

《怀孕+胎教全知道》

图书基本信息

书名：《怀孕+胎教全知道》

13位ISBN编号：9787534592690

10位ISBN编号：7534592690

出版时间：2012-7

出版社：江苏科学技术出版社

页数：239

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

《怀孕+胎教全知道》

内容概要

《怀孕+胎教全知道》讲述了知道胎宝宝怎么长，告诉孕妈妈怎么做。席梦思床太软，深陷其中，不容易翻身。同时，孕妈妈仰卧时，增大的子宫压迫着腹主动脉及下腔静脉，导致子宫供血减少……孕妈妈在怀孕期间可能都会反应慢一些，常做一些思维游戏，有助于孕妈妈动脑筋，练习自己的思维反应能力，同时让胎宝宝也跟着一起开动脑筋吧……

《怀孕+胎教全知道》

作者简介

刘志茹，北京美中宜和妇儿医院，妇产科副主任医师，医学硕士。任职于美国联合委员会国际部JCI标准（医院评审标准）设立的北京美中宜和妇儿医院，通过与美国斯坦福大学医学院妇产科合作，她不断将最新的围产保健理念带给中国妈妈。刘大夫长期专业从事妇产科临床工作，对围产医学临床有着深入研究。擅长产前筛查管理及产后的系统保健，对孕期、产褥期各种合并症、并发症，如妊娠糖尿病、产褥感染、各种产科危急重症的诊断有着丰富的临床经验，从医20余年间，已帮助过数以千计的妈妈和宝宝成功应对各种孕产、养育难题。

书籍目录

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
2. 备孕女性必吃的营养食谱
3. 备孕男性必吃的营养食谱
4. 不宜用“叶酸片”代替“小剂量叶酸增补剂”

孕前生活细节

1. 先安排好工作再要孩子
2. 宜先种疫苗后怀孕
3. 不宜随意用药
4. 不宜养小宠物

孕前胎教 (特殊处理)

1. 什么是胎教
2. 育儿专家测评胎教的好处
3. 胎教不必拘于形式
4. 心情愉悦就是最好的胎教

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. 准爸爸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

版权页240

章节摘录

版权页：插图：这个时候的孕妈妈要注意很多生活中的细节，尤其要着重避免流产、注意远离那些有害物质，这时的准爸爸更要和孕妈妈一起，面对孕期中的种种生活问题。同时也要注意一些生活的细节。宜在孕2月做的运动运动关键词：慢适宜运动：散步、慢跑、台球运动时间：每次不超过30分钟以上这些运动，动作部较缓慢，所以非常适合孕早期的妈妈，前3个月，孕妈妈的子宫增大不明显，几乎感觉不到胎宝宝的重量，因此运动起来不会太辛苦。散步和慢跑可以帮助消化、促进血液循环、增加心肺功能，而打台球是调节心情的运动方式。准爸爸要给孕妈妈更多的关心怀孕后，由于体内激素的改变，孕妈妈的心理易产生变化，会产生委屈、伤感等情绪。此时准爸爸首先要控制好自己的情绪，不要让妻子激动，要多理解、包容妻子，并及时给妻子安慰，让自己成为消除妻子不良情绪的良方。任她心情不好的时候，递过去一个削好的苹果，或者送上一个亲密的拥抱，都能很好地缓解妻子不良的情绪。尽量每次都陪妻子一起去产检，告诉她，怀孕之后无论她变成什么样子，你都会一如既往地爱她、保护她、关心她、照顾她等。准爸爸要当好“后勤部长”怀孕期间，孕妈妈不仅要保证自己的营养，更要为胎宝宝供给充足的营养，她所代表的已经是两个人的生活了，身体容易劳累，如果营养不足，会使孕妈妈体力不支，甚至影响胎宝宝的发育。所以准爸爸就要充当好“后勤部长”的角色，关心妻子的营养问题，根据妻子的口味和需求调整饮食等。

《怀孕+胎教全知道》

编辑推荐

《怀孕+胎教全知道》讲述了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。

《怀孕+胎教全知道》

精彩短评

- 1、这本书应该是正版，纸质很好的，很喜欢这次网购
- 2、比一般的孕产类图书更加的全面，内容也更加详细，具体。还包括了产检的内容，孕期会遇到哪些问题，怎样去面对各个时间的小变化……，在胎教方面如何入手，等等等等……非常全面，我很满意！值得推荐！
- 3、喜欢，正品，比我同事从书店买的便宜
- 4、书还可以，就是跟我买的另一本有点重复了，没太看这本书。
- 5、书的内容很丰富！
- 6、不错，挺适合孕前女人看
- 7、还是同事买的
- 8、内容挺全面的，彩图，挺不错的
- 9、内容不错，和书店一样的！
- 10、书里内容介绍不是很详细
- 11、这本书是帮朋友买的，她说很好，这本书内说道的内容很全面，很细致，是一本难得的好书！
- 12、读了一点点，还不错，像没怀孕过的妈妈们可以看看
- 13、准备送人的，应该会满意的
- 14、知识面广，实用性强，对普及育儿知识，保护孕妇和胎儿健康非常有用。
- 15、很好的一本胎教书
- 16、赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞
- 17、很不错的一本书，对新妈妈帮助很大！
- 18、我刚收到书，还没看，就是书边到书角破损了十来页。我是第一次在当当网上买书，有点失落。
- 19、书还行，值得一看，包装还可以。
- 20、只是买了有点晚啦
- 21、之前在书店就看了这本书，介绍地十分详尽，胎教，食谱都有，是很好的一本书
- 22、这本书其实很简单，就讲了那一点东西，设计的方面挺多，就是一方面就那一点，然后再加俩菜谱。。。光盘里带的也很一般
- 23、推荐推荐 准妈妈要看
- 24、里面还有配光盘很不错呦
- 25、什么都不错，就是寄来的时候书角破了 感觉不是运送问题 是寄来的时候就破的 哎 不过觉得便宜 内容其实还好 就无所谓了
- 26、内容全，怀孕+胎教知识一本书全搞定！
- 27、这本书挺好的，内容比较好
- 28、内容很丰富，一次买了这三本书都是经过精挑细选的，很不错，值得我们买，让我们准妈妈了解了很多不知道的知识，很喜欢。
- 29、就是不知道怎么下载附赠的东西。
- 30、菜谱很实用，简单的菜都能在家操作，给初孕的妈妈增加知识
- 31、这本书不光介绍了孕期要注意的问题，还提供了很多跟宝宝互动胎教的素材。很全面，拿来送朋友的，朋友很喜欢
- 32、本书有可读性，也更易操作，同时带给读者最佳的阅读感受。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。
- 33、书印刷很好，很实用
- 34、老婆还挺喜欢的
- 35、书还没开始看，外观没有破损。
- 36、是正版，价格实惠，物流也很给力，非常满意！
- 37、书回来后婆婆就看了，她说很好
- 38、现在胎教的书很多，各式各样的，眼花缭乱，这本书，看了一下感觉还不错。。买本给自己怀孕的老婆看看，很好

《怀孕+胎教全知道》

- 39、书非常好，很全面，很实用，就是送货有点儿慢
- 40、还是有惊喜的成分在里面，挺好
- 41、每天没事的时候翻看一下，提醒孕妈妈们做什么

《怀孕+胎教全知道》

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