

<<孕产育儿宝典>>

图书基本信息

书名：<<孕产育儿宝典>>

13位ISBN编号：9787530434079

10位ISBN编号：7530434071

出版时间：2006-10

出版时间：北京科学技术出版社

作者：良石

页数：366

字数：520000

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>

<<孕产育儿宝典>>

内容概要

生育一个健康、聪明的孩子，是所有年轻父母的共同心愿。为了让自己的孩子将成为社会的栋梁之材，年轻的父母从准备怀孕的那天起，就要了解妊娠保健的知识，熟悉科学的胎教方法和正确的育儿理念，以便顺利地渡过孕育、生产、育儿这几个人关键的时期，获得一个健康可爱的宝宝。

<<孕产育儿宝典>>

书籍目录

- 第一篇 孕前准备 一、做好新妈妈的准备课 1. 怎样创造良好的受孕环境 2. 选择受孕月份有何意义 3. 怀孕前应做哪些准备 4. 女性的最佳生育年龄是在什么时候 5. 男性的最佳生育年龄是在什么时候 6. 注重孕前饮食营养有何重要意义 7. 孕前补充营养对胎儿的发育重要吗 8. 孕前补充蛋白质有何意义 9. 怀孕前为何要补充叶酸 10. 怀孕前为何要补铁 11. 怀孕前必须补钙吗 12. 孕前补锌有何作用 13. 准备怀孕为何要补充维生素A 14. 怀孕前为何不可缺乏维生素B1 15. 怀孕前为何要补充维生素B2 16. 为什么怀孕前不可缺乏维生素C 17. 怀孕前为何不可缺乏维生素E 二、选择最合适的受孕期 1. 妻子怀孕前, 丈夫应注意哪些问题 2. 男性饮酒对优生有何影响 3. 丈夫戒酒多长时间才能受孕 4. 妻子准备怀孕对丈夫饮食有要求吗 5. 生男生女能通过饮食控制吗 6. 是什么在决定着胎儿的性别 7. 旅游途中怀孕有什么不妥 8. “抢红”有利于怀孕吗 9. 在蜜月里怀孕好吗 10. 头胎不如二胎聪明吗 11. 在什么情况下不宜怀孕 12. “人流”后停多久才可再次怀孕 13. 停用避孕药多久才可怀孕 14. 去掉避孕环后可以马上怀孕吗 15. 服用某些药物时应停药多久再怀孕 16. 进行遗传咨询有什么好处 17. 妇女带病妊娠有何危险 18. 患有哪些疾病不能生育 19. 婚后多长时间不孕即应到医院检查 20. “不孕”和“不育”是一回事吗
- 第二篇 胎教优生 一、优质胎教一一数 1. 什么是胎教 2. 中国古代胎教 3. 为什么要进行胎教 4. 世界胎教的几大学派 5. 语言胎教法 6. 情绪胎教法 7. 行为胎教法 8. 音乐胎教法 9. 什么样的音乐适合于胎教 10. 怎样根据怀孕的不同时期选择胎教音乐 11. 游戏胎教法 二、胎教细则面面观 1. 胎教的四个步骤 2. 胎儿能感觉到父母跟他说话吗 3. 应该怎样进行胎教 4. 如何写父母胎教日记 5. 如何进行营养胎教 6. 如何养成正确的胎教心理 7. 自己如何拟定一个胎教方案
- 第三篇 十月怀胎 一、确诊检查定孕期 1. 生命的开始 2. 妊娠的早期征兆 3. 确诊怀孕的方法 4. 怀孕初期的10项检查 5. 月经不来就是怀孕了吗 二、孕周发展显变化 1. 胎儿前8周各时期的变化 2. 妊娠12周 3. 认识胎盘 4. 认识脐带 5. 哪些妊娠危险与胎盘有关 6. 妊娠16周 7. 胎动 8. 妊娠20周 9. 妊娠24周 10. 妊娠28周 11. 胎儿的情况 12. 妊娠32周 13. 妊娠36周 14. 妊娠40周 三、各种现象早知道 1. 胎儿什么时候出现心跳 2. 怀孕后多久可以感到胎动 3. 怀孕期间体重的增长有何规律 4. 孕妇的体重增加, 胎儿体重也会跟着增加吗 5. 怎样才能生一个体重正常的孩子 6. 胎儿为什么会出现心律不齐 7. 什么是胎儿宫内发育迟缓 8. 为什么会发生宫内发育迟缓
- 第四篇 孕期生活保健 第五篇 孕期饮食保健 第六篇 孕期疾病 第七篇 分娩时刻 第八篇 产后保健 第九篇 婴儿喂养与护理 第十篇 宝宝保健 第十一篇 宝宝培养 第十二篇 宝宝疾病防治附表

