

<<你不可不知的精华胎教100天>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的精华胎教100天>>

13位ISBN编号：9787534569340

10位ISBN编号：7534569346

出版时间：1970-1

出版时间：凤凰出版传媒集团，江苏科学技术出版社

作者：屠海燕 编

页数：184

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>

## <<你不可不知的精华胎教100天>>

### 前言

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。  
宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。  
一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。  
三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。  
我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典！

在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。  
双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。

每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命—为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。

同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。

对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？

需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？

更何况，享受和改变的成本并不昂贵—只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

## <<你不可不知的精华胎教100天>>

### 内容概要

孕中晚期是最适合实施胎教的时段，《你不可不知的精华胎教100天(第2辑.畅销特惠版)》特别为你们一家三口准备了一份100天的胎教计划书，只要STEP BY STEP，不但会让宝宝在和爸爸妈妈的爱心互动中长得更好，聪明的宝宝还能帮助妈妈顺利分娩呢！

## &lt;&lt;你不可不知的精华胎教100天&gt;&gt;

## 书籍目录

精华胎教准备：妈妈怀孕了，养好胎是重点准妈妈，为优孕做一些准备 / 6怀孕1个月的妈妈这样准备 / 12怀孕2个月的妈妈这样准备 / 18怀孕3个月的妈妈这样准备 / 23怀孕4个月的妈妈这样准备 / 31精华胎教30天：妈妈怀孕5个月，胎教展开须争先5个月胎宝宝的模样，准妈妈的变化 / 36抓紧补铁、蛋白质和钙 / 395月精华营养菜肴推荐 / 43做好家庭胎动监测 / 45阴道怎么出血了 / 46积极预防便秘 / 48让人烦恼的妊娠皮肤病 / 50准妈妈要避免肥胖 / 53警惕发生死产 / 55高龄准妈妈谨防流产 / 57警惕葡萄胎 / 58切记进行两项特殊筛查 / 59开始乳房护理 / 61教你一套床上操 / 62妈妈睡觉要注意姿势 / 63这些性行为不安全 / 645月养胎生活保健 / 65精华胎教30天执行1：运动胎教——帮宝宝做“体育运动” / 66精华胎教30天执行2：触摸胎教——帮宝宝“健身” / 67精华胎教30天执行3：呼唤胎教——唤醒宝宝的感觉 / 68准爸爸精华胎教30天 / 69精华胎教30天辅导1：生命在于运动——运动胎教法 / 70精华胎教30天辅导2：让胎宝宝感知父母的爱——抚摩胎教法 / 71精华胎教30天辅导3：用呼唤沟通亲子亲情——呼唤胎教法 / 72精华胎教30天拓展 / 73精华胎教30天：妈妈怀孕6个月，胎养胎教都关键6个月胎宝宝的模样，准妈妈的变化 / 75加强补充维生素 / 76月精华营养菜肴推荐 / 79家庭养胎——监测胎位 / 81家庭养胎——监测宫高 / 82准妈妈发生眩晕了 / 83难以忍受的腰背痛 / 84令人烦恼的妊娠斑纹 / 86预防妊娠期缺铁性贫血 / 88多加小心肝炎 / 90防治孕期阴道炎 / 91谨防先兆子痫及子痫 / 93勿忘妊娠期糖尿病筛查 / 95跟专家学做孕妇操 / 96准妈妈不要做美容 / 986月养胎生活保健 / 99精华胎教30天执行1：音乐胎教——让音乐叫醒宝宝 / 100精华胎教30天执行2：对话胎教——给宝宝刻下记忆 / 101精华胎教30天执行3：语言胎教——给宝宝美好的影响 / 102精华胎教30天执行4：继续运动胎教 / 103准爸爸精华胎教30天 / 104精华胎教30天辅导1：唱给胎宝宝心中的歌——音乐胎教法 / 105精华胎教30天辅导2：把世界的美好对胎宝宝述说——对话胎教法 / 108精华胎教30天辅导3：给胎宝宝上第一堂课——语言胎教法 / 110精华胎教30天拓展 / 113精华胎教30天，妈妈怀孕7个月，胎教心情不宜太急切 / 7个月胎宝宝的模样，准妈妈的变化 / 115不要忘了补碘、锌和铁 / 1167月精华营养菜肴推荐 / 120妈妈真——头痛 / 123别让浮肿严重 / 124预防静脉曲张发生 / 125小心异位妊娠 / 126警惕前置胎盘 / 128警惕胎盘早期剥离 / 129谨防妊娠高血压综合征 / 130谨防妊娠肝内胆汁淤积症 / 132谨防妊娠中毒症 / 133谨防妊娠合并糖尿病 / 134警惕妊娠合并心脏病 / 136准妈妈试一试运用腹带 / 137准妈妈经常散步 / 138需要改变的性生活 / 1397月养胎生活保健 / 140精华胎教30天执行1：游戏胎教——带着宝宝一起游戏 / 141精华胎教30天执行2：继续对话、运动胎教 / 142精华胎教30天执行3：运用胎教传声器 / 143准爸爸精华胎教30天 / 144精华胎教30天辅导1：帮助胎宝宝张开活动的翅膀——游戏胎教法 / 145精华胎教30天辅导2：以良好的心境影响胎宝宝——情绪胎教法 / 146精华胎教30天拓展 / 148精华胎教10天，妈妈怀孕进入晚期，胎教迎来最高潮 / 胎宝宝进入8个月了，准妈妈变化更大 / 149继续加强补充钙、镁、锌、维生素和蛋白质 / 151孕晚期精华营养菜肴清单 / 153小心！避免早产 / 155平安度过尴尬难忍的孕晚期 / 156精华胎教10天执行1：光照胎教——给宝宝一片光明 / 158精华胎教10天执行2：联想胎教——催生宝宝意识的萌芽 / 159精华胎教10天执行3：美育胎教——给宝宝美的洗礼 / 160精华胎教10天执行4：继续音乐胎教 / 161精华胎教10天执行5：继续对话及运动胎教 / 162准爸爸精华胎教10天 / 163精华胎教10天辅导1：用光明照亮黑暗中的生命——光照胎教法 / 164精华胎教10天辅导2：把美妙的感受传递给胎宝宝——联想胎教法 / 165精华胎教10天辅导3：让美影响胎宝宝——美育胎教法 / 166精华胎教10天拓展 / 167精华胎教兑现：宝宝快要出生了，胎教成果将呈现大腹便便的妈妈这样准备 / 168临产期的妈妈这样准备 / 174分娩时的“胎教” / 179全面进行胎养胎教总结 / 181新手父母要做好胎教与早教的衔接——新生儿的教育 / 182

