

<<胎教一日一页>>

图书基本信息

书名：<<胎教一日一页>>

13位ISBN编号：9787512702745

10位ISBN编号：7512702744

出版时间：2012-1

出版时间：中国妇女

作者：王琪 编

页数：321

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>

## <<胎教一日一页>>

### 内容概要

每一对年轻的父母都希望自己的宝宝能够聪明健康、才智出众，要想实现这个心愿，先天遗传和后天培养缺一不可。

而胎教是先天遗传和后天培养的完美结合，是影响宝宝一生的伟大工程。

正确的胎教可以强化宝宝的大脑功能，促进宝宝的智能发育，深度发掘宝宝潜在的能力，全面培养宝宝的综合素质，这决定了宝宝将来一生的发展轨迹。

王琪主编的《胎教一日一页》以全面提升宝宝的综合能力与素质为宗旨，按照280天的胎儿孕育过程，从胎教形式、胎教内容、时间安排、胎教方法、胎教作用等方面，为准父母提供了孕育聪明宝宝的专业指导方案。

每天拿出10分钟，翻开这本《胎教一日一页》，看一看孕产专家的贴心提示，读一篇充满童趣的胎教故事，听一曲轻松悠扬的胎教音乐……聪明宝宝就这样在爸爸、妈妈的关爱下孕育成长。

## 作者简介

王琪，北京妇产医院及北京妇幼保健院围产医学科主任医师，副教授。

从事围产医学24年，擅长优生优育遗传咨询、孕期和育期系统保健。

参与多部孕产期保健书籍的编写，长期担任北京电视台、中国生殖健康网、网易在线聊天室、人民网健康论坛、新浪伊人风采特邀嘉宾，北京人民广播电视台教育台孕妇学校嘉宾主持，积极参与各种形式的大众普及健康教育工作。

<<胎教一日一页>>

书籍目录

前言

孕1月

- 第1天 在人生的最佳时期生育宝宝
- 第2天 怀孕的最佳月份
- 第3天 确定排卵日，提高受孕机会
- 第4天 选择受孕的最佳时刻
- 第5天 酒后不宜受孕
- 第6天 准爸爸要戒烟
- 第7天 心情愉悦容易受孕
- 第8天 谨慎用药
- 第9天 孕前体检，宝贝计划先遣力
- 第10天 黑色受孕时间，请绕行
- 第11天 高质量受孕，高质量宝宝
- 第12天 消灭丈夫不育的障碍
- 第13天 期待中的生命悄然而至
- 第14天 孕妈妈要保持良好的心态
- 第15天 生男生女准爸爸说了算
- 第16天 自然，健康必须的营养素
- 第17天 父母血型与子女血型
- 第18天 进入母亲的角色
- 第19天 宫外孕杀手，你注意了吗
- 第20天 早期腹痛成因大不同
- 第21天 孕妈妈感冒不容小视
- 第22天 孕期注意补碘
- 第23天 胚胎重点呵护期
- 第24天 开始学习如何做妈妈
- 第25天 警惕胎儿溶血症
- 第26天 怀孕初期补给叶酸的重要性
- 第27天 孕早期要重视保健
- 第28天 妊娠 第4周，胎宝贝的巨大变化

孕2月

- 第29天 孕妈妈孕2月必须知道的事
- 第30天 妊娠2月初，胎儿发育各就各位
- 第31天 孕妈妈身体变化不大
- 第32天 孕2月，宁静胎教最适宜
- 第33天 孕妈妈要重视皮肤保养
- 第34天 怀孕初期，中成药威胁大
- 第35天 清凉油与花露水的危害
- 第36天 第一次检查
- 第37天 优生与胎儿畸形
- 第38天 妊娠初期，盲目保胎易流产
- 第39天 孕早期B超检查大不宜
- 第40天 孕期看电视的小原则
- 第41天 留神易于癌变的葡萄胎
- 第42天 孕妈妈饮水要与“众”不同

## &lt;&lt;胎教一日一页&gt;&gt;

第43天 合理的居住环境保护早期胎宝宝46

第44天 对抗早孕反应

第45天 早期流产成因及危害

第46天 早期流产的预防和处理

第47天 自然流产与准爸爸的关系

第48天 妊娠关键期，远离危险物质

第49天 从早孕期就杜绝高跟鞋

第50天 新婚初孕防流产

第51天 小细节帮你减轻孕吐

第52天 科学地亲近“酸”

第53天 小心食物过敏

第54天 怀孕对眼睛造成的影响

第55天 孕妈妈牙龈炎的拯救措施

第56天 轻松缓解孕早期“两大疼痛”

### 孕3月

第57天 流产过渡期，健康细节要注意

第58天 孕9周，胎儿的成长

第59天 孕妈妈孕3月身体变化

第60天 孕妈妈如何选择孕妇奶粉

第61天 孕9周，感冒须“特殊”对待

第62天 攻破阴道炎堡垒

第63天 尿频和尿失禁

第64天 谨防写字楼“杀手”

