

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<280天胎教每日指导>>

内容概要

对于每一位家长来说，孩子不仅是生命的延续，也是希望的升华，如何让您的宝宝有一个良好的开端和基础，在起跑线上便成为赢家是每一位家长都应该思考的问题，本书汇集了胎宝宝成长各阶段的胎教方案。

希望能对各位准爸爸、准妈妈有所帮助。

<<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

<<280天胎教每日指导>>

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>>

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>