第一图书网, tushu007.com

<<孕前准备与孕期胎教>>

图书基本信息

书名：<<孕前准备与孕期胎教>>

13位ISBN编号：9787543676930

10位ISBN编号：7543676931

出版时间：2012-1

出版时间：青岛出版社

作者：刘莹，谢宝华　编

页数：160

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

<<孕前准备与孕期胎教>>

内容概要

胎儿在母体中能感受妈妈的情绪和言行，准妈妈应怀着愉快舒畅的心情给予胎儿良好的影响。
胎教就是为了促进胎儿健康发育成长，利用多种方法，对胎儿进行视觉、听觉、触觉等多种刺激，使胎儿的大脑神经细胞不断增殖，最大限度地发掘胎儿的大脑潜能，为出生后的继续教育奠定良好的基础。

本书详细讲解了准爸妈在孕前应做的各种准备，同时根据孕前、孕早期、孕中期、孕晚期不同的孕程，列出了准爸妈具体的胎教方案、胎教要点和胎教方法。

本书内容细致翔实，贴近生活，为准备要宝宝的准爸妈提供专业的优生咨询，在怀孕的每个月份都给予细致的胎教指导，让准爸妈在轻松愉快的阅读中得到启发。

阅读本书，可以让准爸妈轻松掌握优生知识和胎教方法，让准爸妈在甜蜜快乐的胎教中孕育聪明可爱的宝宝。
愿每一位妈妈都能快乐健康地孕育自己的宝宝，愿每一对夫妇都能拥有一个健康、聪明的宝宝，愿宝宝能在爸爸妈妈无微不至的照顾下健康快乐地成长。

第一图书网, tushu007.com

<<孕前准备与孕期胎教>>

书籍目录

第1章 孕前准备
1 准妈妈的孕前准备
2 准妈妈的工作调整
3 准爸爸的孕前准备
4 准妈妈的心理准备
5 准爸爸的心理准备
6 准爸妈应避免接触有害物质
7 适宜孕妈咪居住的环境
8 孕期花费早知道
9 孕前培养生活好习惯
10 孕前健康检查咨询
11 患哪些疾病不宜怀孕
12 会影响怀孕的疾病
13 注重孕前营养
14 孕前应保证营养均衡
15 孕前每天食物摄入量
16 如何计算孕期标准体重
17 能提高精子质量的食物
18 孕前禁食食物
19 孕前不宜多吃的食物
20 上一堂生理卫生课
21 学会推算排卵期
22 寺巴握最佳生育年龄
23 精子和卵子的结合过程
24 十月怀胎全过程
25 预防“缺陷宝宝”
26 子宫肌瘤对怀孕的影响
27 婚后不宜立即怀孕
28 X光照射腹部后不宜立即怀孕
29 早产或流产后不宜立即怀孕
30 孕前长期服药不宜立即怀孕
……
第2章 孕早期胎教
第3章 孕中期胎教
第4章 孕晚期胎教

章节摘录

版权页：第一章 孕前准备1.准妈妈的孕前准备为了孕育一个健康聪明的小宝宝，准妈妈在孕前要开始戒烟、戒酒、戒毒，服用叶酸，坚持健身。
停止减肥，进行优生咨询和健康调理。
准妈妈应戒烟香烟中的尼古丁会使血管收缩。
而子宫血管收缩不利于受精卵着床，胎盘血管收缩会减少宝宝的营养供应。
吸烟的孕妇流产、胎死宫内、早产的发病率是不吸烟孕妇的两倍，父母吸烟的新生儿体重较正常新生儿体重轻约200克。
畸形发病率明显高于不吸烟者的孩子。
准妈妈应戒毒毒品对胎儿有致畸作用，吸毒的孕妇易发生流产或早产，更可怕的是胎儿娩出后会出现和成人一样的躯体戒毒症状，易出现智力低下。
准妈妈要服用叶酸孕妇孕早期叶酸缺乏是导致胎儿神经管畸形发生的主要原因。
因此，从准备怀孕的前3个月起，准妈妈应每日口服叶酸药物，如斯利安0.8毫克。
一直坚持到怀孕后3个月，可以降低神经管畸形的发生率。
准妈妈应戒洒酒精会损害生殖细胞，受酒精毒害的卵子或受精卵往往不健全。
酒精还可以通过胎盘进入到胎儿的血液中。
尤其在前3个月，是胎儿各个脏器发育的关键时期，准妈妈如果酗酒，就可能导致胎儿畸形或胎儿发育受限。
受到酒精影响的孩子，即使外观正常，其智力也不能达到正常孩子的水平。
坚持健身孕前应制订健身计划。
以增强孕妇的体质和柔韧性，提高准妈妈身体的耐力。
准妈妈至少应该在怀孕前3个月开始健身，这样可以使孕期生活轻松地度过。
孕前可以采用的健身运动包括跑步、散步、游泳、打羽毛球、练瑜伽、骑自行车等。
其中有些运动相对激烈。
不宜在孕早期进行。
准妈妈在孕前进行健身运动一定要循序渐进，不要让身体过于疲劳。

编辑推荐

《孕前准备与孕期胎教》编辑推荐：孕期实用健康宝典，孕期必知胎教知识，最实用的孕前准备，轻松助孕好帮手。
最科学的孕期胎教，指导孕妈咪掌握各种胎教方法，让宝宝更聪明更健康。

第一图书网, tushu007.com

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