

<<胎教优生最佳方案>>

图书基本信息

书名：<<胎教优生最佳方案>>

13位ISBN编号：9787537543743

10位ISBN编号：7537543747

出版时间：2011-3

出版时间：河北科技出版社

作者：佟伟

页数：331

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>

<<胎教优生最佳方案>>

内容概要

人才的造就和培养，必须从生命的最初开始。
给胎儿以有益的启蒙教育，为孩子的成长打下坚实的基础。
如果错过了胎教机会，就难以补上这一课。
因此，要教育出一个健康、聪明、可爱的宝宝，您一定要做好胎教。

亲爱的准爸爸准妈妈，请您从怀孕开始，根据佟伟编著的《胎教优生最佳方案》中对胎教知识和方法的介绍，坚持每天进行胎教。
相信您一定可以得到一个身体健康、聪明可爱的宝宝。

<<胎教优生最佳方案>>

书籍目录

- 第一篇你准备好了吗——孕1月胎教方案
- 第一章你与宝宝的约会——第1周胎教方案
- 第二章准备迎接宝宝的到来——第2周胎教方案
- 第三章与宝宝同在——第3周胎教方案
- 第四章心情最重要——第4周胎教方案
- 第二篇乐观情绪最重要——孕2月胎教方案
- 第一章为了宝宝多注意——第5周胎教方案
- 第二章保护稚嫩的宝贝——第6周胎教方案
- 第三章别太担心他——第7周胎教方案
- 第四章笑着面对每一天——第8周胎教方案
- 第三篇别错过最佳时期——孕3月胎教方案
- 第一章注意营养是关键——第9周胎教方案
- 第二章爱就在身边——第10周胎教方案
- 第三章享受孕育中的幸福——第11周胎教方案
- 第四章注意日常生活起居——第12周胎教方案
- 第四篇让宝宝感受父母的爱——孕4月胎教方案
- 第一章让准爸爸也来参加吧——第13周胎教方案
- 第二章开心快乐每一天——第14周胎教方案
- 第三章做一个美丽准妈妈——第15周胎教方案
- 第四章胎教全家总动员——第16周胎教方案
- 第五篇和宝贝一起做运动——孕5月胎教方案
- 第一章用心感受宝宝——第17周胎教方案
- 第二章让宝宝变得更聪明——第18周胎教方案
- 第三章宝宝别烦躁——第19周胎教方案
- 第四章注意对胎儿及自身的双重保护——第20周胎教方案
- 第六篇与宝贝亲密接触——孕6月胎教方案
- 第一章快乐全家总动员——第21周胎教方案
- 第二章运动与营养一个不能少——第22周胎教方案
- 第三章开始愉快的音乐之旅——第23周胎教方案
- 第四章用心浇灌萌芽中的小生命——第24周胎教方案
- 第七篇你的喜悦他（她）知道——孕7月胎教方案
- 第一章走到户外呼吸新鲜空气——第25周胎教方案
- 第二章增进母子感情很重要——第26周胎教方案
- 第三章游戏胎教进行时——第27周胎教方案
- 第四章为宝宝的健康而努力——第28周胎教方案
- 第八篇沟通源于胎教进行时——孕8月胎教方案
- 第一章注意言行举止与生活习惯——第29周胎教方案
- 第二章为宝贝而开心生活——第30周胎教方案
- 第三章把握好胎教的最佳时机——第31周胎教方案
- 第四章与宝宝一同成长——第32周胎教方案
- 第九篇不能放松的训练——孕9月胎教方案
- 第一章坚持就是胜利——第33周胎教方案
- 第二章在兴奋与紧张间徘徊——第34周胎教方案
- 第三章耐心做好一切准备——第35周胎教方案
- 第四章为分娩、哺乳期储备能量——第36周胎教方案

<<胎教优生最佳方案>>

- 第十篇上好胎教最后一课——孕10月胎教方案
- 第一章克服紧张情绪——第37周胎教方案
- 第二章期待着阵痛的来临——第38周胎教方案
- 第三章等待分娩的信号——第39周胎教方案
- 第四章风雨后的彩虹——第40周胎教方案

<<胎教优生最佳方案>>

章节摘录

版权页：插图：走路时应双眼平视前方，把脊柱挺直，并且身体重心要放在脚跟上，让脚跟至脚尖逐步落地。

上楼梯时，为保持脊柱依然挺直，上半身应向前倾斜一些，眼睛看上面的第三第四台阶。

每走一步重心放在脚后跟，脚跟都最先着地，保持脚趾稍稍离开地面，如此前行，一定要走得慢一点，小心摔倒。

练习背挺直：可以通过背靠一面墙壁站立，找到背挺直的感觉，抬头挺胸，收腹收下巴，脚跟不要离开地面，按此姿势站立15秒，休息片刻再重复进行。

·调整坐姿和睡姿·躺着或坐着休息片刻能缓解孕妈妈的腰痛。

但是，如果采用的坐姿或睡姿不恰当，不仅无法迅速缓解疼痛，反而将加重疼痛的程度。

坐着时，整个臀部放在座位的中心，不要只把一半的臀部放在座位边上。

坐下后，轻轻扭动腰部，将身体的重心从脊柱调整到臀部。

躺下时，若体位为侧卧，需要把双腿一前一后弯曲起来。

若体位为平躺，在躺下时，可以先把双腿弯曲，支撑起骨盆，然后轻轻扭动骨盆，直到调整腰部舒适地紧贴床面为止。

<<胎教优生最佳方案>>

编辑推荐

《胎教优生最佳方案》：权威专家与一线医师联手打造，为您的孕育之旅设计完美蓝图。
最完美的胎教文案 最新颖的胎教理念 最有效的胎教方法 最科学的胎教指导

<<胎教优生最佳方案>>

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>