

<<怀孕胎教知识百科全书>>

图书基本信息

书名：<<怀孕胎教知识百科全书>>

13位ISBN编号：9787510108617

10位ISBN编号：7510108616

出版时间：2011-10

出版时间：中国人口

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：305

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>

<<怀孕胎教知识百科全书>>

内容概要

准父母们都希望出生后的宝宝更加聪明可爱，但更多时候，他们只是在心里默默祈盼，等待着宝宝的降临。

其实，当宝宝还在胎内时，父母们就应该积极主动地去做好胎教工作。

这样，未来的宝宝才会更加优秀。

《妇幼安康文库：怀孕胎教知识百科全书》结合准妈妈身体与胎儿的生长发育情况，介绍了准妈妈健康饮食、日常保健、生活起居等方面的知识。

进一步，讲解了如何科学进行胎教，让胎宝宝得到安全良好的刺激，从而为以后的早期教育奠定良好的基础。

<<怀孕胎教知识百科全书>>

作者简介

陈宝英

?北京女医师协会会长

?北京妇产医院原院长

?北京市政府专家顾问团顾问

?国务院政府特殊津贴享受者

?世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任

<<怀孕胎教知识百科全书>>

书籍目录

Chapter1：胎教知识——成功人生从胎教开始

走近胎教世界

认识胎教

胎教的主角

胎教的原则

胎教的依据

胎教的基础

常用胎教方法

音乐胎教

环境胎教

抚摸胎教

游戏胎教

美育胎教

Chapter2：孕前准备——有备而孕，收获幸福

优生知识课堂

《婚姻法》中的优生学

选好最佳生育年龄

适宜受孕的季节

把握最佳做爱时间

良好的心理状态有助优生

孕前身体准备

怀孕应做好哪几方面准备

调整健康，从生活细节做起

远离不良的生活方式

做好孕前营养准备

做好经期卫生这件事

作息规律事关优生优育

Chapter3：孕1月——因孕相随

孕1月孕情早知道

胎宝宝的发育历程

准妈妈的身体变化

本月注意要点

本月准妈妈记事

孕1月专家指导

做女人“准”好：计算排卵期

造化之初：了解受孕过程

孕1月生活与保健

居家观测基础体温

跟我学：早孕试纸测孕

护航40周：防疫和医院

孕初须做的两件事

孕1月心情与运动

情绪多变：孕早期的心理

存一份心情：妊娠日记要点

换个角度认识：妊娠期的收获

<<怀孕胎教知识百科全书>>

开始养成散步习惯

孕1月胎教课堂

孕1月胎教要点

胎教并不神秘

保持愉悦心情：情绪胎教

胎教之本：家庭基本环境

孕1月饮食与营养

孕1月饮食要点

均衡，孕期饮食的原则

制订孕期体重管理方案

保质不求量：孕早期的营养

上班族职业女性的营养

叶酸，必须营养天天补

嗜酸口味：味觉变化的缘由

胎儿大脑发育的必需营养DHA

本月推荐食谱

抓炒腰花?炆西兰花?高汤

豆腐烧鱼?八宝饭?红粉佳人

Chapter4：孕2月——妊娠反应出现

孕2月孕情早知道

孕2月专家指导

孕2月生活与保健

孕2月心情与运动

孕2月胎教课堂

孕2月胎教要点

音乐胎教上母悦胎安

联想胎教：想象胎宝宝的形象

准妈妈阅读：《你是人间四月天》

准妈妈讲故事：《小蝌蚪找妈妈》

准妈妈唱儿歌：《雪绒花》

胎宝宝听音乐：《欢乐颂》

准妈妈多动脑：推理题

准妈妈多动手：折白兔

孕2月饮食与营养

本月推荐食谱

Chapter5：孕3月——5 渐显“孕味”

