

<<妈咪宝贝系列.最新胎教百科全书>>

图书基本信息

书名：<<妈咪宝贝系列.最新胎教百科全书>>

13位ISBN编号：9787534137891

10位ISBN编号：7534137896

出版时间：2010-5

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：刘伟

页数：345

字数：250000

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>

内容概要

完美胎教是一种方法，一种期盼！

国内顶级妇产专家精心打造，年轻父母必备健康怀孕手册。

怎样让孩子赢在“起跑线”上？

怎样才能为孩子开辟一条“生命的跑道”？

希望自己能孕育出一个健康聪明的宝宝的准父母，翻开本书。

我们将明确地告诉您：胎教，会带领你们踏上一个新的起点。

书籍目录

第一篇 胎教让您的宝宝领先一步 第一章 科学全面地认识胎教 一、古今中外比拼论胎教 正确认识胎教 了解胎教的基本原则 古代的胎教 现代的胎教 国外的胎教 二、了解胎教的起源与发展 胎教的起源 胎教的理论基础 国内胎教发展的现状 三、实施胎教的可行性 胎教的科学依据 国内外成功的例子 四、准爸爸与胎教 准爸爸在胎教过程中的作用 准爸爸要调节好妻子的情绪 准爸爸要与妻子一起进行胎教 准爸爸应照顾妻子的饮食起居 第二章 胎教与优生的关系 第二篇 胎教知识大课堂 第一章 了解胎教的方式 第二章 安胎与养胎 第三篇 十月胎教全方位指导 第一章 胎教第一个月 第二章 胎教第二个月 第三章 胎教第三个月 第四章 胎教第四个月 第五章 胎教第五个月 第六章 胎教第六个月 第七章 胎教第七个月 第八章 胎教第八个月 第九章 胎教第九个月 第十章 胎教第十个月 第四篇 准妈妈胎教须知 第一章 孕期的衣食住行宜与忌 第二章 孕期心理与用药禁忌 第五篇 分娩常识与宝宝护理教育 第一章 分娩常识须知 第二章 分娩时的技巧及注意事项 第三章 新生儿身体状况与护理 第四章 宝宝疾病与早期教育

章节摘录

插图：(1) 节饮食胎儿的健康成长关键在于母体直接供给的营养，而母体的营养主要来源于直接摄入的饮食。

因此，孕妇饮食营养的摄入对胎儿的生长发育有着重要的影响。

由此可见，孕妇只有节制饮食，不暴饮暴食，不过饱过饥，特别要戒生冷油腻，吃清淡平和的食物，才能有助于养胎，有利于胎儿的健康成长。

反之，若孕妇饮食失节，饥饱失度，喜食重味，则易导致消化功能失常，营养不均衡，使胎失所养，胎儿就会发育不良。

(2) 劳逸结合我们都知道，生命在于运动。

而运动要适量，适度运动才有利于健康。

因此，孕妇切不可长期坐着不动或睡着不动，贪图安逸，要做些有规律性的、力所能及的运动，如散步、做孕妇体操、做简单的家务等，保持适当的运动量。

由于孕妇承担了二个生命的负荷，因此也不能过于劳累，过度运动有害无利。

按照中医的说法：人禀气血以生，胎赖气血以养，太逸则气滞，太劳则气衰。

由此可见，孕妇一定要进行适量、适当的运动，活动的强度和负荷一定要适宜，这样才能增强体力，保证氧供给，增进食欲，保持旺盛的新陈代谢，促进胎儿大脑及器官的健康发育。

另外，还为将来的分娩做好产力准备。

具体活动原则为：怀孕5个月以前以安逸为主，5个月以后以小运动量散步、做孕妇体操、做简单家务等为主。

编辑推荐

《最新胎教百科全书》：国内顶级妇产专家精心打造，年轻父母必备科学胎教方案。
完美胎教是一种方法，一种期盼。

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>