

<<孕妈妈每日一课>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈每日一课>>

13位ISBN编号：9787537535151

10位ISBN编号：7537535159

出版时间：2007-2

出版时间：河北科学技术出版社

作者：张娟

页数：441

字数：350000

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>

## <<孕妈妈每日一课>>

### 内容概要

怀孕生子是女性的天职，更是上天赋予女人的神圣使命。

作为女人，谁都想顺利地走过这一令人骄傲的历程。

但对于第一次怀孕的孕妇来说，这一切都充满了神秘感。

在社会飞速发展的今天，谁都希望自己的孩子体质健壮，智力超群，在将来激烈的竞争中立于不败之地。

人才的培养不是短时间所能完成的，必须从胎儿做起，能否生出一个健康、聪明、活泼、漂亮的孩子是父母关心的头等大事。

为了胎儿的健康发育，必须更有针对性地去保健、护理、实施胎教。

全书介绍了有关怀孕与分娩的常识，其内容包括：孕妇的生理变化，胎儿发育，孕妇的营养及护理，孕妇的保健及胎教，疾病防治等，内容通俗易懂。

从怀孕第一天起可以每日阅读一篇，了解不同时期妊娠的注意要点，也可以供孕妇随时查阅，解决孕妇在孕期所遇到的各种疑难问题。

## &lt;&lt;孕妈妈每日一课&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一个月 妊娠初始 第一课 孕期常识 1. 怀孕的判断依据 2. 怀孕的判断方法 第二课 孕妇身体的变化 1. 生理变化 2. 心理变化 第三课 胎儿的发育(1—2周) 1. 受孕 2. 着床 第四课 孕期营养原则 1. 为胎儿提供充足营养 2. 用最有效的方式补充营养 第五课 孕妇的护理 1. 孕期保护乳房的六大事项 2. 孕妇如何选择睡姿 第六课 孕期安全运动 1. 运动的优点 2. 合适的运动程度 第七课 锻炼前的安全措施 1. 慎重选择锻炼项目 2. 保持体温正常 第八课 孕妇的保健(一) 1. 不孕症应做什么检查 2. 中医保胎是最安全的保胎方法 第九课 孕妇的疾病防治(一) 1. 防治早期感冒 2. 防治早期发热 第十课 胎教的意义 第十一课 胎儿的发育(3—4周) 1. 胎盘与胎儿成长 2. 胎儿开始成形 第十二课 孕期的饮食方案 1. 孕期饮食指导 2. 孕期可选择食品 第十三课 孕妇的护理(二) 1. 电脑的电磁辐射对胎儿有无影响 2. 怀孕期间能否美容、游泳、喝冰醋 第十四课 孕妇的保健(二) 1. 服避孕药是否对胎儿有影响 2. 怎样避免“先天愚型儿” 第十五课 孕妇的疾病防治(二) 1. 防治心慌气促 2. 防治心烦意乱 第十六课 胎教的可行性 1. 胎儿的大脑是怎样发育的 2. 胎儿在子宫内是怎样学习的 第十七课 正确对待早孕反应 1. 饮食调节 2. 安排好生活 3. 保持情绪稳定 4. 适当地辅以维生素或镇静药物 第十八课 孕期的饮食 1. 孕期饮料的选择 2. 怀孕1个月的益智食谱 第十九课 孕妇的保健(三) 1. 母体保健 2. 胎儿保健 第二十课 孕期的正确姿势和动作 1. 站立的姿势 2. 正确的行走方法 3. 坐椅子的姿势 第二十一课 胎教的作用 1. 你知道无数天才始于胎教吗 2. 国内胎教有何成果 第二十二课 孕妇的美容 1. 面部美容 2. 头发的养护 第二十三课 胎教知识 1. 妊娠期的。外象内感。 2. 胎教应从什么时候开始 第二十四课 孕妇的伸展运动 1. 腿部伸展 2. 伸展大腿前部 3. 侧伸展 4. 上臂的伸展 5. 胸部的伸展 第二十五课 胎教方法 1. 给胎儿提供智力元素 2. 让胎宝宝在子宫内“散步” 第二十六课 孕妇异常护理(一) 1. 癫痫患者怀孕怎么办 2. 甲状腺功能亢进患者怀孕怎么办 第二十七课 胎教内容 1. 环境胎教 2. 音乐胎教 第二十八课 孕妇异常护理(二) 1. 孕妇患有病毒性肝炎怎么办 2. 肾脏病患者能否怀孕 第二十九课 胎教与优生 1. 胎教的概念 2. 胎教的具体内容 第三十课 孕妇的保健(四) 1. 孕妇患病应看医生 2. 怀孕早期要查白带 第三十一课 孕妇的心理特征与剖析 1. 第一个心理妊娠期——接受妊娠 2. 第二个心理妊娠期——适应妊娠 3. 第三个心理妊娠期——期待分娩 第二个月 孕兆有感第三个月 孕态初现第四个月 趋于平稳第五个月 孕态明显第六个月 感觉胎动第七个月 孕腹变大第八个月 发育成熟第九个月 胎儿临盆第十个月 天使降临

<<孕妈妈每日一课>>

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>