

<<怀孕+胎教全知道>>

图书基本信息

书名：<<怀孕+胎教全知道>>

13位ISBN编号：9787534592690

10位ISBN编号：7534592690

出版时间：2012-7

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：刘志茹 主编

页数：239

字数：150000

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>

<<怀孕+胎教全知道>>

内容概要

本书以怀孕十个月的胎教和知识为主线，突出全面、方便；胎教中增加素材，并紧跟读者需求的变化，增加读者关注的孕期思维游戏和英语胎教内容，让全书变得更有可读性，也更易操作，同时带给读者最佳的阅读感受。

<<怀孕+胎教全知道>>

作者简介

刘志茹，北京美中宜和妇儿医院，妇产科副主任医师，医学硕士。

任职于美国联合委员会国际部JCI标准（医院评审标准）设立的北京美中宜和妇儿医院，通过与美国斯坦福大学医学院妇产科合作，她不断将最新的圈产保健理念带给中国妈妈。

刘大夫长期专业从事妇产科临床工作，对围产医学临床有着深入研究。

擅长产前筛查管理及产后的系统保健，对孕期、产褥期各种合并症、并发症，如妊娠糖尿病、产褥感染、各种产科危急重症的诊断有着丰富的临床经验，从医20余年间，已帮助过数以千计的妈妈和宝宝成功应对各种孕产、养育难题。

<<怀孕+胎教全知道>>

书籍目录

扉页 (1p, 1)

前言 (2P, 2-3)

目录 (10p, 4-13)

孕前准备 (10p, 14-23)

孕前常识与优生

1. 宜做计划懂优生
2. 必做的孕前检查
3. 最佳的生育年龄
4. 最佳的受孕季节
5. 先锻炼再怀孕
6. 宜夫妻双方齐运动

.....

孕前饮食与营养

1. 宜提前3个月补充叶酸
2. 备孕女性必吃的营养食谱
3. 备孕男性必吃的营养食谱
4. 不宜用“叶酸片”代替“小剂量叶酸增补剂”

孕前生活细节

1. 先安排好工作再要孩子
2. 宜先种疫苗后怀孕
3. 不宜随意用药
4. 不宜养小宠物

孕前胎教 (特殊处理)

1. 什么是胎教
2. 育儿专家测评胎教的好处
3. 胎教不必拘于形式
4. 心情愉悦就是最好的胎教

孕1月 (20p, 24-43)

产前检查与优生 (12P)

1. 产前检查查什么
2. 不宜忽视的孕早期检查
3. 孕1月的产检项目

.....

饮食与营养

1. 宜多吃富含叶酸的食物
2. 不要担心没有提前补充叶酸

.....

生活细节

1. 准爸爸必须戒掉这些不良习惯
2. 宜养成规律的睡眠习惯
3. 不要把坏心情带给胎宝宝
4. 宜做轻柔的运动
5. 宜和老公保持亲密交流
6. 不宜长时间蹲着
7. 不宜做这些运动

<<怀孕+胎教全知道>>

.....

孕1月常见不适的应对

1. 用药也有安全期
2. 不宜忽视孕早期腹痛

.....

孕1月的胎教 (6P) 特殊处理

第一天胎教不可忽视

专家推荐10种最简单有效的胎教方法

情绪胎教：奇妙的“孕”

营养胎教：孕1月一日食谱推荐

音乐胎教：莫扎特《G小调第四十交响曲》

美学胎教：名画欣赏《珍妮和她的孩子》

意念胎教：宝宝的第一幅画像

第二个月 (20p, 44-63)

产前检查与优生 (12P)

.....

饮食与营养

.....

生活细节

.....

孕2月常见不适与应对

.....

孕2月的胎教 (6P)

.....

第三个月 (20p, 64-83)

产前检查与优生 (12P)

.....

饮食与营养

.....

生活细节

.....

孕3月常见不适与应对

.....

孕3月的胎教 (6P)

.....

第四个月 (20p, 84-103)

产前检查与优生 (12P)

.....

