

<<40周完美胎教专家指导>>

图书基本信息

书名：<<40周完美胎教专家指导>>

13位ISBN编号：9787510429170

10位ISBN编号：751042917X

出版时间：2012-10

出版时间：新世界出版社

作者：蔡慧珍

页数：318

字数：150000

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：<http://www.tushu007.com>

<<40周完美胎教专家指导>>

内容概要

《40周完美胎教》全书共10章，按照孕期10个月的时间顺序成文成书。本书以素材为主，详细介绍了音乐胎教、情绪胎教、营养胎教、运动胎教、环境胎教等深受准妈妈欢迎的胎教方法，并根据胎宝宝在每个月份中的发育情况，把这些胎教安排在具体的月份中，对准妈妈如何科学做胎教有给出了明确地指导。

<<40周完美胎教专家指导>>

作者简介

蔡慧珍

北京妇产医院产科主任医师、教授，北京妇产医院准妈妈课堂的主讲人，中华医学会妇产科分会副主任委员，中国医师协会妇产科分会副会长；1982年毕业于西安医学院医疗系；1986年研究生毕业于同济医科大学妇产科；曾任北京医学院第一附属医院妇产科住院医师；2002任北京妇产医院产科主任医师、教授。

至今已完成剖宫产、产钳、臀位助产等手术上万例。
对孕期营养和胎教有专项研究。

<<40周完美胎教专家指导>>

书籍目录

孕1月 从一个小胚芽开始

本月妈妈宝宝新动态

准妈妈：身体在不知不觉中变化.

第1周

第2周

第3周

第4周

胎宝宝：只是一个小胚芽

第1周

第2周

第3周

第4周

本月胎教指南

想要宝宝，你做好准备了吗

写胎教日记，送给未来宝宝一份见面礼

制定适宜的胎教计划

准怀孕～1月

1～2月

2～3月

3～4月

4～5月

5～6月

6～7月.

7～8月

8～9月

9月～分娩

胎教成功的要素

怀孕前的准备

及早确诊怀孕

定期产前检查

积极参加胎教

安全分娩

参加早教

认识所谓的优境养胎

优境养胎从居室舒适开始

良好的心理环境是优境养胎的重点

为胎宝宝营造美好情调

准妈妈健康生活须知

优生受孕：给宝宝挑个好日子

准爸妈做好生理准备

准爸妈调理好受孕心理

选择最佳受孕时间

选择最佳受孕季节

选择最佳受孕年龄

准妈妈要保持好心情

<<40周完美胎教专家指导>>

当准妈妈心情愉快时
准妈妈的情绪恶劣时
准妈妈要学会调节情绪
天天好心情小方法
小心呵护胚胎
胚胎成形期
避免有害因素，小心呵护
开始养成规律的作息习惯
轻松解压，不要熬夜
充分休息，远离疲劳
给宝宝一个正常的作息
拥有良好的睡眠
确认怀孕的方法
早孕试纸检测法
医院检测
准妈妈自我生理检测法
本月最佳胎教方案推荐
营养胎教：本月饮食原则
调整饮食习惯，每天早上一杯水
早餐要重质
忌吃未熟透的食物
减少食盐量
少食辛辣食物
本月明星营养素：叶酸、蛋白质
叶酸
蛋白质
情绪胎教：避免不良情绪
不良情绪对胎宝宝的影响
如何避免不良情绪的产生
准爸爸的情绪胎教：关爱妻子
包容准妈妈的不良情绪
尽量不与准妈妈发生争执
尽量满足准妈妈心理需求
随时调节准妈妈情绪
一起学习孕产知识
关注妻子的身体健康
本月可选择的胎教音乐
丝竹乐.《春江花月夜》
古琴曲《高山流水》
古筝曲.《渔舟唱晚》
世界名曲胎教：《维也纳森林的故事》
阅读胎教：读春天的儿歌
散文胎教：说几句爱海的孩子气的话
环境胎教：远离烟酒
如果准爸爸吸烟
如果准妈妈吸烟
如果准爸爸饮酒

<<40周完美胎教专家指导>>

如果准妈妈饮酒

安全胎教：洗澡水温适当

适宜淋浴

洗澡时间

水温要适宜

避免滑倒

阴部清洁

民间艺术胎教：柳编

电影艺术胎教：《音乐之声》

世界名画胎教：《阿尔夜间的露天咖啡座》

国画欣赏胎教：《荷花图》

童话故事胎教：《豌豆上的公主》

旅游风光胎教：林雪平

世界名画胎教：《海雷少爷》

民间艺术胎教：布贴画

孕2月?想象宝宝的样子

本月妈妈宝宝新动态

准妈妈：开始体会孕“味”

