

《"怀孕+胎教全知道（汉竹）妈妈轻松，宝宝聪明
超值附赠英语胎教CD
产后恢复操、宝宝抚触操视频在线下载"》

书籍信息

版次：1
页数：
字数：
印刷时间：2012年07月01日
开本：12k
纸张：铜版纸
包装：平装
是否套装：否
国际标准书号ISBN：9787534592690
丛书名：汉竹·亲亲乐读系列

编辑推荐

汉竹图书，健康的阅读

有一个大脑袋、长尾巴的小蝌蚪，在孕妈妈肚子里健康快乐的游来游去，孕妈妈每一天提供给他充足丰富的营养，给他（她）讲故事、听音乐、做游戏、学英语、按时做检查。小蝌蚪健康的成长着，孕妈妈轻松快乐的陪伴着，在这里孕妈妈找到了前所未有的归属感。

翻开这本书，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。

这本书在孕期检查、饮食营养等栏目上用了大量的表格，看上去简单易懂，每月都按照营养需求提供一些食谱，方便实用。除了这些怀孕知识以外，在胎教方面又不局限于都是干巴巴的素材，还告诉孕妈妈做的方法。还有啊，都说怀孕了会变笨，这里还提供了一些思维游戏让孕妈妈开动脑筋。哦，对了，都说现在比较流行英语胎教，这本书里除了英语胎教素材，还有英语光盘呢。

本书的内容划分一目了然，实用功能强大，在标题上一眼就能查到你想要的，而且全书纸张很好，配彩图，看起来一点都不累。

内容简介

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*的阅读感受。

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

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. 准妈妈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 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) 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..... 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

[显示全部信息](#)

前言

当知道怀孕的消息时，虽然之前做过很多充分的心理准备，纵然还是会觉得有一些忙乱，不知道该怎么对待这个小小的生命。因为你还不知道关于他（她）的种种消息，欢喜、紧张和想象孕育一个小生命所要经历的千辛万苦，会同时向你袭来。

如果你慢慢的翻开这本书，会发现一切都是那么平淡与自然，胎宝宝每一天都在孕妈妈精心呵护下，健康地成长着。

望子成龙、望女成凤是每个爸爸妈妈心愿，不让孩子输在起跑线上也是每个爸爸妈妈所关心的话题，起跑线在哪里呢，也许就在你知道他（她）来临的那个瞬间。你可以不在意那些所谓起跑线的教育，但是一定要留意孕妈妈的身心健康哦。

在这本书里，不经意间你会发现原来有那么多的秘密，它不仅让你了解孕期的健康、饮食、不应对等知识，还提供了诸多的和宝宝互动的素材，让你一时间忘了孕期的艰辛与苦恼，经常与宝宝交流，带给孕妈妈和胎宝宝的不仅仅是知识，还有快乐。

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)