

<<不可不知的365个胎教常识>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的365个胎教常识>>

13位ISBN编号：9787807543121

10位ISBN编号：7807543124

出版时间：2010-1

出版时间：山东省地图出版社

作者：夏颖丽，郑卫红 著

页数：217

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>

## <<不可不知的365个胎教常识>>

### 前言

孕育一个宝宝是女性生命中独具意义的一段人生经历，同时怀孕期间也是每一对未准爸妈最激动人心和难以忘怀的时光之一。

在孕妈妈怀孕期间，新生命的来临会激起未准爸妈的喜悦之情，更重要的是还会激发他们的慈爱之心，在宝宝出生之前，每一个未准爸妈都希望能竭尽全力为宝宝做最棒的胎教。

从怀孕那天开始，宝宝在孕妈妈的肚子里每一天都在发生很多神奇的变化，今天他的脑袋开始发育了，明天他的脏器开始出现了，后天宝宝也许就已经在默默地感受妈妈子宫里的奇妙声音了，在宝宝渐渐长大的过程中，未准爸妈需要根据宝宝生长的进展情况对宝宝进行循序渐进的教育和保护，这就是神奇但并不神秘的胎教过程。

其实从计划要一个宝宝开始，实际上就已经有意无意地开始胎教行为了，比如，未来的准爸爸准妈妈一般会去做产前检查，还会认真地计算一下未来准妈妈的排卵期大约是什么时候，同时还会有意识地戒烟戒酒等，这些都是胎教内容的一部分，未准爸妈这些有助于优生的行为，就是胎教常识。

## <<不可不知的365个胎教常识>>

### 内容概要

在妈妈怀孕期间，新生命的来临会激起准爸准妈的喜悦之情，更重要的是还会激发他们的慈爱之心，在宝宝出生之前，每一个爸爸妈妈都希望能竭尽全力为宝宝做最棒的胎教。掌握365个胎教常识帮您激发胎宝宝的素质潜能。

