

<<陈宝英胎教科学全书>>

图书基本信息

书名：<<陈宝英胎教科学全书>>

13位ISBN编号：9787510103742

10位ISBN编号：7510103746

出版时间：2010-3

出版时间：中国人口出版社

作者：陈宝英

页数：323

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>

<<陈宝英胎教科学全书>>

前言

胎教对于每一个孕妈妈来说，既熟悉又陌生。

在怀孕的280天里，孕妈妈与宝宝同体共息，孕妈妈的情绪和生理状态都与胎宝宝休戚相关，因此，从孕妈妈营养到行为活动，乃至所接触的生理、心理环境——都是我们胎教的范围，甚至可以说胎教伴随着妊娠的整个阶段。

本书中详细记录了怀孕每一周胎宝宝的变化和注意事项，以及在本阶段最适合使用的胎教方法，使孕妈妈能够在不同时期选择相应的胎教方式，让孕妈妈们不再为了“如何胎教”、“怎样胎教才有效果”这样的问题而困惑。

而且，本书还对孕妈妈的怀孕期进行最贴心的全程关怀，从孕期营养、生活中的注意事项到孕期检查和相关知识等，为孕妈妈做最专业的孕程指导。

书中每月都会针对胎宝宝的发育情况和孕妈妈在此阶段的身体需求，提炼出每月胎教重点和营养指导。

在“胎教每月进行时”中为孕妈妈准备了很多生动的胎教素材，一段优美的文章，一篇短小的故事，一首熟悉的童谣，手工制作等，此外，还有为调节孕妈妈情绪和引导孕妈妈多思考而准备的小笑话和脑筋急转弯等，让孕妈妈在愉快的氛围中轻松地进行胎教。

每月中还有为孕妈妈和胎宝宝推荐的胎教音乐，从乐曲的作者、创作背景及乐曲中所表现出的画面，都会用温暖的文字描绘出来，让孕妈妈在聆听音乐的同时也能开阔视野。

同时，也会引导孕妈妈对胎宝宝说些每日里发生的小事情，根据胎宝宝每日的发育进程，让孕妈妈每天都沉浸在幸福的期待中。

<<陈宝英胎教科学全书>>

内容概要

虽然，我们不能代替宝宝撞成功跑道上的终点线，但是，我们却能做到让宝宝在起跑线上领先。今天，准妈妈和准爸爸两个人的努力，就注定了宝宝明天一个人的精彩。做好胎教，为宝宝的成功奠定第一块基石。

<<陈宝英胎教科学全书>>

作者简介

陈宝英，

- 北京女医师协会会长
- 北京妇产医院原院长
- 北京市政府专家顾问团顾问
- 国务院政府特殊津贴享受者
- 世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任

<<陈宝英胎教科学全书>>

书籍目录

Part 1 第一个月 一颗种子在悄悄地长大 胎教每月准备时 胎宝宝发育周周看(1-4周) 准妈妈变化月不同 胎教每月有重点 胎教基石：孕期知识多储备 孕前体检不可少 备孕女性的孕前检查表 备孕男性孕前检查表 孕前注射疫苗，确保孕期健康 孕前体重需控制 把握最佳受孕时机 这些情况下不宜受孕 孕育胎宝宝前应选好“种子” 排卵日的简易计算方法 基础体温的测量方法 提高受孕几率的性爱姿势 增加受孕几率的方法 精子决定胎宝宝的性别 早孕试纸的正确使用方法 注意别把怀孕症状当感冒 怀孕的征兆都有哪些 营养胎教不可少 多吃哪些食物可以提高受孕几率 孕前3个月开始补充叶酸 哪些食物中富含叶酸 选择什么样的叶酸制剂好 孕期健康早餐应该怎么吃 孕前补钙，孕育健康又聪明的宝宝 戒辣、戒甜，怀个健康胎宝宝 远离油炸食品 吃维生素E是否容易怀孕 准妈妈贫血该怎么补充营养 孕期应怎样正确喝水才健康 孕期不宜喝咖啡和浓茶 胎教在每日的生活中 从决定怀孕起，不要随使用药 孕期感冒了怎么办 怎样避免日常生活中的电磁辐射 穿上你的电磁防护服吧 怀孕了，宠物怎么办 收起家中的电热毯吧 胎教每月理论课堂 胎教的起源 胎教的定义 胎教的理论基础 胎教从什么时候开始好 受过良好胎教的宝宝有哪些特点 斯瑟蒂克家的奇迹 对胎教要抱着一颗平常心 不要以为胎教就是孕育神童 每天的最佳胎教时间 胎教每月进行时 优境胎教：打造优质外环境 情绪胎教：不要把孕育当作压力 情绪胎教：准妈妈要保持心情舒畅 情绪胎教：让准妈妈心情更好的呼吸法 运动胎教：运动适宜助好“孕” 运动胎教：散步