孕3月孕情早知道

孕3月专家指导

孕3月生活与保健

孕3月心情与运动

孕3月胎教课堂

孕3月胎教要点

宁神静息：胎教辅助法

夫妻自助DIY：抚摸胎教

夫妻协同：音乐胎教

准妈妈阅读：《面朝大海，春暖花开》

准妈妈讲故事：《小猪猪请客》

<<怀孕胎教知识百科全书>>

准妈妈唱儿歌：《春天在哪里》

胎宝宝听音乐：《维也纳森林的故事》

准妈妈多动脑：数字小游戏

准妈妈多动手：折蝴蝶

孕3月饮食与营养

本月推荐食谱

Chapter6：孕4月——安定期来临

孕4月孕情早知道

孕4月专家指导

孕4月生活与保健

孕4月心情与运动

孕4月胎教课堂

孕4月胎教要点

选择胎教的基本注意原则

抚摸胎教这样做

世界经典名曲欣赏

准妈妈阅读：《再别康桥》

准妈妈讲故事：《春天里的对话》

准妈妈唱儿歌：《对数儿歌》《十字歌》

胎宝宝听音乐：《春之歌》

准妈妈多动脑：推理题

准妈妈多动手：折蜻蜓

孕4月饮食与营养

本月推荐食谱

Chapter7：孕5月——感受胎动

孕5月孕情早知道

孕5月专家指导

孕5月生活与保健

孕5月心情与运动

孕5月胎教课堂

孕5月胎教要点

进行胎教的有效途径

准爸爸要坚持每天对胎儿进话

开始实施：语言胎教

准妈妈阅读：《古诗名句精选》

准妈妈讲故事：《小猫钓鱼》

准妈妈唱儿歌：《摇篮曲》

胎宝宝听音乐：《小狗圆舞曲》

准妈妈多动脑：猜谜语

准妈妈多动手：折纸鹤

孕5月饮食与营养

本月推荐食谱

Chapter8：孕6月——互动“功课”

孕6月孕情早知道

孕6月专家指导

孕6月生活与保健

孕6月心情与运动

<<怀孕胎教知识百科全书>>

孕6月胎教课堂

孕6月胎教要点

谨防音乐胎教中的误区

母胎互动操：训练腹中宝宝

准妈妈阅读：《天上的街市》

准妈妈讲故事：《三个好朋友》

准妈妈唱儿歌：《数鸭子》

胎宝宝听音乐：《B小调第一钢琴协奏曲》

准妈妈多动脑：推理题：谁养蛇？

准妈妈多动手：折蜗牛

孕6月饮食与营养

本月推荐食谱

Chapter9：孕7月——“挺”出自豪

孕7月孕情早知道

孕7月专家指导

孕7月生活与保健

孕7月胎教课堂

孕7月胎教要点

良好的胎教需经营

起居作息：实用胎教日程

亲子谈话：父亲参与胎教

准妈妈阅读：唐诗六首

准妈妈讲故事：《小兔乖乖》

准妈妈唱儿歌：《丢手绢》

胎宝宝听音乐：《乘着歌声的翅膀》

准妈妈多动脑：猜猜看

准妈妈多动手：折鸭子

孕7月饮食与营养

本月推荐食谱

Chapter10：孕8月——孕美人有理

孕8月孕情早知道

孕8月专家指导

孕8月生活与保健

孕8月心情与运动

孕8月胎教课堂

孕8月胎教要点

感觉能力发展：感官与胎教

欣赏和参与：这个月的音乐胎教

母胎温馨对话：语言胎教

准妈妈阅读：《春江花月夜》

准妈妈讲故事：《小青虫变蝴蝶》

准妈妈唱儿歌：《两只老虎》

胎宝宝听音乐：《梦幻曲》

准妈妈多动脑：谜语故事

准妈妈多动手：折老虎

孕8月饮食与营养

本月推荐食谱

<<怀孕胎教知识百科全书>>

Chapter11：孕9月——孕动 健母胎

孕9月孕情早知道

孕9月专家指导

孕9月生活与保健

孕9月心情与运动

孕9月胎教课堂

孕9月胎教要点

孕九月的功课：巩固胎教效果

孕晚期准爸爸的胎教任务

准妈妈阅读：《春》

准妈妈讲故事：《耳朵上的绿星星》

准妈妈唱儿歌：《让我们荡起双桨》

胎宝宝听音乐：《晨曲》

准妈妈多动脑：脑筋急转弯

准妈妈多动手：折小狗

孕9月饮食与营养

本月推荐食谱

Chapter12：孕10月——兴奋期待

孕10月孕情早知道

孕10月专家指导

孕10月生活与保健

孕10月心情与运动

孕10月胎教课堂

孕10月胎教要点

产前听音乐让身体放松

临产前的胎教“加时课”