## <<不可不知的365个胎教常识>>

### 作者简介

夏颖丽，毕业于首都医科大学，现任清华大学第一附属医院妇产科主任，北京市朝阳区危重孕产妇抢救专家组成员。

从事妇产科工作多年。

擅长高危妊娠的管理，妊娠合并症、并发症及分娩期并发症的诊断和处理，危重症孕产妇的救治等。具有极为丰富的理论和临床经验。

郑卫红，毕业于中南大学湘雅医学院，现为北京华信医院妇产科副主任医师。

从事妇产科临床工作和婴幼儿健康管理多年。

尤其擅长对妊娠合并症、分娩期并发症的诊治。

对产褥期的管理也具有丰富的临床经验。

## &lt;&lt;不可不知的365个胎教常识&gt;&gt;

## 书籍目录

胎宝宝1个月：原来我是这样诞生的胎宝宝发育常识生命源于卵子与精子的一次美丽邂逅 / 2从受精卵到胚胎，胎宝宝在子宫内安营扎寨 / 2着错了“床”？要格外小心的宫外孕 / 3神奇的胚胎，它已经具有脑和神经的特质了 / 4孕妈妈必读，储备胎教常识孕前做体检，预约一个最优质的宝宝 / 5推算排卵期的方法 / 5优生宝宝来自于优良的精子和卵子 / 6创造最佳妊娠时机，奠定最好的胎教基础 / 7停药避孕药多久再怀孕比较好 / 7这是怀孕征兆，可不是感冒了 / 8新生命开始的五大信号 / 8来算算宝宝什么日子出生吧 / 9孕妈妈的心境也是胎教 / 9一人吃两人补，营养胎教学问大及时补叶酸，让宝宝的神经系统更敏锐 / 10哪些食物可以帮孕妈妈补充叶酸 / 10充足的锌，让宝宝牢牢待在子宫内 / 11妈妈缺铁，宝宝也会缺铁 / 12蛋白质，宝宝的大脑发育缺它不可 / 12避免接触生肉，预防弓形体原虫感染 / 13日常起居，言行举止也是胎教从决定受孕开始，就停止随便使用药物 / 14喜欢养宠物的孕妈妈，暂时和宠物说一声再见吧 / 14不妨备一件电磁波防护衣 / 15孕妈妈要避免居室污染 / 15不要再洗冷水澡，以免引起子宫收缩 / 16怀孕后，长途出差和旅行不可频繁 / 16去散步吧，从决定接受一个新生命那天开始 / 17开始孕妈妈体操，这个时候刚刚好 / 17孕妈妈也可以享受孕期瑜伽生活 / 18准爸爸是胎教的主力军 / 18每日胎教进行时美学胎教之美景孕好胎 / 19意念——胎教的有力手段 / 19寻找喜欢的乐曲，让美好的情绪也传达给胎宝宝 / 20生气的时候，不妨试试“制怒十法” / 20胎宝宝2个月：从“苹果籽”到“葡萄”胎宝宝发育常识三胚层，小生命各种器官的来源 / 22从“苹果籽”到“葡萄” / 22让宝宝远离腭裂、唇裂 / 23宝宝皮肤薄如蝉翼，血管清晰可见 / 24奇妙的分化，赋予人的一切素质于小生命 / 24孕妈妈必读，储备胎教常识用错早孕试纸，这样验孕不靠谱 / 25看不见的变化，子宫增大到如鹅蛋般 / 25小生命长得那么快，早孕反应越来越重 / 26一人吃两人补，营养胎教学问大不挑食、不偏食，让全面的营养造就健全的器官 / 27别为孕吐烦心，那是身体的自我保护机制 / 27要想减缓早孕反应，饮食方法很重要 / 28每天吃多少肉能满足宝宝的需要 / 28动物脂肪摄入过量，小心宝宝成巨大儿 / 29什么鱼最适合给宝宝补充营养 / 29生吃蔬果，得先洗净农药残留物 / 30日常起居，言行举止也是胎教缓解早孕反应，生活小细节来帮忙 / 31孕妈妈不宜在人多的地方长久逗留 / 31孕妈妈染发和烫发要不得 / 32把化妆品扫进抽屉吧 / 32用手机接听电话记得开免提功能 / 33看电视不可过久过近 / 33爱看恐怖电影、书籍？可宝宝不喜欢受刺激 / 34屋子要通风换气，让新鲜空气流动起来 / 34怀孕后不要再做X射线检查 / 35睡觉前养成关灯的好习惯 / 35做爱做的事，安全第一 / 36该准爸爸来表现自己厨艺了 / 36散步不能少，但得悠着点 / 37每日胎教进行时家务活里的胎教魔方 / 38练好孕妈妈瑜伽，正确的呼吸法是关键 / 39坐的练习和脚部运动 / 40脑呼吸法，发挥意念的神奇力量 / 40孕妈妈手工课：剪纸 / 41名画欣赏：岩间圣母 / 41时不时地对他进行爱抚 / 42胎教名曲：《摇篮曲》妈妈无尽的爱 / 42胎宝宝3个月：妈妈，我已经成形了胎宝宝发育常识从胚胎到胎宝宝，一次惊喜的巨变 / 44胎盘，胎宝宝不可或缺的好伙伴 / 44从现在起，胎宝宝的脑部开始第一轮迅速发育 / 45骨骼长得快起来，胎宝宝关节正形成 / 45子宫扩大如小柚子般 / 46小人儿的“水上芭蕾舞” / 47孕妈妈必读，储备胎教常识预防早期流产，到了奋战的最后关头 / 48避免这些对胎宝宝可能产生不利的要素 / 48及早发现宫外孕，四个特点提示早检查早诊治 / 49做羊膜腔穿刺检查，高龄妈妈很有必要 / 50羊膜腔穿刺检查是怎么做的 / 50尿频、尿急也正常，3月的孕妈妈都一样 / 51早孕反应即将结束，孕妈妈“苦尽甘来” / 51一人吃两人补，营养胎教学问大孕吐吐不停，宝宝会不会缺营养 / 52少吃多餐，清淡饮食 / 52维生素Be可止呕，服用必须遵医嘱 / 53多一点碘，让胎宝宝智力个头齐头并进 / 53小腿易抽筋的孕妈妈，看看是否缺钙 / 54200毫升凉白开，通便防痔疮全搞定 / 55含咖啡因的饮料要少喝 / 55每天8杯水，定时饮用 / 56吃素的妈妈如何保证营养的全面均衡 / 56日常起居，言行举止也是胎教买碘盐也需要“见招拆招” / 57孕早期不要再做剧烈运动 / 57注意腹部保暖，别让寒凉入侵胎宝宝 / 58从小处着眼，预防二手烟 / 58上班族妈妈怎么远离二手烟 / 59尽量不要使用含氯的洗涤剂 / 60泡热水澡也要“循规蹈矩”才行 / 60哪些护肤方式孕妈妈不适宜 / 61把开车的任务交给准爸爸 / 62孕妈妈“以车代步”要注意的七个小常识 / 62将微笑挂在脸上，让胎宝宝可以感受 / 63每日胎教进行时给孕妈妈的心理体操 / 64孕妈妈居家瑜伽进行时 / 64孕妈妈体操之扭动骨盆运动 / 65给胎宝宝讲童话——白雪公主 / 66胎宝宝4个月：留心哦，胎动要开始了胎宝宝发育常识胎宝宝的脸越来越“成形” / 68感受到了吗？那细微的胎动 / 68胎宝宝长出胎毛和头发了 / 69打嗝，胎宝宝呼吸的前奏 / 69悄悄地告诉妈妈，你是小子