Part 2 第二个月 迅速发育的胚胎 胎教每月准备时 胎宝宝发育周周看(5-8周) 准妈妈变化月不同 胎教每月有重点 胎教基石：孕期知识多储备 推算预产期，幸福倒计时 孕吐是身体的自我保护机制 什么时候去医院做检查 孕早期流产的原因及征兆 胚胎形成时期需要特别注意保护 导致胎宝宝畸形的因素 及早发现宫外孕 及早发现葡萄胎 胎宝宝血型早知道 预防溶血症 营养胎教不可少 孕2月营养指导 三餐要定时定量 准妈妈每天需要摄入的食物量是多少 孕期每天吃多少肉合适 怎样保留食物中的营养 缓解早孕反应的饮食调节法 维生素B6可以抑制孕吐，该怎么补呢 小心这些易导致流产食物 吃酸也要有讲究 怀孕后还能吃火锅吗 喝“孕妇奶粉”好处多 怕营养不够，能吃中药进补吗 孕期吃鱼，宝宝更聪明 吃鱼有哪些讲究 胎教在每日的生活中 准妈妈饭前饭后都要漱口 怎样缓解早晨起床后的恶心感 缓解孕吐从日常起居做起 看电视时的注意事项 准妈妈应怎样健康使用手机 准妈妈乘车时的注意事项 开车准妈妈的出行安全 准妈妈每天睡多长时间为宜 准妈妈怎样才能睡个好觉 怀孕后还可以化妆吗 准妈妈应远离香水 这些美容产品要慎用 孕早期要避免性生活 胎教每月理论课堂 色彩与胎教的关系 准妈妈应提高自身的修养 避开噪音环境，保护胎宝宝 运动胎教的4大好处 胎教每月进行时 优境胎教：打造最好的家居环境 情绪胎教：克服孕早期的烦躁心理 情绪胎教：消除紧张情绪的自律训练 运动胎教：孕妇保健操(一) 准妈妈多动脑：推理题 准妈妈阅读：《你是人间四月天》 准妈妈讲故事：《太阳、月亮和公鸡》 准妈妈唱儿歌：《雪绒花》 胎宝宝听音乐：《欢乐颂》

