孕妈妈
- 第49天 孕妈妈要科学食用水果
- 第8周
- 第50天 感受胎教中的心灵之旅
- 第51天 孕妇谨防霉变食物
- 第52天 远离高脂肪、高钙食物
- 第53天 保持良好心境的方法
- 第54天 怡情自然，感恩生命
- 第55天 妈妈要勇敢地唱出来
- 第56天 我的宝宝我做主
- 肚皮下的茁壮成长
- 第9周
- 第57天 宝宝已经像个小人儿了
- 第58天 化解不良情绪
- 第59天 妈妈开心，宝宝聪慧
- 第60天 学习做瑜伽，放松身心良法
- 第61天 胎儿也能聆听世界
- 第62天 准妈妈要保持口腔卫生
- 第63天 认识卡片胎教
- 第10周
- 第64天 提防宫外孕
- 第65天 呼吸法辅助胎教
- 第66天 孕吐，胎儿给妈妈的信号
- 第67天 足部自我按摩缓解孕吐
- 第68天 要节制性生活
- 第69天 保持孕期身体清洁卫生
- 第70天 噪音对宝宝和妈妈的影响
- 第11周
- 第71天 你相信胎梦吗
- 第72天 实施运动胎教
- 第73天 动手做小玩具
- 第74天 能否带着宝宝去旅行
- 第75天 准爸爸的支持很重要
- 第76天 小心家用电器的伤害
- 第77天 如何科学保胎
- 第12周

<<同步胎教一点通>>

第78天 学会日常自我保护

第79天 微笑着迎接清晨

第80天 学用自律训练法

第81天 为了宝宝不发脾气

第82天 宽松衣着打造美好心情

第83天 几个错误的胎教观念

第84天 生活丰富，夏季不烦躁

你将真实地感受到他

第13周

第85天 宝宝长出指纹了

第86天 孕妇心理问题巧应对

第87天 吃水果也要看体质

第88天 孕妈妈不宜仰卧睡觉

第89天 感到眩晕是怎么回事

第90天 还是很疲倦怎么办

第91天 孕中期三大注意事项

第14周

第92天 准爸爸角色的重要性

.....

细心呵护动感小宝贝

与宝贝开始亲密接触

充满喜悦的怀孕历程

感觉与思考充分交流的阶段

面临最后的“冲刺”

等待“瓜熟蒂落”

附录

<<同步胎教一点通>>

章节摘录

版权页：插图：（3）口红 口红是由各种油脂、蜡质、颜料和香料等组成的。

其中油脂通常采用羊毛脂。

羊毛脂既能吸附空气中各种对人体有害的重金属微量元素，又能吸附能进入胎儿体内的大肠杆菌等微生物，同时还有一定的渗透作用。

因此，孕妇涂抹口红以后，空气中一些有害物质就容易吸附在嘴唇上，并在说话和吃东西时随着唾液侵入人的机体内，从而使生长在孕妇体内的胎儿受到伤害。

所以，为了下一代的健康，孕妇最好不涂口红。

孕妈妈洗澡有学问 按照旧的传统做法，女人怀孕后是很少洗澡的，理由是怕对孕妇及腹中的胎儿不利。

其实，这是一种误解。

恰恰相反，怀孕后应该比平时还要常洗澡。

这是为什么呢？

原来，怀孕后全身新陈代谢变得更活跃，发汗作用和皮脂分泌作用旺盛，皮肤很容易脏，特别是白带比平时显著增多，皮肤也变得比较敏感。

如果很少洗澡，皮肤上的污垢会成为感染的来源，不仅容易患化脓性皮肤病，夏天好生痱子，而且还容易引起其他感染性疾病。

如果长期不洗澡，孕妇也会感到全身不舒服，影响情绪，并妨碍健美。

因此，孕妇应比平时更经常地洗澡，有条件的话，最好每天洗一次。

这样既能保持身体清洁，又能促进血液循环，还有助于消除疲劳。

若是条件不允许，可以每天擦一次澡，或用水冲冲澡，但外阴部一定要天天洗。

在洗澡时，为了保障母子安全，必须注意三件事：（1）要特别讲究浴池卫生 水不洁净不能洗，尤其是不要去卫生条件差的公共浴池去洗澡（多人共洗）。

妊娠后期不宜坐浴，因坐浴可能会引起早产，最好淋浴，严防感染性疾病。

（2）要特别防止滑倒 由于孕妇身体笨重，身体重心发生改变，稳定性不强，浴池又较滑，稍不注意就容易滑倒。

一旦滑倒就会产生严重后果，因此而致流产、早产者并不罕见。

因此，洗澡时要格外小心，慢走、稳走，孕晚期腹部突起，看不见脚底下，更要特别留神，应该有人照料，以防意外。

（3）水温不宜高，浸泡时间不宜长 研究表明，洗澡的水温过高，会影响孕妇腹中胎儿的生长发育，产生不良后果。

一份医学试验报告表明，孕妇在39%的热水中洗浴15分钟或在41 的热水中洗浴10分钟，孕妇体内温度就可随之升高到39 。

这个温度可以影响胎儿脑细胞的正常发育，而且对胎儿中枢神经系统的发育也是有害的。

若孕妇经常用高于40 水温的热水洗澡，还可能损伤胎儿关节或导致肌肉组织萎缩。

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>