

<<安胎胎教全程指导>>

图书基本信息

书名：<<安胎胎教全程指导>>

13位ISBN编号：9787510109379

10位ISBN编号：751010937X

出版时间：2012-1

出版时间：中国人口出版社

作者：张秀丽

页数：236

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>

<<安胎胎教全程指导>>

内容概要

《安胎胎教全程指导（彩色版）》用通俗易懂的语言介绍了十月怀胎过程中一些切实有效的、科学的养胎、保胎、胎教方法，以助初为人母者顺利度过妊娠期，使胎儿健康茁壮地成长，内容包括危害胎儿生长发育的因素、十月安胎精髓、十月养胎要旨和十月营养与饮食护理等。

<<安胎胎教全程指导>>

书籍目录

第1个月 你就这样悄悄地来了

第1周

孕期妈妈和宝宝的身体变化

别把怀孕症状当感冒

孕期感冒需区别对待

孕早期安胎建议

情绪胎教：拥有一颗平常心

营养胎教：助孕食物

美食胎教：山药

运动胎教：散步

准爸爸胎教：从戒烟开始

第2周

孕期妈妈和宝宝的身体变化

营养胎教：越吃越聪明的营养素

远离致畸因素

诗歌胎教：《请回答我，七月》

第3周

孕期妈妈和宝宝的身体变化

美食胎教：芦笋

与辐射“和平共处”

诗歌胎教：《亲爱的三月，请进》

讲故事《国王的花》

名画欣赏：《西斯廷圣母》

孕妇操：练习坐与运动脚部

准爸爸胎教：记胎教日记

第4周

孕期妈妈和宝宝的身体变化

营养胎教：吃酸的讲究

音乐胎教：《欢乐颂》

唐诗胎教：《春江花月夜》

孕妈妈做手工：十字绣

第2个月 让你成为最快乐的小胚芽

第3个月 亲爱的孩子，你在这里还好吗

第4个月 你是我的小帅哥还是小公主呢

第5个月 我的世界因你而越发精彩

第6个月 我知道，你认真听着我说每句话

第7个月 孩子，看到妈妈的肚皮了吗

第8个月 我要给你最舒服的轻抚

第9个月 哦，我漂亮可爱的小天使

第10个月 宝贝，我终于等到你的到来

<<安胎胎教全程指导>>

章节摘录

版权页：插图：如果你和丈夫作出了要一个健康宝贝的决定，那就选择你们身体健康的时期开始吧！这一周也许你会经历生命中最大的变化，从现在开始你将进入一个全新的时期，你将成为一个孩子的妈妈。

祝你好运！

你可以自己测算排卵周期，即月经周期。

主要方法是基础体温法，即每天早晨醒来后身体不做任何运动，用体温表测出体温。

坚持做一个月后，就可以制成一个曲线的基础体温表。

一般排卵期的体温会升高0.3 -0.5 ，根据基础体温表，在排卵期你就可以作好迎接新生命的准备了

。许多孕妈妈都是在不知不觉中怀孕的，在孕早期由于不知道身体的变化，经常性地做剧烈运动，在生病时还吃一些违禁药品，给腹中的胎儿造成一些伤害。

因此，我们主张有计划地怀孕，在准备怀孕期间，你可以和丈夫寻找一些轻松浪漫的话题，使自己的心情放松，在一个良好的状态里孕育新生命。

<<安胎胎教全程指导>>

编辑推荐

《安胎胎教全程指导(彩色版)》：指导专家黄醒华，首都医科大学北京妇产医院主任医师，首都医科大学硕士生导师、教授，中华预防医学会妇女保健学会主任委员。
内容实实在在，关怀点点滴滴。

<<安胎胎教全程指导>>

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>