第一图书网, tushu007.com

<<给幸福妈妈的第一本胎教书>>

图书基本信息

书名：<<给幸福妈妈的第一本胎教书>>

13位ISBN编号：9787512700475

10位ISBN编号：7512700474

出版时间：2010-8

出版时间：郑玉梅 中国妇女出版社 (2010-08出版)

作者：郑玉梅

页数：218

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

前言

生一个健康、聪明的宝宝是每一个家庭的共同愿望。
可你知道吗，宝宝的健康很大程度上取决于妈妈。
孕育是一个复杂而神圣的过程，从孕前到生产，疏忽了任何一个因素、任何一个环节都会带来无可挽回的伤痛。
准妈妈怀孕后，每天所吃的食物，除了维持自身机体代谢和消耗所需的营养外，还要保证胎儿的生长发育，也就是说，一个人要吃两个人的饭。
胎宝宝的营养完全由母亲从食物中获取，因此孕妈妈营养的好坏，不但影响自身的健康，也直接影响胎儿的生长和脑、心等组织器官的发育。
假如母亲摄入的营养不足，胎儿便要从母体内吸收钙、铁、蛋白质等营养物质，从而导致母体营养不良。
如果母体长期营养不良，胎儿就会发育迟缓或停止发育，导致严重后果。
可见，保证孕妈妈足够的营养，对于“优生、优育”是非常必要的。
从孕前、孕期、产后到哺乳期，孕妈妈应当摄入平衡而充足的营养，为胎儿创造优良的母体环境，保证宝宝健康成长。
同时胎教在怀胎十月中必不可少！
现代科学发展证明，胎儿不仅具有视觉、听觉、活动和记忆能力，而且能够感受母亲的情绪变化。
在妊娠期间，采取适当的方法和手段，有规律地对胎儿实施良性刺激，可促进胎儿大脑皮质发育，不断开发潜在能力。
十月怀胎是一个相对漫长的过程，本书以月为时段，系统而全面地介绍孕前的充分准备、孕期中孕妈妈身体的各种变化、营养饮食、孕期常见疾病、胎宝宝的生长发育、胎教点滴、生活注意事项、如何轻松应对孕期不适等。

内容概要

现在，胎教的重要性获得了越来越多人的认可。
为了孩子的未来，越来越多的准父母们都在怀孕后实施胎教。
本书就是这样一本提供科学胎教的专业书籍。
它依照孕妈妈怀孕的时间顺序。
从孕前准备到怀孕的每一个月．按照胎儿的发育程度。
给予孕妈妈科学、严谨、方便、实用的胎教指导，使每一位孕妈妈准爸爸能找到适合自己的胎教方法。

希望本书能伴随孕妈妈一起走过难忘的日日夜夜。
度过一个健康快乐的妊娠期。
孕育出一个健康、聪慧的小宝宝！

作者简介

郑玉梅，女，1962年生，医学博士，教授、主任医师。
在儿科医院从医二十多年，熟练掌握新生儿科、妇产科合并内科疾病常见病、多发病以及危重症的诊断和治疗。
曾发表多篇论文，多次赴香港、美国、澳大利亚交流，受到国际专家的好评。

书籍目录

第一章 孕前准备
孕前计划
孕前半年停用口服避孕药
孕前防疫方案
新婚头3个月不宜怀孕
应避免特殊情况下的受孕
“造人”前提前防辐射
穿牛仔裤会影响生育
哪些岗位的女性孕前需换工作
孕前检查
孕前自检表
孕前必做的产前检查
孕前需预防的各类疾病
关于妇科检查
孕前检查可别忘了准爸爸
准爸爸应该在孕前治愈的疾病
孕前检查后的积极干预措施
怀孕前必须拆掉的3个“定时炸弹”
遗传与优生
增补叶酸：一项行之有效的措施
正确补充叶酸
药物等不良因素是先天性畸形的主因
预防遗传病要把好三道关
怀孕禁忌
怀孕前应终止吸烟饮酒
怀孕前使用哪些药物会影响优生
孕前要防宠物病
当心吃掉“孕”气
长期素食可降低女性生育能力
苦瓜可能导致流产
孕前应注意的生活细节
营养饮食
5种体质孕前饮食调养方案
准爸爸的营养准备
想怀孕不要缺锌
准备怀孕前如何调整好饮食
多喝全脂奶有利于受孕
孕前别做“闲”妻
久坐的女人如何做好怀孕准备
丈夫用药对受孕的影响
怀孕前男性“护精”四大原则
把子宫“挪”到最佳的受孕位置
孕前胎教
环境与受孕的关系千丝万缕
孕前父母的心理准备