<<不可不知的365个胎教常识>>

还是姑娘 / 70胎宝宝长大淘气了，玩脐带也乐此不疲 / 70孕妈妈必读，储备胎教常识恭喜你进入身心稳定的孕中期 / 71快去做一次全面的产前检查吧 / 71胎动是胎宝宝为母子关系搭建的桥梁 / 72胎动是观察宝宝健康的好指标 / 72原来宝宝“挑食”的本领是天生的 / 73胎宝宝身长与怀孕周期的关系 / 74把握好体重增长速度，不做超重妈妈 / 74孕妈妈体重增加的规律 / 75一人吃两人补，营养胎教学问大 / 储备蛋白质是4月孕妈妈的一门“功课” / 76胎宝宝热能需求大，孕妈妈要多吃一点主食 / 76给胎宝宝加加“油” / 77每天两袋牛奶，孕妈妈不缺钙 / 77孕妈妈勤补铁，胎宝宝不贫血 / 78饮食莫太精细，便秘才不来找麻烦 / 79孕妈妈的“聪明”饮食法则 / 79补充维生素并非“多多益善” / 80日常起居，言行举止也是胎教睡觉姿势取左侧卧为佳 / 81孕妇装，当然要松软舒适的 / 81打理好浴室，让孕妈妈洗个安全澡 / 82洗澡水的温度38℃以下为好 / 82电风扇不应直接对着孕妈妈吹 / 83孕妈妈吹空调，也不是不可以 / 83穿回长筒袜，赶走下肢静脉曲张 / 84选购胸衣的小常识 / 84选对鞋子，孕妈妈才能做好“脚下功夫” / 85适度的性生活，甜蜜的爱也能传递给胎宝宝 / 85每日胎教进行时孕妈妈居家瑜伽之肩转动练习 / 86孕妈妈体操之脚腕运动 / 86拉响皮肤保卫战 / 87胎教可用哑语——指按 / 88游游泳，健健身 / 88孕妈妈手工课：折纸 / 89与胎宝宝拉拉家常 / 90.....胎宝宝6个月：多了个小小“窃听器” / 胎宝宝7个月：大脑功能趋于完善 / 胎宝宝8个月：表现得更加聪明 / 胎宝宝9个月：漂亮的待产宝宝 / 胎宝宝10个月：瓜熟蒂落

## <<不可不知的365个胎教常识>>

### 章节摘录

含氯的清洁剂，如漂白粉等洗涤剂，其中大都含有氯化物，过多的氯化物会损害孕妈妈和胎宝宝的身体机能。

孕妈妈在怀孕早期对气味十分敏感，比平常更容易受到气味的刺激，而含氯的洗涤剂都会有很强的刺鼻气味，会让孕妈妈恶心，情绪变坏。

另外，氯气对孕妈妈皮肤、眼睛、呼吸道、消化道都有极强的刺激性，轻者流泪、流涕、恶心呕吐，重者胸口疼痛、呼吸困难、睁不开眼等。

必须使用含氯洗涤剂时，应采取相应的保护措施，首先要保持房间的换气通风，然后戴上橡胶手套和口罩，万一接触到洗涤剂，要多用清水冲洗。

很多人天冷的时候爱泡热水澡，但这种“待遇”对于孕早期的准妈妈来说，可不是那么轻易就能享受的。

由于胎宝宝还很娇嫩，对各种刺激都非常敏感，稍有不慎，很容易造成意外。

怀孕以后，内分泌的改变会导致汗腺和皮脂腺分泌增多，多洗洗澡能预防皮肤和尿路感染，但孕早期时，绝对不建议孕妈妈用太热的水，38°C以下最合适，时间也不宜过长，不要超过30分钟。

<<不可不知的365个胎教常识>>

编辑推荐

中国最具亲和力的妇幼专家为您精心打造。

感谢您在琳琅满目的图书中选择了我们这本书一定最适合您阅读。

感谢您对《不可不知的365个胎教常识》创作团队和专家的信任凡是您想知道的和您所需要的，我们都为您准备好了。

我们的目标为您提供一条快速通往健康生活的捷径。



<<不可不知的365个胎教常识>>

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>