Part 3 第三个月 已经是个体有模有样的小人儿了 胎教每月准备时 胎宝宝发育周周看(9-12周) 准妈妈变化月不同 胎教每月有重点 胎教基石：孕期知识多储备 三维彩超与四维彩超的区别 教你看B超单上的数据 照B超对胎宝宝是否有害 胎宝宝先天疾病早知道 什么是高危妊娠 营养胎教不可少 孕3月营养指导 孕期吃粗粮应选哪几种 适合准妈妈吃的零食有哪些 吃水果一定要适量 西红柿生吃时的注意事项 水果罐头不宜多吃 准妈妈能吃冰镇食物吗 怎样喝蜂蜜更健康 准妈妈食用调味品要谨慎 准妈妈吃鸡蛋白要注意“四不要” 胎教在每日的生活中 正确的睡姿有利于胎宝宝的发育 准妈妈打鼾会影响胎宝宝的发育 准妈妈不宜常泡热水澡 这些花草植株不要摆放在家中 孕早期尿频正常吗 如何应对让人心烦的尿频 怎样去除口腔的异味 孕期私密处的护理方法 如何选择合适的文胸 如何选择合适的内裤 怎样挑选一双合脚的鞋子 胎教每月理论课堂 胎教中的美学教育 准妈妈爱美也是一种胎教 胎教有“四忌” 胎教每月进行时 情绪胎教：放松精神的方法 情绪胎教：让幸福的感觉笼罩自己 孕期小情趣，把种子变成绿植 运动胎教：孕妇瑜伽

<<陈宝英胎教科学全书>>

准妈妈多动脑：数字小游戏 准妈妈读：《泰戈尔经典诗句》 准妈妈讲故事：《小猪猪请客》
准妈妈唱儿歌：《春天在哪里》 胎宝宝听音乐：《维也纳森林的故事》Part 4 第四个月
令人激动的胎心音 胎教每月准备时 胎宝宝发育周周看（13 - 16周） 准妈妈变化月不同
胎教每月有重点 胎教基石：孕期知识多储备 胎宝宝体重测量方法 唐氏综合征筛查 营养
胎教不可少 孕4月营养指导 素食准妈妈怎样获得易缺的营养素 适合准妈妈吃的食用油有
哪些 孕期需要补充多少钙 准妈妈应怎样科学地补钙 准妈妈不爱喝牛奶怎么办 加餐时
应注意些什么.....Part 5 第五个月 一起感受胎动的幸福Part 6 第六个月 悄悄聆听妈妈的世界Part 7 第
七个月 胎宝宝睁开眼睛了Part 8 第八个月 再也不是干巴巴的“小老头”了Part 9 第九个月 爱做鬼
脸的小淘气Part 10 第十个月 一切就绪，时刻等待天使降临

<<陈宝英胎教科学全书>>

章节摘录

插图：但由于叶酸是一种水溶性的B族维生素，遇光、遇热就不稳定，容易失去活性，所以，虽然含叶酸的食物很多，但人体真正能从食物中获得的叶酸并不多。

如蔬菜贮藏2~3天后叶酸损失50%~70%；煲汤等烹饪方法会使食物中的叶酸损失50%~95%：盐水浸泡过的蔬菜，叶酸的成分也会损失很大。

所以，要想从食物中摄入叶酸，就必须在食物的储存、烹饪上多加注意。

在用食物补充叶酸的同时，还应该注意补充叶酸制剂。

准妈妈应选择哪种叶酸制剂来补充，应遵从医生的指导。

根据医生的推荐来选择叶酸补充剂，并按照医生的指导来补充，切忌自己滥服药、乱买药。

目前市场上唯一得到国家卫生部门批准的、预防胎宝宝神经管畸形的叶酸增补剂是“斯利安”片，每片400微克。

市场上还有一种供治疗贫血用的“叶酸片”，每片含叶酸5毫克，相当于“斯利安”片的12.5倍。

不过，准妈妈可千万不要觉得这种叶酸片的叶酸含量更丰富，而选择用它代替“小剂量叶酸增补剂”来补充叶酸哦。

长期大剂量服用叶酸片对自身和胎宝宝都会产生不良的影响。

另外，高剂量的叶酸反而会造成维生素B12的缺乏，同样会造成神经永久性的伤害，所以在摄取上应该适量。

<<陈宝英胎教科学全书>>

编辑推荐

《陈宝英胎教科学全书》：做好胎教，让自己的宝宝如设计般完美中国妇产科学及母婴保健领域权威专家与读者倾情分享从医40余年的研究成果

<<陈宝英胎教科学全书>>

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>