## 章节摘录

### 2.选择最佳受孕季节。

受孕季节的选择要综合考虑各方面因素。

比如,要考虑季节适宜的因素,营养充沛的因素,疾病侵袭的因素以及个人职业生涯、生活安排等因素。

对于我国中部和北部大部分地区而言,受孕的最佳季节为春夏之交的6~8月,准妈妈可以在这个阶段安排怀孕。

### 3.选择最佳受孕时间。

夫妇双方要选择晴朗温和的时日、安适温馨的地点、健康愉悦的心情下受孕,才有利于优孕,才能使胎宝宝更健康、聪明、俊美。

一般来说,我们建议夫妇选择双方身体健康良好的情况下受孕;选择夫妇双方情绪饱满、心情舒畅的情况下受孕;选择合理安排好营养、为生育提供充分的物质基础的情况下受孕;选择受孕前,尤其是受孕当天未饮用烈性酒、减少吸烟或戒烟戒酒的情况下受孕;选择在神经系统调节好、性情陶冶好的情况下受孕。

### 4.身体要做好准备。

准妈妈首先要进行孕前体检。

孕前体检是优生的必要保证,也是夫妻双方生活和谐幸福的保障。

孕检不同于一般体检,在孕检中,可以检查出夫妻双方是否有影响优生优育的问题,防患于未然。

其次,准妈妈要立即停止使用避孕药,并要在改用避孕工具3个月后再怀孕,以避免药物给胎宝宝带来不良影响。

再次,准妈妈要立即进行疾病免疫。

如果准妈妈在怀孕后感染了一些疾病,病原体就会通过胎盘感染胎宝宝,引起胎宝宝弱智、视听和语言障碍。

这些疾病包括巨细胞病毒、风疹病毒、单纯疱疹病毒和弓形虫等。

为了避免在孕期感染,准备怀孕的准妈妈可以在孕前注射相关疫苗。

这里要温馨提醒的是,由于这一类疫苗都是减毒活疫苗,所以注射疫苗后3~6个月内不宜怀孕。

最后,要立即进行疾病治疗和受孕咨询。

如果准妈妈孕前患有心脏病、糖尿病、肝炎、慢性肾炎等病,一定要进行治疗后再怀孕。

<<你不可不知的精华胎教100天>>

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>