章节摘录

书摘 (1)孕妇的自修课 胎儿在母体内可以感受到母亲的举动和言行,孕妇在怀孕期间的所作所为都可以直接影响到胎儿出生后的性格、习惯、道德水平、智力等各个方面。

传说中有一个神童,看到几篇从未见过的文章,马上可以倒背如流,究其原因,原来这些作品都是他母亲在怀孕时经常朗诵的,可见孕期的行为对胎儿的影响之大。

法国心理学家贝尔纳·蒂斯认为,胎儿并不是像白菜那样仅靠营养生长发育,它对来自外界的某些感官影响十分敏感。

因此,孕妇应在学识、礼仪、审美、情操等方面提高自己的修养。

读一些优美的文学著作。

一位哲人说过:“读一本好书,就像是与一位精神高尚的人在谈话,那精辟的见解与分析,丰富的哲理、风趣幽默的谈吐,都会使人精神振奋,耳目一新。

”读书不仅可以使孕妇本身得以充实、丰富,同时也熏陶了腹中的宝宝,让他也感受到这诗一般的语言、童话一样美的仙境。

而且这会刺激胎儿快速地生长,使其大脑发育优于其他胎儿。

由于这种教育使胎儿事先拥有朦胧美的意识,出生后会较其他婴儿聪明、活泼、可爱。

欣赏一些著名的美术作品。

除读书外,孕妇还应让胎儿充分感受到大自然的美。

欣赏书画、雕塑等作品不失为一条有效的途径。

从一些自然风景画中,可以领略到大自然的美丽景色,从一些人物画中,可以感受到人类世界的美好心灵。

感受大自然的美。

大自然不仅可以开阔母亲的视野,对于母婴的身体也大有益处。

只有投入到大自然中去,才可能赏心悦目。

大自然中清新的空气对人类的健康有极大的益处,对孕妇更是如此。

孕妇早上起床后,可到有树林或草地的地方做操或散步,呼吸清新的空气,节假日可与亲朋好友一起郊游,欣赏秀丽的大自然的田园景色。

大自然的美能陶冶人的情操,给人带来欢乐,使人的精神世界得到极大的丰富。

多欣赏大自然的美,不仅可以使人得到休息、娱乐并伴以幽静、清爽、舒畅之感,还可以使人开眼界,增长知识,增添青春的活力,极有利于孕妇和胎儿的身心健康。

(2)胎教课程 孕妇怀孕第七周时,胎儿就开始有活动了,到第五个月,就有明显的胎动。

胎动是胎儿自主性的运动。

8个月后,胎儿可能会睁开眼睛,打几个呵欠,吸吮拇指。

到最后的几个月,胎儿的感官功能表现明显,当播放录音时,胎儿会转脑袋,使耳朵靠近声源。

有时胎儿在听到母亲与父亲谈话时,会停止吸吮拇指。

在感到母亲休息时,胎儿会调皮地在母亲的腹部蹬几下,如果母亲拍几下被蹬的部位,胎儿还会回蹬几下。

可见,母亲的一举一动都会对胎儿产生影响,胎儿也会积极地做出反应。

法国心理学家贝尔纳·蒂斯认为,未来的父母可以通过言语、动作等与腹中的宝宝交流信息,增加彼此的感情。

通过轻柔的动作和呢喃的语言可以使腹中的胎儿得到安全感、愉悦感,促进胎儿心理及生理的发育。

<<孕产育儿宝典>>

编辑推荐

《孕产育儿宝典(最新珍藏版)》是一部权威专家极力推荐的育儿宝典！

愿《孕产育儿宝典(最新珍藏版)》能成为准妈妈和新妈妈的良师益友，使您真正享受到育儿的幸福和乐趣。

孩子是爸妈的宝贝，祖国的未来。

那年轻的父母，你准备好接受这个伟大而神圣的使命——孕育生命，繁衍后代了吗？

让自己的身体和心理都准备好，把爱情的结晶放在神秘的身体花园里，细心呵护着它生根发芽成长为一个完整的新生命。

为了给广大妈咪提供帮助，我们组织了国内各位育儿专家、教授编写了这本《孕产育儿宝典》。

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>