利用遗传信息：设计宝宝的形象

胎教衔接早教：跟进新生儿教育

准妈妈阅读：《雪》

准妈妈讲故事：《小熊的苹果树》

准妈妈唱儿歌：《摇啊摇》

胎宝宝听音乐：《我的爹地》

准妈妈多动脑：笑笑小点心

准妈妈多动手：折燕子

孕10月饮食与营养

本月推荐食谱

章节摘录

版权页：插图：对于容易发生早产或流产现象的准妈妈，医生通常会嘱咐卧床安胎休息：同时，卧床休息可以改善子宫内的血液循环，进而改善胎儿的养分及氧气的供应，对胎儿生长迟滞相当有帮助。

因此“卧床安胎”在产科临床上是很重要的！

不同状况的安胎时间卧床休息必须视状况而定，有些准妈妈需要卧床休息至生产为止，有些准妈妈只需要数天或数周。

症状轻微只要稍事休息即可，如偶发的头晕、心悸、下腹痛或小腹闷坠，这些症状大多是因为被撑大的子宫压迫下腔静脉，引起静脉回流不足所致，只要休息减少压迫症状，即可消除，并无危险性。

有流产或早产之虞可能要休息数天或数周至症状消失为止，如先兆性流产、早发性宫缩（即早产）、胁迫性早产。

若有出血症状，则需休息至出血停止为止；有子宫收缩则休息至子宫收缩受控制为止，平日尚可从事一些简单的工作，对日常生活的影响不大。

症状严重要休息到临产为止，常见的有前置胎盘、未经手术的子宫颈闭锁不全、子痫前症、早期破水、子宫内胎儿生长迟滞等。

不同状况的安胎对策怀孕早期出血一般常见的是先兆性流产，只要稍事休息即可，卧床休息并不需要受到太大的限制，除非往后有其他的合并症，否则并不需要长期的卧床休息。

前置胎盘常发生于怀孕中、后期的无痛性出血，而且每次出血大多没有预警而且量多，为避免失去急救的先机，没有出血的时候，尽可能在家休息，避免无端的意外，如撞击、跌倒和性行为。

只要出现出血状况，医生通常会嘱咐要绝对卧床休息，甚至要住院一直到生产为止。

因为一旦发生出血以后，常常会反复性的出血，甚至造成母体和胎儿的窘迫现象，增加临床处理的困难和复杂度，所以卧床休息是避免这些困扰的可行方式之一。

子宫颈闭锁不全通常发生在怀孕中期以后，因为子宫颈承受不了增大的子宫压力而发生流产或早产。

如果能及早发现，经过手术缝合之后，一般可以从事一些简单的工作，平常生活起居方面不至于受太大的限制，但须避免提重物以免增加腹部的压力。

如果未经手术缝合，子宫颈因为无法承受子宫及胎儿的重量，可能引发早产或流产，而且一旦子宫颈口已经自行扩张到3厘米以上，或羊膜囊已经突出在阴道内，会增加手术的难度，而使成功率下降，就有必要绝对卧床休息一直到生产为止。

<<怀孕胎教知识百科全书>>

编辑推荐

《怀孕胎教知识百科全书》中华母婴保健工程示范性读本。
胎教课堂准妈妈的必修课，游戏与抚触和胎宝宝互动，饮食营养优生优育的基础，孕期保健精心呵护每一天。

<<怀孕胎教知识百科全书>>

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>