第5周

第6周

第7周

第8周

胎宝宝：从一粒豆大小开始

第5周

第6周

第7周

第8周

本月胎教指南

爱是胎教的基础

胎教首先源于爱

爱是家庭美满的基础

夫妻之间要友爱

爱要勇敢说出来

开始做联想胎教

对胎宝宝的“干预”作用

异常联想反应的影响

设计联想宝宝的形象

准妈妈工作巧安排

怀孕的消息要尽早报告给上司

根据身体情况适当调换工作

产假如何请

请产假前先做计划

列出工作明细表

确认工作代理人

交接工作很重要

产假期间常联系

准妈妈健康生活须知

<<40周完美胎教专家指导>>

应对早孕不适感
几个应对孕吐的小方法
当心混淆感冒与妊娠反应
早孕反应和感冒的区别
预防孕早期感冒
保胎护胎：避免激烈运动
孕早期剧烈运动的害处
适宜的运动
做运动时的注意事项
腹部 X 线检查少做为宜
您不可不知的 X 射线的害处
X 射线检查要慎重
孕期用药慎之又慎
看清药品的品种
药物对准妈妈的影响
药物对胎宝宝的影响
本月产检指导
建卡指导
了解产检计划项目表
产检项目表
本月最佳胎教方案推荐
营养胎教：本月饮食原则
碳水化合物和脂肪
适当补充水和无机盐
抓住任何进食的机会，缓解早孕反应
孕期烹调有讲究
少食油腻的食物
不要吃太多酸梅
本月明星营养素：碘、锌
碘
锌
情绪胎教：《春》
阅读胎教：读读夏天的儿歌
玉雕艺术胎教：大禹治水图玉山
戏剧艺术胎教：古希腊喜剧
古希腊喜剧之父——阿里斯托芬
作品《鸟》
雕塑艺术胎教：《断臂的维纳斯》
世界名曲胎教：《四小天鹅舞曲》
谜语歌童谣胎教：《五个兄弟》
创意音乐胎教：昆曲
昆曲名段赏析
本月可推荐的胎教音乐
管弦乐曲《金蛇狂舞》
重奏曲《春天来了》
管弦乐曲《春节序曲》
唢呐曲《百鸟朝凤》

<<40周完美胎教专家指导>>

世界名画胎教：《倒牛奶的女人》

旅游风光胎教：塔什库尔干县

塔什库尔干简介

民间艺术胎教：桃花坞年画

年画简介

孕3月? 情绪胎教正当时

孕4月? 赏心悦目助胎教

孕5月? 和着音乐的节拍让快乐继续

孕6月? 摸着鼓起的肚皮做胎教

孕7月? 淘气好动的小宝宝

孕8月? 一起阅读吧

孕9月? 成熟的宝宝更可爱

孕10月? 和宝宝 SAY?HELLO

<<40周完美胎教专家指导>>

章节摘录

版权页：插图：2 注意胎儿六大危险信号 准妈妈孕育宝宝的过程，既充满希望和快乐，又潜伏着危险。

准妈妈需要注意胎儿传递的危险信号。

危险信号1：阴道出血 阴道出血是流产的主要症状。

如果准妈妈发现自己在妊娠尚未满28周时发生阴道流血，表明有先兆流产的可能。

这时准妈妈也不必太过紧张，最简单的方法就是左侧位卧床休息，精神放松。

如果情况没有改善，反而严重，则需要及时就医。

如经过治疗，出血停止且腹痛消失，说明胎儿能够保住，否则可发展为难免流产。

准妈妈在孕晚期如果出现前置胎盘或胎盘早剥的现象，通常会突然出现阴道大量出血。

此外，子宫长息肉或是癌症的发生，也会出现阴道流血现象，需要及时就医。

到达医院后，医生先要检查胎儿的心跳是否仍然存在。

如果心跳仍在，只是有所减弱，可能要立即将胎儿产下。

危险信号2：子宫增长过缓 宫底达不到孕周应有的高度，这是胎儿宫内生长受限的信号。

一般认为，胎儿宫内生长受限与遗传因素、胎盘与血管因素、母亲营养及母体妊娠综合征有关。

准妈妈的体重从孕13周起至足月，体重以平均每周增加350克的速度增长。

从孕13~28周起，准妈妈体重的增加是以自身重量增加为主，孕28周后则以胎儿的体重增加为主。

孕28周后，如产前检查发现准妈妈的宫高低于该孕周宫高的第10百分位数，就有胎儿生长受限的可能。

最好要由有经验的医师根据宫底高度测量和8超检查的结果来综合判断并确诊。

如确诊为胎儿宫内生长受限，应遵照医生的建议进行合理的治疗。

危险信号3：不明原因的腹痛 在怀孕过程中，准妈妈在某些阶段会感觉轻微的腹部闷痛，这种状况大都正常。

但如果是突如其来的腹部疼痛，并且是痉挛性的，这就需要引起重视。

在孕早期，剧烈的下腹疼痛并伴有阴道出血，可能是宫外孕或先兆流产的预警。

如果是宫外孕，腹腔出血会导致一阵一阵如撕裂般的强烈疼痛，阴道出血；若是先兆流产，准妈妈的腹部会有明显的下坠感，腹部疼痛不是很剧烈，阴道有出血现象。

一旦出现上述症状，准妈妈需立即去医院就医。

危险信号4：胎动减少 胎动是胎儿生命征兆之一，准妈妈经常掌握胎动情况，可以了解胎儿的安危，及时发现问题。

当胎盘功能发生障碍、脐带绕颈、准妈妈用药不当或遇外界不良刺激时，则可能引起不正常的胎动。

<<40周完美胎教专家指导>>

媒体关注与评论

翻看了几页，不但知识丰富、实用，还能帮助我调节情绪，期待着宝宝的到来。

——期待乐乐了解每周宝宝的变化和妈妈身体的变化，就像家庭医生一样，让我遇到身上的变化不再乱担心。

——未来辣妈印刷很精美，内容也很丰富，送给好朋友，希望能帮她增添孕期的乐趣！

——佳佳

<<40周完美胎教专家指导>>

编辑推荐

《40周完美胎教专家指导》科学胎教，培养胎儿良好性格；亲近艺术，赐予宝宝卓越禀赋。
由中国优生优育协会、全国关心下一代工作委员会联合推荐！

<<40周完美胎教专家指导>>

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:<http://www.tushu007.com>