

《安胎养胎胎教小百科》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年06月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543947320

编辑推荐

导语_点评_推荐词

内容简介

????《安胎养胎胎教小百科》精彩内容孕前准备：为胎教准备先决条件；孕期营养：为胎教提供物质保障；日常保健：为胎儿提供安全的生长环境；安胎养胎：为科学胎教奠定基础；用心呵护：排除影响胎儿生长的不利因素。?

目录

Part?1?孕前准备要充分——安胎、养胎与胎教的前提和基础

一、制订一个妊娠计划

尽早制订生育计划

心理准备要充分

夫妻双方都应进行孕前检查

孕前应进行优生咨询

选择最佳的怀孕时间

二、孕前营养准备

孕前应加强营养储备

孕前饮食营养原则

改掉不良的饮食习惯

孕前需补充叶酸

孕前准爸爸的饮食怎样调整

三、孕前健康准备

工作环境需选择

向不良的生活方式说“拜拜”

不要在病中求孕

停药多久后怀孕才安全

孕前检查牙齿，解除后顾之忧

孕前宜接种的两种疫苗

调整体重，让身体做好受孕准备

锻炼身体，备孕爸妈一起来

养成良好的作息习惯

四、以最佳状态把握受孕瞬间

了解受孕的过程

受孕时要让妻子达到性高潮

避免在身心不佳或同房次数不恰当时受孕

避免在性生活后有阴道出血时受孕

生男生女，谁主沉浮

五、安胎、养胎与胎教知识入门

什么是安胎

安胎的方法有哪些

有助安胎的食物有哪些

高龄准妈妈更要注意安胎

什么是养胎

养胎方法有哪些

什么是胎教

为什么可以对胎儿实施胎教

接受过胎教的婴儿更聪明吗

胎教方法有哪些

树立正确的胎教观

六、 妇产医师特别提示

准妈妈孕前应做TORCH检查

要珍爱你的第一个“宝宝”

有异常病史，可以怀孕吗

Part 2 10月孕程——安胎、养胎与胎教全方位指导

孕早期（1~3个月）

一、 准妈妈与胎宝宝

准妈妈的样子

胎宝宝的样子

二、 安胎、养胎要点

孕1月的饮食原则

补叶酸，防胎儿神经管畸形

妈妈应了解怀孕的征兆

期提高免疫力是保胎良方

妈妈起居要有规律

行适当的休闲运动

免药物对孕卵的伤害

孕期感冒全攻略

准妈妈应加强个人卫生

好心情孕育好宝宝

写好妊娠日记

三、胎教实施方案

良好的心态是最好的胎教

设想宝宝的形象

音乐胎教：准妈妈听音乐

经常哼唱好处多

保持好心情，做快乐“孕妈”

情绪胎教小课堂——开心一刻

四、合格准爸爸必修课

弄清自己的职责

给妻子好的情绪

置温馨安全的居住环境

及时进入胎教角色

五、妇产医师特别提示

产前检查千万不能省

怎样推算预产期

母子血型不合早诊断，早治疗

孕2月（5~8周）

一、准妈妈与胎宝宝

妈妈的样子

胎宝宝的样子

二、安胎、养胎要点

孕2月的饮食原则

准妈妈要补充优质蛋白质

食素食不利于胎儿营养

安胎时期的食物禁忌

准妈妈食欲不振的调节办法

妈妈应远离致畸因素

准妈妈要警惕办公室里的污染

准妈妈不应忽视嘴唇卫生

孕早期出现哪种情况需要就医

双胎妊娠的准妈妈怎样养胎

……

Part 3 十月怀胎，一朝分娩

附录1 10月孕程安胎、养胎食谱荟萃

附录2?部分胎教素材库?

前言

序言

媒体评论

评论

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)