

《安胎胎教专家方案》

图书基本信息

书名：《安胎胎教专家方案》

13位ISBN编号：9787510111532

10位ISBN编号：7510111536

出版时间：2012-5

出版社：中国人口出版社

作者：岳然

页数：253

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

《安胎胎教专家方案》

内容概要

《安胎胎教专家方案》内容简介:妊娠一月胎教、孕妇身体的变化及感觉是怎么样的、妊娠二月胎教、妊娠二月孕妇身体的变化及感觉是怎么样的、妊娠三月胎教、妊娠三月母体的变化和感觉是怎么样的、妊娠四月胎教、妊娠四月母体的变化和感觉是怎么样的、妊娠五月胎教、妊娠六月胎教等。

《安胎胎教专家方案》

书籍目录

第一章 妊娠一月胎教 孕妇身体的变化及感觉是怎么样的 妊娠一月饮食营养 加强孕前饮食 妊娠早期的饮食原则 孕妇应注意补充叶酸 孕妇不宜盲目节食 妊娠一月营养食谱 核桃鸡丁 鸡蛋饼 粟米粥 鸡蛋炒饭 妊娠一月优生与保健 优生与哪些因素有关 什么是遗传性疾病 怎样预防遗传性疾病 妊娠期的分期 一月胎教方案 怎样进行胎教 美育胎教 音乐胎教 环境胎教 情绪胎教 想象胎教 穿衣、美容也是胎教 胎教要点 细说胎教 广义胎教和狭义胎教 有意胎教与无意胎教 胎教与民族素质 优生与胎教 第二章 妊娠二月胎教 妊娠二月母体变化和胚胎发育 妊娠二月孕妇身体的变化及感觉是怎么样的 妊娠二月胎儿是什么样的 妊娠二月饮食营养 妊娠反应时的饮食调理 孕妇宜多吃海产品 钙、磷有利胎儿发育 妊娠期间要多补铁 妊娠期间要补锌 妊娠期早餐宜摄入一定谷物食品 妊娠二月营养食谱 姜枣汤 牛肉脯 菠萝菜卷 粳米露 初次产前检查的内容 孕妇为什么要检验血型 孕妇应避免作X线检查 孕妇何时应禁止性生活 孕妇不宜养猫玩狗 胎儿各器官发育的关键时期 二月胎教方案 想象胎教 音乐胎教 美容胎教 抚摩胎教 美育胎教 环境胎教 情绪胎教 胎教要点 细说胎教 古人的养胎思想 胎教学说的形成 胎教的实施基础 胎教的机制 胎教原则 孕妇是胎教的实施者 父亲在胎教中的作用 胎教从什么时候开始好 第三章 妊娠三月胎教 妊娠三月母体变化和胎儿发育 妊娠三月母体的变化和感觉是怎么样的 妊娠三月胎儿的发育是怎么样的 孕妇要注意保持水及电解质的平衡 孕妇饮食的一般注意事项 孕妇宜多吃大豆食品 孕妇不宜多吃动物肝脏 早孕反应时可多吃核桃和芝麻 妊娠三月营养食谱 糖醋包心菜 蛋酥鸭子 桃仁烧丝瓜 仙人粥 妊娠三月优生与保健 空气污染会引起胎儿畸形吗 孕妇可进行预防接种吗 孕妇应怎样选择鞋子 哪些食物不利保胎 胎儿的健康状况与父母有关吗 孕妇早期流产是否需要保胎 三月胎教方案 音乐胎教 环境胎教 美育胎教 语言胎教 对话胎教 运动胎教 情绪胎教 想象胎教 胎教要点 细说胎教 胎教的心理基础 胎儿的听觉 胎儿的视觉 妊娠早期的胎教任务 第四章 妊娠四月胎教 妊娠四月母体变化和胎儿发育 妊娠四月母体的变化和感觉是怎么样的 妊娠四月胎儿的发育是怎么样的 妊娠四月孕妇饮食要求 孕妇饮食要定时定量 孕妇每日宜饮多少水 孕妇饮食宜清淡 妊娠四月营养食谱 糖渍西瓜肉 木耳肉片汤 豆浆粥 生炒糯米饭 妊娠四月优生与保健 孕妇感冒了怎么办 孕妇不宜常操作电脑 孕妇可以使用手机吗 孕妇怎样洗澡好 孕妇怎样检测胎动 怎样发现胎儿是否畸形 怎样预防流产 四月胎教方案 美容胎教 情绪胎教 音乐胎教 对话胎教 运动胎教 光照胎教 环境胎教 胎教要点 细说胎教 孕妇的情绪会影响胎儿吗 母胎间生理信息的传递 母胎间行为信息的传递 母胎间情感信息的传递 胎儿的感觉 胎教时胎儿的反应 妊娠中期的胎教任务 第五章 妊娠五月胎教 第六章 妊娠六月胎教 第七章 妊娠七月胎教 第八章 妊娠八月胎教 第九章 妊娠九月胎教 第十章 妊娠十月胎教

