

《280天胎教每日指导》

图书基本信息

书名：《280天胎教每日指导》

13位ISBN编号：9787506471237

10位ISBN编号：750647123X

出版时间：2011-1

出版社：中国纺织出版社

作者：郑国权

页数：335

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

《280天胎教每日指导》

内容概要

《280天胎教每日指导》按照胎宝宝的形成、发育时间顺序，遵循胎儿发育的规律，并结合准妈妈不同的孕期阶段，通过每日一页的形式，进行了科学、系统、完美的胎教指导。用最轻松、温馨的形式，最通俗、易懂的语言，讲解了音乐、语言、艺术、情感、智力、意念、情绪、营养等胎教基本知识，可帮助准父母孕育一个健康聪明的小宝宝，并为全面开发小宝宝的各项潜能打下坚实的基础。

《280天胎教每日指导》

作者简介

郑国权

毕业于白求恩医科大学临床医疗系，曾任吉林省三甲医院临床主任，著育儿、孕产方面科普书籍多部，发表《妊娠合并黑斑息肉病分析》等多篇论文，并获奖。现任北京玛丽妇婴医院妇产科主任、东方乳腺病研究所所长、东方不孕不育研究所所长。擅长妇产科疾病诊治，尤其

《280天胎教每日指导》

书籍目录

第一章 从认识胎教开始（孕1月） 第01周 生命悄然而至的第1月 母体状况 胎儿发育 胎教要点 第001天 认识胎教 胎儿有着惊人的能力 端正胎教的目的 第002天 胎教的方式 间接胎教 直接胎教 第003 胎教的内容 让胎儿听音乐 帮助胎儿做“体操” 与胎儿进行交流 为了宝宝远离烟酒 第004天 胎教的黄金时期 第一高峰期：保持好心情、良性感官刺激 第二高峰期：声单元 刺激、触觉感应 合理安排胎教时间第二章 惊喜与紧张的第2个月第三章 渐渐适应了的第3个月第四章 喜怒忧乐的第4个月第五章 动感中呵护的第5个月第六章 亲情互动中的第6个月第七章 充满喜悦的第7个月第八章 增进情感交流的第8个月第九章 面临最后“冲刺”的第9个月第十章 等待“瓜熟蒂落”的第10个月

章节摘录

插图：夏季的穿着夏天是年轻女性喜爱的季节，因为可以穿着各种衣裙秀出自己的美丽身材。但是孕妇要选择较为宽大、舒适、吸汗且易于穿着的衣服。鞋子也要松软舒适，因为穿高跟鞋时，孕妇的腰椎更为前突，容易出现腰部酸痛、疲乏，所以孕妇尽量不要穿高跟鞋。另外，孕妇的乳房由于腺体增生而较为丰满，最好用乳罩，但注意不要束缚过紧。夏季的饮食夏季天气炎热，细菌感染的机会比较多，是肠胃疾病高发的季节，这与饮食卫生密切相关，所以孕妇尤其要注意饮食的卫生，不能吃生、冷、隔夜的食物。注意不要过多食冷饮，吃水果也要适度，以免伤脾胃。夏季出汗多时应补充足量的水分和盐分。在营养方面，孕妇饮食应以高蛋白、高维生素、丰富矿物质为主，但要注意膳食平衡，合理营养，不宜盲目追求高营养进补，以免事与愿违。夏季的居室孕妇为了满足胎儿的需要，摄入食物及排泄废物的量均显著增加，甲状腺功能增强，比常人的代谢快，所以常常会大汗淋漓，很多孕妇都喜欢用空调来驱汗降温。孕妇要注意空调的使用。许多人为了保持室内的温度，紧闭门窗，这样就造成了室内外温差比较大，极易感冒，所以开空调的房间一定要注意开窗通风，空调的温度不宜太低，25. C ~ 26. C 比较合适。同时，睡觉时注意盖好腹部，以防受凉，纳凉的时候最好不要坐在风口。夏季的出行夏季孕妇尽量不要在烈日下出行，避免中暑。除非远行时以车代步，平时尽量步行，但要适度，不能走得太远、太累。散步是孕妇最佳的活动方式，为了适应分娩时的需要，孕妇在整个孕期内最好进行一些孕妇操和盆底肌锻炼，但应避免关节过度屈曲或伸张，避免跳跃、旋转或迅速改变方向的活动，以免对胎儿产生不利影响。

《280天胎教每日指导》

精彩短评

1、写的不错,对第一次孕儿很有帮助

《280天胎教每日指导》

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