

<<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>