章节摘录

版权页：插图： 孕妇身体的变化及感觉是怎么样的 即使称为妊娠第1个月，但在前半个月中身体并未受孕。妇女卵子的形成一般发生在两次月经中间。卵子一旦排出，马上就被离卵巢排卵部位很近的输卵管伞端“拾”入输卵管，在伞端的“手指”，即输卵管伞推移下来到输卵管最宽阔的地方——壶腹部；同时，卵巢还产生雌激素，所有这一切都是为受精而作的物质准备。若此时有精细胞进入，可以与卵子相遇。卵子外围裹着一层透明带和一团放射冠细胞，碰到精子立即释放出一种诱精物质，把众多的精子吸引到它的周围，但其中仅有一个精子进入卵细胞内，形成一个新细胞——受精卵。受精卵在24小时后开始进行有丝分裂，然后以一变二、二变四、四变八的速度不断分裂，同时逐步向着子宫腔方向移动，大约7天后它来到子宫腔，并由子宫膜把受精卵埋在内膜下，从此开始生长发育。这时，女性身体真正开始受孕，一个新生命从此诞生了。这些体内变化，孕妇并不能察觉，也感觉不到自己身体有何变化，只是由于月经未来开始想到怀孕。

加强孕前饮食 假如夫妻双方有了怀孕的计划，就应在受孕前有意识地加强饮食，因为孕前加强营养的目的就是为了提高胎儿的身体素质和智力水平。孕前饮食首先要为男女双方提供合格的精子和卵子服务，其次要为女方作好孕期的营养储备。男女双方因为精子和卵子不合格而引起受孕失败的例子较为常见。在改善和排除不利因素对精子和卵子的影响时，适当地注意饮食、加强营养，也会改变精子和卵子的某些缺陷。计划受孕前的食物不要太精细，食用五谷杂粮最好。加上花生、芝麻等含有丰富的促进生育的微量元素锌和各种维生素，以及适量的含动物蛋白质较多的猪肝、瘦肉，新鲜蔬菜和各种水果都会对男子精液的产生起到良好的促进作用。同时应注意食物不能太咸，尤其是炒菜应少放盐。过多地摄入盐，会给孕妇带来不便，引起高血压和水肿，对胎儿身体的某些器官，如心血管发育留下不良隐患。孕前饮食还要注意加强营养，特别是蛋白质、维生素和矿物质的摄入，加强营养还可给准备受孕的妇女提供储存养分的机会。

《安胎胎教专家方案》

编辑推荐

《安胎胎教专家方案》介绍假如夫妻双方有了怀孕的计划，就应在受孕前有意识地加强饮食，因为孕前加强营养的目的就是为了提高胎儿的身体素质和智力水平。孕前饮食首先要为男女双方提供合格的精子和卵子服务，其次要为女方作好孕期的营养储备。

《安胎胎教专家方案》

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