

《怀孕胎教百科全书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787512709188

编辑推荐

本书通过对孕产及胎教知识图文并茂地详细讲述，希望给女性朋友带来平和、安定、愉悦的孕期，使胎儿在生长过程中得到良性刺激，帮助每一个家庭孕育出聪明、健康的孩子！

内容简介

本书的孕前部分，详细讲解孕前优生方法、遗传因素、完整的怀孕期限、*生育期、*生育环境、孕前心理准备、健康调整、饮食营养及各种胎教方法。十月怀胎内容详细论述了胎儿的发育情况，孕妇的生理、心理及健康饮食情况；同步讲解相应孕期的胎教，如运动胎教、音乐胎教、情绪胎教、语言胎教、环境胎教、抚摸胎教、美学胎教等相关内容。本书最后讲解了决定分娩的要素，产程中要注意的各种问题、产后如何调养、如何做产后塑身等。

目录

- 孕前准备
- 优生准备
- 孕前计划一览表
- 优生优育基本要求
- 生物节律优生法
- 完整的怀孕期限
- 最佳生育期
- 选择最佳时间受孕
- 选择优良环境受孕
- 哪些情况不宜怀孕
- 做好孕前心理准备

做好孕前生理准备

改变不良生活方式

做好乳房保健孕前准备优生准备孕前计划一览表优生优育基本要求生物节律优生法

完整的怀孕期限最佳生育期选择最佳时间受孕选择优良环境受孕哪些情况不宜怀孕

做好孕前心理准备做好孕前生理准备改变不良生活方式做好乳房保健做好经期卫生

调整作息规律慎养家庭宠物减少用电脑的时间.....第1个月——初孕本月妊娠知识

胚胎情况母体情况认识受孕过程早孕试纸测孕法体重增加多少合适本月要做的3件事.....

新生儿的养护新生儿的护理如何护理宝宝的脐带如何护理宝宝的眼、耳、鼻

如何护理宝宝的口腔注意观察宝宝的大小便让宝宝睡个好觉如何给宝宝洗澡

应对新生儿常见问题新生儿黄疸新生儿体重下降新生儿溶血症生理性呕吐

生理性乳腺肿大.....

[显示全部信息](#)

前言

确认怀孕的那一刻，是女性一生中最难忘的瞬间！欣喜若狂、激动不已，还伴随着一些忐忑不安。毕竟，你将从为人女、为人妻的角色，转换成为人母的角色。一个全新的小生命从此以后会天天伴随着自己。

人常说，做母亲，令女性的生命历程更精彩。然而，女人要知道，在这精彩的生命历程中，生理上的反应会很折磨人，会考验自己的耐受能力。当然，随之而来、与日俱增的幸福感，也会充盈在今后每一天的生活中。通过本书图文并茂、细致周到的讲解，相信孕妇会更有信心面对孕期出现的各种情况，孕育一个聪明健康的宝宝。

本书的孕前部分，详细讲解孕前优生方法、遗传因素、完整的怀孕期限、最佳生育期、最佳生育环境、孕前心理准备、健康调整、饮食营养及各种胎教方法。十月怀胎内容详细论述了胎儿的发育情况，孕妇的生理、心理及健康饮

食情况；同步讲解相应孕期的胎教，如运动胎教、音乐胎教、情绪胎教、语言胎教、环境胎教、抚摸胎教、美学胎教等相关内容。本书最后讲解了决定分娩的要素，产程中要注意的各种问题、产后如何调养、如何做产后塑身等。

在线试读部分章节

“有喜了！”医生把确诊后的信息告诉给热切盼望当中的准父母，会给家庭带来无限的喜悦和新的希望。这种喜悦和希望，就是最朴素、最自然的胎教。接下来，准爸爸和准妈妈会交流：“一定是个最好的宝宝！”“漂亮像你，聪明像我，宝宝一定会很完美！”这就是不自主地对胎儿进行积极胎教了。

沉浸在美好期待中的准妈妈会兴高采烈、容光焕发、充满信心，也对腹中的胎儿充满期待。胎儿是夫妻爱情的结晶，是两个人生命的延续。胎教的实施，关键在于准妈妈是否拥有高度的责任感和美好的愿望，是否能有意识地注意身心修养，是否能用极大的爱心对待生活，能从生活的细枝末节当中寻找到美的感受，静静地等待宝宝的来临……实际上，这些要求并不难做到，每一个母亲都能够完成。

自从确诊怀孕以后，准妈妈就常常会想象未来宝宝的样子。联想胎教法的核心，在于准妈妈放开联想的思路，通过对于美好事物的意境的联想，把对于美好体验的信息传递给腹中的胎儿。

妊娠第2个月，正是胎儿各器官发育分化的关键时期，准妈妈采用联想胎教的方法，调整自我情绪，享受美的体验。准妈妈联想的内容很重要，美好愉悦的联想会对胎儿产生良性刺激。

一般来说，准妈妈可以把自己的想象，通过语言、动作等方式，传达给腹中的宝宝，并且要持之以恒；还可以经常和准爸爸一起来猜想、描绘自己所希望的婴儿的模样；还可以在家中墙壁上挂满自己喜欢的各式各样的婴幼儿照片。

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)