

《孕妈妈保健与胎教1000问》

图书基本信息

书名：《孕妈妈保健与胎教1000问》

13位ISBN编号：9787510116711

10位ISBN编号：7510116716

出版时间：2013-5

出版社：中国人口出版社

作者：付娟娟

页数：326

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《孕妈妈保健与胎教1000问》

内容概要

《孕妈妈保健与胎教1000问》针对性地提供了适合当期胎宝宝发育特点的胎教方案。所谓胎教，就是通过调整孕妈妈身体的内外环境，消除不良刺激对胎宝宝的影响，并采用一定的方法和手段，积极主动地对胎宝宝进行训练和教育，以使胎宝宝的身心发育更加健康成熟，为其出生后的生长发育奠定良好的基础。有了《孕妈妈保健与胎教1000问》的帮助，准爸妈就可以很轻松地完成自己的完美胎教计划了。

《孕妈妈保健与胎教1000问》

书籍目录

提前3个月受孕做准备 备孕期的营养与保健 最佳生育年龄是什么时候 什么时候不宜受孕 为什么要进行孕前体检 孕妈妈都需要做什么 孕前检查 准妈妈孕前需要做什么检查 孕前应该咨询什么常见遗传病 孕前都可以打什么预防针 怎么做可以打造优质的精子 孕前体重会影响受孕吗 怎么做可以提高卵子质量 节食会影响卵子质量吗 最佳受孕时机是什么时候 胎教孕前早知道 实施胎教的基本原则是什么 为什么胎教要持之以恒 夫妻感情会影响胎教吗 孕妈妈的情绪会影响胎宝宝吗 准妈妈做胎教有什么好处 运动胎教，运动是良性刺激 语言胎教，胎宝宝爱听妈妈讲故事 音乐胎教，与生俱来的音乐潜能 美育胎教，熏陶出美丽心灵 抚摸胎教，胎宝宝喜欢肌肤之亲 色彩胎教，世界是五颜六色的 阅读胎教，读书什么时候都不算晚 光照胎教，光线的明暗变化很神奇 想象胎教，穿行在妈妈与宝宝间的意识 孕1月 胎宝宝发育与母体变化 精卵相遇——生命诞生 受精卵的发育与着床 神奇胚胎，已经有脑和神经的特质了 胚胎的3个成长阶段 孕妈妈的身体变化 孕妈妈的营养与保健 从什么时候开始补充叶酸 准妈妈也要补叶酸吗 吃什么食物可以帮助补充叶酸 孕期补铁有什么好处 孕妈妈什么时候开始补铁好 食补能替代叶酸补充剂吗 什么食物可以帮助孕妈妈补铁 怎样从食物中获取更多铁 孕期要少吃什么食物 怎样使用验孕纸 怎样减少生活中的辐射 要不要穿防辐射服 家里养了宠物怎么办 孕期怎么刷牙更健康 怎么避免居室污染 怀孕后还能穿高跟鞋吗 孕期鼻子常出血怎么办 孕期感冒怎么办 孕前和孕期用药要注意什么 孕1月胎教方案 不妨开始记胎教日记 音乐胎教的注意事项是什么 散步是适合整个孕期的运动胎教 孕妈妈散步宜慢不宜急 选一张漂亮的宝宝像贴床头 调节坏情绪的10个小方法 心情舒畅才能打造良好内环境 语言胎教怎么做效果最好 胎教故事：财富到底是什么 胎教音乐：古曲《渔樵问答》 读一读赞美母亲的诗句 动脑时间：脑筋急转弯…… 孕2月 孕3月 孕4月 孕5月 孕6月 孕7月 孕8月 孕9月 孕10月 新生儿养护 附录 孕期营养餐

章节摘录

版权页：插图：生菜：极富营养，常食用能改善胃肠血液循环，促进脂肪和蛋白质的消化和吸收，清除血液中的垃圾，排肠毒，防止便秘。圆白菜：富含维生素、叶酸和膳食纤维，多吃可促进消化，预防便秘，提高人体免疫力。豌豆：富含人体所需的各种营养物质，促进新陈代谢，提高人体免疫力，利于胎宝宝发育，还具有清肠作用，可防止便秘。酸奶：含有新鲜牛奶的全部营养，其中的乳酸、醋酸等有机酸能刺激胃分泌，抑制有害菌生长，清理肠道，缓解便秘。竹笋：富含B族维生素及多种矿物质，具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，能促进肠道蠕动、帮助消化、消除积食、防止便秘。扁豆：豆荚中的膳食纤维丰富，常吃可以促进排便通畅。不过烹煮时间宜长不宜短，没煮熟的扁豆带有一定毒性。红薯：富含利于胎宝宝发育的多种营养成分，同时其所含的食物纤维能有效刺激消化液分泌和胃肠蠕动，促进通便。

《孕妈妈保健与胎教1000问》

编辑推荐

《孕妈妈保健与胎教1000问》第一章就会教你如何做好备孕工作，使你以最棒的身体怀最最棒的宝宝。

《孕妈妈保健与胎教1000问》

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:www.tushu000.com