

《科学胎教完美方案》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年04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：9787510123337

内容简介

《科学胎教完美方案》让你更清楚地认识胎教，走近胎教，给孕妈妈提供科学、严谨、方便、实用的安胎与胎教指导，从中找到适合自己的胎教方式，轻松快乐高效地实施胎教。

目录

Part 1 第一个月小种子发芽了

第1周

孕妈妈和胎儿身体变化

孕妈妈营养与保健

孕前检查有哪些

基础体温测排卵

轻松胎教方案

现代胎教的依据：优境学

情绪胎教：拥有一颗平常心

营养胎教：助孕食物

运动胎教：散步

第2周

孕妈妈和胎儿身体变化

孕妈妈营养与保健Port 1 第一个月小种子发芽了 第1周 孕妈妈和胎儿身体变化

孕妈妈营养与保健 孕前检查有哪些 基础体温测排卵 轻松胎教方案

现代胎教的依据：优境学 情绪胎教：拥有一颗平常心 营养胎教：助孕食物

运动胎教：散步 第2周 孕妈妈和胎儿身体变化 孕妈妈营养与保健 最佳怀孕时间

孕期饮食禁忌 孕早期避免性生活 轻松胎教方案 情绪胎教：保持内心的宁静 第3周

孕妈妈变化 胎儿变化 孕妈妈营养与保健 神奇的子宫 排卵时的蛛丝马迹

别把怀孕症状当感冒 轻松胎教方案 胎教好处多 名画欣赏：（（西斯廷圣母）

孕妈妈操：练习坐与运动脚部 第4周 胎儿变化 孕妈妈变化 孕妈妈营养与保健

孕早期征兆有哪些 不要做粗心的妈妈 选择产检和生产医院 轻松胎教方案

每天的最佳胎教时间 意念胎教：想象宝宝的样子Part 2 第二个月我是可爱小海马 第5周

孕妈妈变化 胎儿变化 孕妈妈营养与保健 呕吐期营养补充提示 学会放松心情

胎儿各器官发育时期表 轻松胎教方案 宝宝喜欢重复 意念胎教：想象胎儿的样子

准爸爸不可缺席：备两道开胃菜 第6周 孕妈妈变化 胎儿变化 孕妈妈营养与保健

应对孕早期尿频 孕初期腹痛 轻松胎教方案 营养胎教：孕吐期间一日营养食谱推荐

儿歌胎教：《小燕子》 孕妈妈操：床上运动 情绪胎教：克服孕早期的烦躁心理

准爸爸不可缺席：多用言行温暖老婆 第7周 孕妈妈变化 胎儿变化 孕妈妈营养与保健

做好安全防护 轻松胎教方案 营养胎教：凉拌菠菜 音乐胎教：《维也纳森林的故事》

妈妈动动脑：九宫迷数 准爸爸不可缺席：给老婆减压 第8周 胎儿变化 孕妈妈变化

孕妈妈营养与保健 如何计算预产期 慎用用药 孕早期的性生活 轻松胎教方案
营养胎教：甜椒牛肉丝 情绪胎教：孕妈妈的情绪影响胎儿的性格
准爸爸不可缺席：忍受得了委屈Part 3 第三个月我变成了小小孩儿Part 4
第四个月我会吮手指头了Part 5 第五个月我听到爸爸妈妈的声音了Part 6
第六个月我是小运动健将Part 7 第七个月我会做梦了Part 8
第八个月我能感受初升的太阳了Part 9 第九个月我在飞快地长大Part 10
十个月爸爸妈妈我来啦

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

Part 1 第一个月 小种子发芽了

第1周

孕妈妈和胎儿身体变化

如果你和丈夫做出了要一个健康宝贝的决定，那就选择你们身体健康的时期开始吧！这一周也许你会经历巨大的变化，从现在开始你将进入一个全新的时期，你将成为一个孩子的妈妈。祝你好运！

你可以自己测算排卵周期。主要方法是基础体温法，即每天早晨醒来后身体不做任何活动，用体温表测出体温。坚持做一个月后，就可以制成一个曲线的基础体温表。一般排卵期的体温会升高0.3 -0.5

，根据基础体温表，在排卵期你就可以做好迎接新生命的准备了。

许多孕妈妈都是在不知不觉中怀孕的，在孕早期由于不知道身体的变化，可能会做剧烈运动，也可能无意间服了药物，给腹中的胎儿造成一些伤害。因此，我们主张有计划地怀孕，在准备怀孕期间，你可以和丈夫寻找一些轻松浪漫的话题，使自己的心情放松，在一个良好的状态下孕育新生命。还应注意要远离烟酒，因为烟酒会造成精子或卵子的畸形。夫妻二人还要保持健康的心态，不要在剧烈运动或十分劳累的状态下受孕，也不要接近有毒物品，如农药、麻醉剂、铅、汞、镉等，以及照射X光等放射性物质。

