

<<孕妈妈怀孕胎教百科>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈怀孕胎教百科>>

13位ISBN编号：9787543949881

10位ISBN编号：7543949881

出版时间：2011-10

出版时间：上海科技文献

作者：陈宝英

页数：299

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>

## <<孕妈妈怀孕胎教百科>>

### 内容概要

孕育生命的过程是喜悦和幸福的，但也免不了遇到一些担心与疑虑。如，准妈妈的身体会有哪些不适，该怎样预防和缓解？

胎教到底该怎么做？

自然分娩好，还是剖宫产好？

为此，《孕妈妈怀孕胎教百科》着重介绍了准妈妈健康饮食、日常保健、生活起居等方面的知识；讲解了胎儿的发育情况，使胎教进行更具备科学性，让胎儿得到安全良好的刺激，为以后的早期教育奠定基础。

此外，我们还精心准备了准爸爸课堂、安胎养胎食谱和胎教素材等栏目，让《孕妈妈怀孕胎教百科》更具备操作性。

## <<孕妈妈怀孕胎教百科>>

### 作者简介

陈宝英，女，主任医师，教授。  
北京市政府专家顾问团顾问，国务院政府特殊津贴享受者。  
历任北京积水潭医院副院长；北京急救中心第一任主任、北京妇产医院及北京妇幼保健院院长；北京女医师协会会长；世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任，陈宝英孕产育儿研究中心主任等职。  
主编过多部专业著作和科普物读，并长期致力于中国基层妇幼保健知识的普及和推广，是该领域工作的积极推动者。

## <<孕妈妈怀孕胎教百科>>

### 书籍目录

#### Part 1 孕前期--孕育健康小宝宝

孕前常识，好“孕”第一步  
尽早制订生育计划  
心理准备要充分  
何时开始常规的孕期检查  
夫妻双方都应进行孕前检查  
孕妈妈孕前应做TORCH检查  
产前检查千万不能省  
孕前应进行遗传与优生咨询  
男、女最佳的生育年龄  
最佳怀孕季节  
新婚后不宜马上怀孕  
有异常病史，可以怀孕吗  
孕前营养，为孕期储备能量  
孕前应加强营养储备  
避开对受孕有影响的饮食习惯  
叶酸：孕前必须要补充的营养  
维生素制剂和蔬菜不能相互代替  
孕前准爸爸的饮食要调整  
酸儿辣女不可信  
孕前健康，最佳状态来怀孕  
不利于孕育的工作环境  
向不良的生活方式说“拜拜”  
不要在病中求孕  
停药多久后怀孕才安全  
孕前检查牙齿，解除后顾之忧  
先天愚型和神经管缺陷产前筛查  
患有子宫肌瘤怀孕后怎么办  
孕前宜接种的两种疫苗  
调整体重，做好受孕准备  
孕期体重管理很要紧  
锻炼身体，以最佳体质受孕  
养成良好的作息习惯  
怎样对付恼人的孕期尿频  
家中不宜养宠物  
受孕嘱咐，受孕最佳的时机  
受孕是一个很奇妙的过程  
什么情况下容易怀孕  
受孕时要让妻子达到性高潮  
避免在身心不佳或同房次数不恰当时受孕  
避免在不良的自然环境下受孕  
避免在性生活后有阴道出血时受孕  
科学理解生男生女常识  
平安孕期，安胎养胎与胎教  
什么是安胎

## <<孕妈妈怀孕胎教百科>>

安胎的方法有哪些

有助安胎的食物有哪些

高龄孕妈妈更要注意安胎

什么是养胎

养胎方法有哪些

什么是胎教

胎教有着神奇的作用

胎教方法有哪些

依据胎儿的发育进行胎教

树立正确的胎教观

Part 2 孕早期--精心呵护是关键

孕1月(1~4周)幸福自豪的起点

孕妈妈身体的变化

胎儿的变化

孕1月饮食原则

怀孕后最明显的征兆

孕期提高免疫力是保胎良方

孕妈妈起居要有规律

进行适当的休闲运动

运动也要讲究方法

避免药物对孕卵的伤害

孕期感冒治疗需注意

孕期腹泻治疗需注意

孕期滴虫性阴道炎的防治

孕妈妈应加强个人卫生

好心情孕育好宝宝

写好妊娠日记

要珍爱你的第一个“宝宝”

人工流产手术后需注意

.....

Part 3 孕中期--胎儿开始淘气了

Part 4 孕晚期--快乐养胎每一天

Part 5 分娩期--幸福自豪的瞬间

Part 6 恢复期--做美丽新妈妈

Part 7 饮食篇--安胎养胎食谱

附录1 美学胎教实战练习

附录2 折纸与儿歌同步进行

附录3 胎教素材之古诗词集

附录4 胎教素材之散文诗歌

附录5 胎教素材之经典故事

<<孕妈妈怀孕胎教百科>>

章节摘录

插图：

## <<孕妈妈怀孕胎教百科>>

### 编辑推荐

《孕妈妈怀孕胎教百科》：内容权威实在，关怀体贴入微，专家温馨指导，生儿育女必备，为80后年轻父母提供专业的解决方案。

<<孕妈妈怀孕胎教百科>>

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>