

<<胎教必读>>

图书基本信息

书名：<<胎教必读>>

13位ISBN编号：9787510111839

10位ISBN编号：7510111838

出版时间：2012-6

出版时间：中国人口出版社

作者：岳然

页数：292

字数：200000

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>

<<胎教必读>>

内容概要

《胎教必读》主要包括：第1个月你就这样悄悄地来了、第2个月让你成为最快乐的小胚芽、第3个月亲爱的孩子，你在这里还好吗、第4个月你是我的小帅哥还是小公主呢、第5个月我的世界因你而越发精彩、第6个月我知道，你认真听着我说每句话、第7个月孩子，看到妈妈的肚皮了吗、第8个月我要给你最舒服的轻抚、第9个月哦，我漂亮可爱的小天使、第10个月宝贝，我终于等到你的到来。

<<胎教必读>>

书籍目录

Part 1 第1个月 你就这样悄悄地来了

第1周

孕期妈妈和宝宝的 身体变化

别把怀孕症状当感冒

孕期感冒需区别对待

孕早期安胎建议

情绪胎教：拥有一颗平常心

营养胎教：助孕食物

美食胎教：山药

运动胎教：散步

准爸爸胎教：从戒烟开始

第2周

孕期妈妈和宝宝的 身体变化

营养胎教：越吃越聪明的营养素

远离致畸因素

诗歌胎教：《请回答我，七月》

第3周

孕期妈妈和宝宝的 身体变化

美食胎教：芦笋

与辐射“和平共处”

诗歌胎教：《亲爱的三月，请进》

故事胎教：《国王的花》

名画欣赏：《西斯廷圣母》

孕妇操：练习坐与运动脚部

准爸爸胎教：记胎教日记

第4周

孕期妈妈和宝宝的 身体变化

营养胎教：吃酸的讲究

音乐胎教：《欢乐颂》

唐诗胎教：《春江花月夜》

孕妈妈做手工：十字绣

Part 2 第2个月 让你成为最快乐的小胚芽

第5周

孕期妈妈和宝宝的 身体变化

美食胎教：红枣

与早孕反应过招

故事胎教：《十二门徒》

电影胎教：《飞屋环游记》

意念胎教：胎宝宝的样子

准爸爸胎教：备两道开胃菜

第6周

孕期妈妈和宝宝的 身体变化

营养胎教：缓解孕吐的吃法

诗歌胎教：《睡吧，小小的人》

美文胎教：《匆匆》

<<胎教必读>>

散文家的故事：朱自清

孕妇操：床上运动

孕妈妈做手工：晴天娃娃

Part 3 第3个月 亲爱的孩子，你在这里还好吗

Part 4 第4个月 你是我的小帅哥还是小公主呢

Part 5 第5个月 我的世界因你而越发精彩

Part 6 第6个月 我知道，你认真听着我说每句话

Part 7 第7个月 孩子，看到妈妈的肚皮了吗

Part 8 第8个月 我要给你最舒服的轻抚

Part 9 第9个月 哦，我漂亮可爱的小天使

Part 10 第10个月 宝贝，我终于等到你的到来

<<胎教必读>>

章节摘录

版权页：插图：你的月经周期已经进入第二周，一般排卵期是在月经周期的第13~20天，因此在这个周末时，你的排卵期就会开始。

可以开始给自己安排一下受孕前后的生活、工作、饮食、娱乐活动等，尽量不让自己和丈夫过于匆忙。

制订一个比较详细的怀孕计划是很有用的，其中应包括工作安排、医疗保健、营养饮食以及家庭财务计划等，在此期间把身体调整到最佳状态，受孕时间调整到最佳时期。

虽然现在你没有明确地知道自己是否怀孕，但怀孕计划是早就制订好的，因此现在要加强营养，多吃富含叶酸的食物，如樱桃、桃、李、杏等新鲜水果。

叶酸是人体三大造血原料之一，能促进红细胞的生成。

孕早期如果缺乏叶酸会影响胎儿神经系统的正常发育，导致脊柱裂或无脑儿等神经管畸形。

因此，美国疾病控制中心建议：育龄女性每天应补充0.4毫克的叶酸。

营养胎教：越吃越聪明的营养素人的神经系统是智商的基础。

神经系统在胚胎早期就开始发育，比其他器官及系统的发育都要早，因此，在整个孕期，孕妈妈可以多补充神经系统发育所需的营养，帮助胎宝宝完善脑部发育，孕育一个聪明宝宝。

远离致畸因素 受精卵形成后的6周内，胎儿都处于一种高度敏感和脆弱的时期，外界的不良刺激容易导致胎儿畸变，妊娠3~8周称为致畸敏感期，孕早期的你一定要注意远离致畸因素。

需要特别留心的致畸因素 1.高温：包括发热导致的体温上升和桑拿、热水盆浴等导致的体温上升。

热度越高，持续越久，致畸性越强。

孕早期的你一定要注意冷暖，调离高温作业环境，不要洗桑拿和热水盆浴，并避免接触发热患者，少去空气不洁、人员拥挤的公共场所等，尽量避免患发热性疾病。

一旦发热应马上去医院及早进行降温治疗。

2.烟熏环境：吸烟或被动吸烟都会影响胎儿发育，容易造成生出低体重儿、发育迟缓儿。

孕期要避免接触吸烟环境，不要接近烧烤店，尤其是露天烧烤摊。

3.酒精：酒精是公认的致畸物，孕期饮酒导致胎儿畸形的概率极高。

4.药物：用药不当是胎儿致畸的一大因素。

一旦生病之后，你应及时去医院治疗，并向主治医生说明自己已经怀孕，在医生指导下进行康复治疗，千万不要擅自用药。

5.有毒、有害的物质：如放射线、农药、铅、汞、镉等。

若在工作生活中接触的物质性质不明时，孕妈妈可向医生咨询，以便能控制接触时间、剂量等条件，做好防范工作，避免可能给胎儿造成的伤害。

6.精神刺激，如恐怖电影等。

保持愉快、轻松的心情，避免惊悚、高度紧张的情绪，对胎儿的生长发育有利。

7.营养缺乏：如果你的早孕反应比较严重，应该在避免偏食导致进食量减少的情况下，增加进餐次数，尽量保证平衡膳食，保持足够的营养。

必要时去医院检查，如尿酮体、血色素等。

发现异常情况，应及时处理，减少疾病发生机会，否则容易影响胎儿发育。

<<胎教必读>>

编辑推荐

《胎教必读》由首都医科大学北京妇产医院主任医师，首都医科大学硕士生导师教授，中华预防医学会妇女保健学会主任委员黄醒华女士指导。

依照准妈妈怀孕的时间顺序，从孕前准备到每一个孕周，按照音乐胎教、语言胎教、抚摸胎教、营养胎教等分类方法，详尽指导准妈妈每周可以实施的胎教方法。

<<胎教必读>>

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>