孕前哼唱有利于优生
第二章 怀孕1个月
胎宝宝发育情况
孕妈妈的生理变化．．
孕妈妈营养饮食
怀孕1个月孕妈妈的营养
这样吃既能补叶酸又能补微量元素
孕妈妈吃过量水果易患糖尿病
孕妈妈喝孕妈妈奶粉好
孕妈妈宜多吃玉米
孕妈妈不宜多吃的日常食物
鱼是非常有营养的食物
孕妈妈宜多吃糙米粗面
孕妈妈不宜盲目节食
营养素摄入要恰到好处
孕妈妈的生活护理细节
孕妈妈要注意起居
怀孕初期应特别小心辐射
产前筛查可避免生出先天缺陷儿
孕妈妈选鞋的注意事项
孕妈妈生活中应注意的事
孕妈妈应穿哪种内裤
孕妈妈出游做足安全准备
做X光检查会伤害到宝宝
孕妈妈发烧对胎儿的影响
孕期流感的预防和保健
孕妈妈需要养成的好习惯
孕妈妈开车对胎儿不利
哪些人需要做绒毛检查
警惕阴道出血与腹痛
胎龄的计算
孕妈妈用药要慎重
专家胎教方案
宝宝的脑发育过程
怀孕第1个月就可以开始胎教
……
第三章　怀孕2个月
第四章　怀孕3个月
第五章　怀孕4个月
第六章　怀孕5个月
第七章　怀孕6个月
第八章　怀孕7个月
第九章　怀孕8个月
第十章　怀孕9个月
第十一章　怀孕10个月

章节摘录

3.你是否被诊断患有多毛卵巢综合征？
这会导致你的排卵杂乱无章，增加受孕困难。
请于孕前咨询妇产科医生。
4.你在骨盆或腰部做过手术吗？
例如阑尾炎手术。
外科手术有时候会留下瘢痕，影响受孕。
请于孕前咨询妇产科医生。
5.你进行过输卵管结扎吗？
输卵管结扎有可能导致瘢痕组织，影响怀孕，也会增加宫外孕的危险。
请于孕前咨询妇产科医生。
6.你是否患有慢性疾病，例如糖尿病、甲状腺疾病或是高血压？
这些慢性疾病本身及治疗有可能会影响不孕或是高危妊娠。
应等病情稳定后再考虑怀孕。
7.你是否正在服用某种药物？
类固醇或者其他药物，包括中草药都会对怀孕有影响。
对受孕有影响的药物应在停服6个月以上再考虑怀孕。
8.你是否曾经怀过孕，或者分娩过，或是出现过孕期并发症？
以前的怀孕有可能造成瘢痕，或是使身体条件恶化，影响再次怀孕。
请于孕前咨询妇产科医生。
9.你是否出现过流产？
一共有过多少次？
对于你流产的原因，医生是如何诊断的？
反复发生流产是生育机能存在问题的一种表现形式，意味着你的身体在怀孕过程中需要额外的帮助。
请于孕前咨询妇产科医生。

编辑推荐

《给幸福妈妈的第一本胎教书》最适合中国女性的怀孕、营养、胎教宝典。
超前一小步，领先一大步，携手新手父母，打造天才宝宝从此开始。

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