一个健康活泼的新生命需要你们的精心培育，从现在做起吧！

孕前检查有哪些

孕前检查主要检查生殖系统以及与之相关的免疫系统、家族遗传病史等。一般体检不能代替孕前体检。为了生育一个健康宝宝，孕前检查是很有必要的，准父母们不要忽视哦！

检查一：生殖系统

检查内容：通过白带常规筛查滴虫、霉菌、支原体、衣原体感染、阴道炎症，以及淋病、梅毒等性传播疾病。

检查目的：是否有妇科疾病及性传播疾病，如患有性传播疾病，最好先彻底治疗，然后再怀孕，否则会引起流产、早产等危险。

检查时间：孕前。

检查二：优生四项Part 1 第一个月 小种子发芽了 第1周 孕妈妈和胎儿身体变化 如果你和丈夫做出了要一个健康宝贝的决定，那就选择你们身体健康的时期开始吧！这一周也许你

会经历巨大的变化，从现在开始你将进入一个全新的时期，你将成为一个孩子的妈妈。祝你好运！你可以自己测算排卵周期。主要方法是基础体温法，即每天早晨醒来后身体不做任何活动，用体温表测出体温。坚持做一个月后，就可以制成一个曲线的基础体温表。一般排卵期的体温会升高0.3 -0.5

，根据基础体温表，在排卵期你就可以做好迎接新生命的准备了。许多孕妈妈都是在不知不觉中怀孕的，在孕早期由于不知道身体的变化，可能会做剧烈运动，也可能无意间服了药物，给腹中的胎儿造成一些伤害。因此，我们主张有计划地怀孕，在准备怀孕期间，你可以和丈夫寻找一些轻松浪漫的话题，使自己的心情放松，在一个良好的状态下孕育新生命。还应注意要远离烟酒，因为烟酒会造成精子或卵子的畸形。夫妻二人还要保持健康的心态，不要在剧烈运动或十分劳累的状态下受孕，也不要接近有毒物品，如农药、麻醉剂、铅、汞、镉等，以及照射X光等放射性物质。

一个健康活泼的新生命需要你们的精心培育，从现在做起吧！孕前检查有哪些 孕前检查主要检查生殖系统以及与之相关的免疫系统、家族遗传病史等。一般体检不能代替孕前体检。为了生育一个健康宝宝，孕前检查是很有必要的，准父母们不要忽视哦！

检查一：生殖系统 检查内容：通过白带常规筛查滴虫、霉菌、支原体、衣原体感染、阴道炎症，以及淋病、梅毒等性传播疾病。 检查目的：是否有妇科疾病及性传播疾病，如患有性传播疾病，最好先彻底治疗，然后再怀孕，否则会引起流产、早产等危险。

检查时间：孕前。 检查二：优生四项

检查内容：包括风疹、弓形虫、巨细胞病毒和单纯疱疹病毒4项。

检查目的：一旦感染，特别是妊娠头3个月，会引起流产和胎儿畸形。

检查时间：孕前3个月。 检查三：肝功能及乙肝五项 检查内容：肝功能检查包括转氨酶、胆红素、白蛋白等项目，可以反映肝脏功能，乙肝五项检查可以判断孕妈妈是否感染乙肝。 检查目的：如果母亲是肝炎患者，怀孕后会造胎儿早产等后果，肝炎病毒还可直接传播给孩子。 检查时间：孕前3个月。 检查四：尿常规 检查目的：有助于泌尿系统疾患的早期诊断，10个月的孕期对母亲的肾脏系统是一个巨大的考验，身体的代谢增加，会使肾脏的负担加重。

检查目的：根据肾脏病的程度和症状不同，确定是否可以妊娠、分娩。

检查时间：孕前3个月。 检查五：口腔检查 检查内容：如果牙齿没有其他问题，只需洁牙就可以了，如果牙齿损坏严重，就必须拔牙。

检查目的：考虑到治疗用药对胎儿的影响，及早治疗，避免伤害胎儿。

检查时间：孕前6个月。 检查六：妇科内分泌

检查内容：包括卵泡刺激素、黄体生成激素等6个项目。

检查目的：月经不调、卵巢囊肿等疾病的诊断。 检查时间：孕前3个月。

[显示全部信息](#)

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)