第一图书网, tushu007.com

<<十月怀胎全程指导>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎全程指导>>

13位ISBN编号：9787802037908

10位ISBN编号：7802037905

出版时间：2009-10

出版时间：路云 中国妇女出版社 (2009-10出版)

作者：路云

页数：240

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

孕妇心理保健是优生的关键，宝宝能感觉胎教吗？
孕期营养要因人而异，胎儿大脑发育的关键性物质，妈妈求知，宝宝受益，产前需准备什么。

<<十月怀胎全程指导>>

书籍目录

第一章 孕1月第一节 胎儿及母体的发育变化胎儿的变化母体的变化第二节 孕1月孕妇保健指导受孕当月应如何养胎、护胎孕妇心理保健是优生的关键孕妇保持良好的心态应注意些什么丈夫应怎样保持孕妇情绪的稳定影响胎儿发育的因素有哪些特殊工作环境要注意“付出精神”化解早孕反应做好准备应对早孕异常怀孕征兆有哪些孕前检查与优生根据8超检查推算预产期第三节 孕1月胎儿保健指导如何认识理解胎教胎儿教育成功的要素培养聪明的孩子从现在做起孕1月胎教重点怀孕前后应注意什么孕前准备应该知道的8个“1”第四节 孕期营养原则与饮食孕前饮食与优生的关系营养对胎儿的3大妙处营养对孕妇的3大妙处胎儿需从母亲身上汲取丰富的营养孕前不宜过多食用的食物孕妇的维生素摄取量孕妇的微量元素摄取量孕妇的脂肪摄取量孕妇的碳水化合物摄取量孕妇的优质蛋白质摄取量孕妇不可缺少的微量元素孕前该如何补充营养胎儿早期大脑的发育食谱第五节 孕期生活常识和禁忌孕1月生活细节提示致畸敏感期间孕妇该做的事妈妈最该做的事妈妈最不该做的事警惕家电的污染哪些职业女性在孕前需调换岗位第二章 孕2月第一节 胎儿及母体的发育变化胎儿的变化母体的变化第二节 孕2月孕妇保健指导孕2月应如何养胎、护胎胎教中孕妇需要注意些什么为胎教创造一个良好的环境不同情绪对胎儿产生的影响孕妇情绪变化对胎儿的影响不良情绪对胎儿伤害指数孕妇如何保持宁静的心境第三节 孕2月胎儿保健指导宝宝能感觉到胎教吗如何与胎儿交流胎儿的记忆胎儿的习惯胎儿的听力胎儿的视觉胎儿的运动胎儿的喜怒哀乐为何要对胎儿进行记忆训练制订一个胎教计划孕2月胎教重点孕2月的音乐胎教第四节 孕期营养原则与饮食孕早期的饮食胎教提示孕早期的饮食需求孕早期的饮食安排孕早期进补叶酸要讲究科学孕期营养补充必须注意的问题孕期营养食谱第五节 孕期生活常识和禁忌孕2月生活细节提示孕妇要晒太阳吗孕妇需要避免哪些事项环境与胎儿第三章 孕3月第一节 胎儿及母体的发育变化胎儿的变化母体的变化第二节 孕3月孕妇保健指导孕3月应如何养胎、护胎怎样进行情绪胎教夫妻如何共同进行胎教……第四章 孕4月第五章 孕5月第六章 孕6月第七章 孕7月第八章 孕8月第九章 孕9月第十章 孕10月

章节摘录

插图：小生命长到两个月时，身长已达2～3厘米，形成了头部和身体，五官也清晰可见，所有的器官原基正初步形成，全身覆盖着一层薄薄的皮肤，手与脚的纹理也能看出来了。
总之，大自然赋予人的一切素质他都已经基本具备了。
医学家徐之才强调：“二月之时，儿精成于胞里，当慎护之，勿惊动也。
”是说妊娠两个月时，胎儿的精气在母体的胞宫内生成，必须谨慎护理，不要随便惊动他。
这时的胚胎不仅形态上已产生了巨变，而且还能够感受到外界的刺激，孕妇切不可认为怀孕不久，胎儿尚未成形而掉以轻心。
其实这正是胚胎发育最关键的时刻，这时胚胎对致畸因素特别敏感，因此要慎之再慎，绝不可滥用化学药品，或接触对胎儿有不良影响的事物。
在养胎、护胎与胎教措施的选择方面，与受孕一个月时所不同的是要在思想感情上确立母儿同安的观念，以更好地在精神与饮食营养上保护胎儿。
需要强调的是，这时孕妇的反应多数比较明显，容易因饮食量过少而导致营养缺乏。
倘若发生营养不良后，胚胎容易因营养物质缺乏而殒坠。
就像是果树上结的果子、在水分与养料不足时就容易枯萎掉落。
这一点必须引起重视。
胎教中孕妇需要注意些什么近年来日本及美国等研究胎教的专家。
也十分强调胎教的重要性及功效。
国内的胎教专家也表示。
胎教是通过改变母体外部的环境变化，帮助胎儿在母体内就能受到最早期的教育，这对宝宝将来生长发育有着不可估量的帮助。
当母亲怀孕中末期时，可以明显地感觉到胎儿在腹中的踢动，这就是胎儿在向母亲反映自己的喜怒，其实只要母亲仔细地观察就能分辨出胎儿正处于什么状态下，并凭此修正自己的行为举止，因为胎儿的“心理感觉”不靠其他外在行动再来发出信息，所以胎儿与母亲间进行的胎教“沟通”，最好是在母亲身心状况俱佳的时候，以柔和的方式将情绪缓缓地传递。

编辑推荐

《十月怀胎全程指导》：健康、科学、实用的孕育指南。

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