饮食与营养

.....

生活细节

.....

孕4月常见不适与应对

.....

孕4月的胎教 (8P)

.....

第五个月 (20p, 104-123)

<<怀孕+胎教全知道>>

产前检查与优生 (12P)

.....

饮食与营养

.....

生活细节

.....

孕5月常见不适与应对

.....

孕5月的胎教 (8P)

.....

第六个月 (20p, 124-143)

产前检查与优生 (12P)

.....

饮食与营养

.....

生活细节

.....

孕6月常见不适与应对

.....

孕6月的胎教 (8P)

.....

第七个月 (20p, 144-163)

产前检查与优生 (12P)

.....

饮食与营养

.....

生活细节

.....

孕7月常见不适与应对

.....

孕7月的胎教 (8P)

.....

第八个月 (20p, 164-183)

产前检查与优生 (12P)

.....

饮食与营养

.....

生活细节

.....

孕8月常见不适与应对

.....

孕8月的胎教 (6P)

.....

第九个月 (20p, 184-203)

产前检查与优生 (12P)

.....

饮食与营养

<<怀孕+胎教全知道>>

.....

生活细节

.....

孕9月常见不适与应对

.....

孕9月的胎教 (6P)

.....

第十个月 (20p, 204-223)

产前检查与优生 (12P)

.....

饮食与营养

.....

生活细节

.....

孕10月常见不适与应对

.....

孕10月的胎教 (6P)

.....

产后保健与护理 (12p, 224-235)

产后饮食与营养

1. 不宜长时间和红糖水
2. 不宜吃酸辣食物和刺激食物

产后生活细节

1. 阴道“要紧”的凯格尔练习
2. 顺产妈妈滋补食谱

.....

产后常见不适与应对

.....

附录 (4p, 236-239)

胎宝宝器官发育周周看

版权页240

<<怀孕+胎教全知道>>

章节摘录

版权页：插图：这个时候的孕妈妈要注意很多生活中的细节，尤其要着重避免流产、注意远离那些有害物质，这时的准爸爸更要和孕妈妈一起，面对孕期中种种生活问题。

同时也要注意一些生活的细节。

宜在孕2月做的运动运动关键词：慢适宜运动：散步、慢跑、台球运动时间：每次不超过30分钟以上这些运动，动作部较缓慢，所以非常适合孕早期的妈妈，前3个月，孕妈妈的子宫增大不明显，几乎感觉不到胎宝宝的重量，因此运动起来不会太辛苦。

散步和慢跑可以帮助消化、促进血液循环、增加心肺功能，而打台球是调节心情的运动方式。

准爸爸要给孕妈妈更多的关心怀孕后，由于体内激素的改变，孕妈妈的心理易产生变化，会产生委屈、伤感等情绪。

此时准爸爸首先要控制好自己的情绪，不要让妻子激动，要多理解、包容妻子，并及时给妻子安慰，让自己成为消除妻子不良情绪的良方。

任她心情不好的时候，递过去一个削好的苹果，或者送上一个亲密的拥抱，都能很好地缓解妻子不良的情绪。

尽量每次都陪妻子一起去产检，告诉她，怀孕之后无论她变成什么样子，你都会一如既往地爱她、保护她、关心她、照顾她等。

准爸爸要当好“后勤部长”怀孕期间，孕妈妈不仅要保证自己的营养，更要为胎宝宝供给充足的营养，她所代表的已经是两个人的生活了，身体容易劳累，如果营养不足，会使孕妈妈体力不支，甚至影响胎宝宝的发育。

所以准爸爸就要充当好“后勤部长”的角色，关心妻子的营养问题，根据妻子的口味和需求调整饮食等。

<<怀孕+胎教全知道>>

编辑推荐

《怀孕+胎教全知道》讲述了孕妈妈所了解的不仅仅是孕产知识，更多的是如何与胎宝宝一起健康快乐的成长，并且去解决孕妈妈所有的不解与困惑。

<<怀孕+胎教全知道>>

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>