

<<孕育开心课堂>>

图书基本信息

书名：<<孕育开心课堂>>

13位ISBN编号：9787538440898

10位ISBN编号：7538440895

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：良石，刘慧滢 主编

页数：380

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>

<<孕育开心课堂>>

前言

怀孕、分娩、育儿是孕龄女性的一段光辉历程，也是一段新鲜而陌生、惊喜而困惑的多事之秋。新的生命给人带来了新奇、激动和喜悦的感觉，同时也让各位孕妈妈生出一种对新生命的责任感。如何度过这个特殊时期，怎样迎接分娩这美好的时光，如何照料、喂养以及培育出优秀的宝宝……年轻的妈咪们是不是既不安又困惑？

为了让你感受这个痛苦并快乐着的幸福旅程，本书特意为各位妈妈设立了一所孕育开心课堂，其中分为基础班、培训班、提高班、进修班几个班次，涵盖了孕、育、教等所有现代父母关心的问题，让您能够坦然应对各种困惑，轻轻松松实现优生优育的美好愿望。

相信本书的出版将帮助您把最好的关爱带给您的宝宝，让您不会在迎接宝宝降临时手忙脚乱，也不会因为不知如何教育宝宝而不知所措。

愿本书能成为您和宝宝之间爱的纽带，带给您的家庭无尽的快乐和温馨！

<<孕育开心课堂>>

内容概要

生育一个健康、聪明的宝宝，是天下所有父母共同的心愿。

选购一本权威、精辟、详尽的科学指导书也是每个孕妈咪必要的事情，本书便可以充当你和宝宝的保健医生。

本书以科学的视角、通俗的语言、活泼的形式，深入浅出地阐述了各位孕妈妈关注的妊娠、分娩、育儿等问题，就如何计划受孕、准备怀孕，如何避开一些危险因素，孕期的营养以及胎儿的生长发育、幼儿早教等相关知识进行了详尽的介绍和科学的指导，随时随地为你释疑解惑，指点迷津，是各位年轻妈妈不可多得的枕边书。

<<孕育开心课堂>>

书籍目录

一、开心课堂之基础班：受孕——快乐而艰辛的历程 第一课 做好充分的孕前准备 1.创造良好的受孕环境 2.选择最合适的受孕期 3.孕前需要做好哪些；佳备 4.孕前应补充哪些营养素 5.生男生女能选择吗 6.准爸爸需要戒酒吗 第二课 聆听肚子里的小生命 1.怀孕初期的10项检查 2.生命的开始 3.认识胎盘 4.认识脐带 5.什么是胎动 6.妊娠12周 7.妊娠16周 8.妊娠20周 9.妊娠24周 10.妊娠28周 11.妊娠32周 12.妊娠36周 13.妊娠40周 第三课 各种现象早知道 1.妊娠的早期征兆 2.胎儿什么时候出现心跳 3.怀孕后多久可以感到胎动 4.怀孕期间体重的增长有何规律 5.孕妈妈的体重增加，胎儿体重也会跟着增加吗 6.怎样才能生一个体重正常的孩子 7.胎儿为什么会出现心律不齐 8.什么是胎儿宫内发育迟缓 第四课 胎教·献给宝宝的第一课 1.营养胎教 2.环境胎教 3.音乐胎教 4.抚摸胎教 5.运动胎教 6.语言胎教 7.对话胎教 8.游戏胎教 9.联想胎教 10.怡情胎教 第五课 健康度孕期 1.保持最佳心理状态 2.孕妈妈适宜的着装 3.关于洗浴问题 4.孕妈妈如何保养头发 5.孕妈妈能看电视吗 6.孕妈妈能用电脑吗 ...

...二、开心课堂之培训班：分娩——小天使终于降临了三、开心课堂之提高班：护理——关系母子一生的健康四、开心课堂之进修班：育儿——特别的爱给特别的你附录

章节摘录

第一课 做好充分的孕前准备

1.创造良好的受孕环境受孕时的良好环境，是优生不可缺少的条件。我国古时候就很重视客观环境和优生的关系，如大风大雨、大雾、大寒大暑不孕，雷电霹雳、日蚀月蚀不孕，甚至没有明月的阴沉天气也不孕。这虽然有些迷信色彩，但也不无科学道理。因为恶劣的自然环境通常会给夫妻双方心理带来不利的影响。因此，理想的受孕日子最好是空气清新、令人精神振奋、精力充沛的日子。那么，怎样才能创造良好的受孕环境呢？首先，卧室的环境应尽量安静，不受外界不良环境所干扰，保持室内空气流通。其次是室内陈设应摆放得整洁有序，被褥、枕头等床上用品要清洁整齐，最好是刚刚洗晒过，能散发出一股清香的味道。如此恬静的环境，往往对夫妻俩产生较好的心理效应，有利于双方的恩爱缠绵，在最佳的环境里播下爱情的种子。

2.选择最合适的受孕期受孕选择月份是为了适应孕妇保健和胎儿生长发育，好的受孕季节有利于生一个健康、聪明、可爱的小宝宝。可见，受孕月份与优生有十分重要的关系。

<<孕育开心课堂>>

编辑推荐

《孕育开心课堂》由吉林科学技术出版社出版。

怀孕、分娩、育儿是孕龄女性的一段光辉历程，也是一段新鲜而陌生、惊喜而困惑的多事之秋。新的生命给人带来了新奇、激动和喜悦的感觉，同时也让各位孕妈妈生出一种对新生命的责任感。如何度过这个特殊时期，怎样迎接分娩这美好的时光，如何照料、喂养以及培育出优秀的宝宝……年轻的妈咪们是不是既不安又困惑？

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>