第一图书网, tushu007.com

<<准妈妈孕期胎教优生关键>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈孕期胎教优生关键>>

13位ISBN编号：9787547004074

10位ISBN编号：7547004075

出版时间：2009-11

出版时间：万卷出版公司

作者：崔钟雷 编

页数：155

字数：120000

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

<<准妈妈孕期胎教优生关键>>

内容概要

胎教知识随着社会的发展，被越来越多的人关注着。
怎样保证宝宝健康地出生，如何孕育聪明的宝宝是大家都想要了解的事情。

胎教的实施种类比较多，与我们的生活密切相关。
因此，除了基本的胎教知识外，准父母更应该关注生活细节中的无意胎教。
尤其是孕期中的准妈妈，各种生活细节、宜忌都要考虑到，准爸爸也要更加关心妻子，细心地照顾好准妈妈。

为了帮助各位准父母更好地了解胎教优生的知识，我们编写了《准妈妈孕期胎教优生关键》这本书。

《准妈妈孕期胎教优生关键》全面介绍了各种胎教知识，帮准妈妈、准爸爸细致了解各种胎教知识的实施方法，详细地介绍了准父母应该做好的优生准备，提供准妈妈各种孕期要注意的细节，并将孕期各个月份具体的胎教内容介绍出来，帮准父母学习完整科学的胎教教程，轻松快乐地进行胎教。

希望这本《准妈妈孕期胎教优生关键》可以陪伴准父母轻松顺利地度过孕期，孕育出聪明、活泼、健康的宝宝。

第一图书网, tushu007.com

<<准妈妈孕期胎教优生关键>>

书籍目录

第一章 胎教知识课堂
一、胎教知识入门
1.正确理解胎教概念
2.胎教的目的
3.胎教的作用
4.轻松愉快地进行胎教
二、胎教知识全知道
1.环境胎教
2.营养胎教
3.音乐胎教
4.光照胎教
5.抚摩胎教
6.运动胎教
7.性格胎教
8.语言胎教
9.情绪胎教
10.美学胎教
11.呼唤胎教
第二章 优生的准备
一、优生课堂
1.慎重地选择伴侣
2.遗传与胎教
二、安心准备做妈妈
1.拒绝生育不利于身体健康
2.女性工作压力大不利于优孕
3.适合做妈妈的最佳年龄
4.正确的生育态度
三、优孕的前期准备
1.计划受孕
2.避免孕育的缺陷
3.重要的孕前检查
4.孕前各种体检项目
5.注意孕前的免疫
6.怀孕计划倒计时
四、优生的本钱——健康的身体
1.孕前的清洁卫生
2.孕前的健身
3.孕前的全面准备工作
五、选择最佳时机受孕
1.生物钟影响优生
2.最佳受孕时间的身体体征
第三章 细心呵护准妈妈
1.准妈妈的正确姿势
2.准妈妈不应该睡过软的床
3.孕期熬夜影响胎宝宝发育

4.孕期性生活应有节制
5.准妈妈外出安全第
6.准妈妈选择服饰Tips
7.孕期应注意乳房保健
3.适合做妈妈的最佳年龄
4.正确的生育态度
三、优孕的前期准备
1.计划受孕
2.避免孕育的缺陷
3.重要的孕前检查
4.孕前各种体检项目
5.注意孕前的免疫
6.怀孕计划倒计时
3.孕前的全面准备工作
2.最佳受孕时间的身体体征
8.准妈妈不宜戴隐形眼镜
9.准妈妈洗澡要注意
10.孕期要做好家庭自我监护
11.准妈妈选鞋要注意
12.高龄初产妇应加强孕期保健
13.消除孕期的不适感觉
第四章 月月胎教全知识
一、怀孕第一个月
1.胎宝宝第一个月的变化
2.受孕当月的胎教要点
3.本月胎教实务
4.音乐胎教
二、怀孕第二个月
1.胎宝宝第二个月的变化
2.怀孕第二个月的胎教要点
3.音乐胎教
4.情绪胎教
5.联想胎教
三、怀孕第三个月
1.胎宝宝第三个月的变化
2.怀孕第三个月的胎教要点
3.呼唤胎教
4.联想胎教
四、怀孕第四个月
1.胎宝宝第四个月的变化
2.怀孕第四个月的胎教要点
3.环境胎教
五、怀孕第五个月
1.胎宝宝第五个月的变化
2.怀孕第五个月的胎教要点
3.语言胎教
4.音乐胎教

5.情绪胎教
6.抚摩胎教
7.环境胎教
……
第五章 分娩倒计时

章节摘录

任何动植物的生长发育都离不开营养的供给，同样的，营养也是保证胎宝宝能够健康成长的最基本的要素。
所以我们需要进行营养胎教。
何谓营养胎教？
即提供给准妈妈充足完备的营养，还要补充胎宝宝身体和智力发育所需的各种营养元素，这是营养胎教的重点所在。
在营养胎教过程中，需注意以下四个要点：当补则补，热量要充足，营养要全面，重点要突出。
当补则补　　很多准妈妈总是害怕自己的营养补充不够，会影响胎宝宝的生长发育，所以会准备各种维生素、微量元素等药剂，进行辅助补充，这种做法是不科学的。
同其他营养元素一样，维生素和微量元素也不是补充得越多越好，例如，维生素A，准妈妈在孕早期时每天补充800毫克，孕中后期为900毫克；维生素D每天不宜超过25毫克。
一般情况下，准妈妈只要能平衡的、合理地进行饮食，各种维生素和微量元素是不会缺乏的，所以要先确定有无必要补充各种营养元素，然后再有针对性的进行。
当然，还是要提醒准妈妈当补则补，在饮食上要注意粗粮和精粮的搭配，每天要食用像玉米面、高粱面、全麦面包这样的粗粮制品，以保证充分摄入B族维生素。
孕晚期的准妈妈需要多摄入膳食纤维，可防止便秘。
新鲜的蔬果中含有丰富的维生素和各种微量元素。

编辑推荐

平实的语言，温馨的提示，关注生活，关爱健康。
人生旅途的亲密伙伴，日常生活的良师益友，健康中国系列图书，陪您走向健康之路。
最全面的胎教知识　最贴心的提点建议　最细心的呵护照顾　最实用的胎教方法　全面介绍各种胎教知识。
用心提供优生准备知识。
提点各种孕期生活细节。
介绍胎教具体实施方法。
全面考虑各种分娩准备。

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