第65天 职场孕妈妈看过来

第66天 多胎妊娠的成因及影响

第67天 远离香水的“黑色”气息

第68天 纠正凹陷乳头

第69天 芬芳花草潜伏小危险

第70天 准妈妈慎用精油

第71天 胎儿发育关键期，有害环境要远离76

第72天 孕10周，胎儿的成长

第73天 孕10周，准妈妈的身体变化

第74天 孕妈妈的美容保养

第75天 孕妈妈对抗失眠

第76天 为了宝宝，不要亲近宠物

第77天 孕妈妈要远离甲醛

第78天 孕12周，胎儿的成长

第79天 孕12周，孕妈妈的身体变化

第80天 3月末的孕期检查

第81天 远离家电辐射

第82天 职场孕妈妈的滋润工作日

第83天 请对冷美味说“不”

第84天 请开始少食多餐

### 孕4月

第85天 孕13周，胎儿的成长

第86天 孕13周，孕妈妈的身体变化

第87天 你的枕头该换了吗

## &lt;&lt;胎教一日一页&gt;&gt;

- 第88天 孕中期产前体检
- 第89天 全方位了解孕4月的事
- 第90天 孕妈妈在孕中期运动的好处
- 第91天 春季预防病毒侵袭, 孕妈妈时刻准备着98
- 第92天 孕14周, 胎儿的成长
- 第93天 孕14周, 孕妈妈的身体变化
- 第94天 谁说孕妈妈不能游泳
- 第95天 宝贝初长成, 害怕化学日用品102
- 第96天 孕妈妈, 请摘掉隐形眼镜
- 第97天 坚果族成就完美宝宝
- 第98天 卧室色调要讲究, 床上用品要科学105
- 第99天 孕15周, 胎儿的成长
- 第100天 孕15周, 孕妈妈的身体变化
- 第101天 孕中期乳房的保养
- 第102天 孕期腹胀大排除
- 第103天 你被唐氏综合征“骚扰”了吗110
- 第104天 拒绝贫血, 要最健康的宝宝
- 第105天 出汗多的预防和对策
- 第106天 进入16周, 胎儿变得更“强大”113
- 第107天 保证充足睡眠
- 第108天 孕期慎用抗生素
- 第109天 运动要科学合理
- 第110天 做最美丽的孕妈妈
- 第111天 不忘补锌
- 第112天 孕妈妈肚子隆起, 快快矫正驼背姿势119
- 孕5月
- 第113天 怀孕进入稳定期, 健康细节要注意
- 第114天 孕17周, 胎儿的成长
- 第115天 孕17周, 孕妈妈的身体变化
- 第116天 孕妈妈着装注意事项
- 第117天 腹痛和腹泻
- 第118天 职场孕妈妈安全隐患大解除
- 第119天 诱人的孕期大敌
- 第120天 孕18周, 胎儿的成长
- 第121天 孕18周, 孕妈妈的身体变化
- 第122天 宝宝开始“不老实”, 孕妈妈要“监督”
- 第123天 正确应对子宫肌瘤
- 第124天 胎儿“不想长大”, 孕妈妈要警惕
- 第125天 别错过监测血压关键期
- 第126天 孕中期的洗发原则
- 第127天 自信是战胜恶劣情绪的法宝
- 第128天 通过B超确定胎位
- 第129天 进入孕中期, 沐浴原则要谨记
- 第130天 及早发现妊娠期糖尿病
- 第131天 不要盲目节食
- 第132天 妊高症常见的认识误区
- 第133天 远离地毯袭击

## &lt;&lt;胎教一日一页&gt;&gt;

第134天 孕20周，胎儿器官发育顶峰期

第135天 妈妈压力大，宝宝健康差

第136天 孕中期正确饮水原则

第137天 肚子为何不“显”

第138天 乳房巧护理

第139天 警惕白带异常

第140天 孕期是否会变丑

## 孕6月

第141天 孕21周，胎儿的成长

第142天 孕21周，孕妈妈的身体变化

第143天 进入妊娠高血压综合征高发期154

第144天 “抚平”妊娠纹

第145天 预防便秘小方法

第146天 孕期亲密接触，小套套不要“下岗”157

第147天 及时测量腹围和宫高，了解宝宝发育情况158

第148天 孕22周，胎儿的成长

第149天 孕22周，孕妈妈的身体变化160

第150天 听音乐能让孕妈妈心情变好

第151天 不可不知的孕6月常识

第152天 孕中期练习瑜伽的好处

第153天 和胎儿一起享受大自然

第154天 腹部过大不舒服，托腹带来帮助165

第155天 孕期做家务要讲方法

第156天 舒适卧具对睡眠很重要

第157天 美丽加满分，不需局限于孕妇装

第158天 孕妈妈小腿抽筋怎么办

第159天 教你避开孕中期头晕症

第160天 选择孕妇内裤

第161天 正确吹空调小原则

第162天 孕24周，胎儿的成长

第163天 孕24周，孕妈妈的身体变化

第164天 留神“不美”的美妆品

第165天 最安全的手机用法小原则

第166天 孕期焦虑危害多

第167天 警惕家居装修污染

第168天 妊娠瘙痒症来袭怎么办

## 孕7月

第169天 孕25周，胎儿的成长

第170天 孕25周，孕妈妈的身体变化183

第171天 远离皮肤干燥，孕期保湿很重要

第172天 孕7月，开始预防妊娠纹

第173天 四维彩超排查胎儿畸形

第174天 胃灼痛的预防

第175天 糖尿病不可怕，控制饮食很重要

第176天 孕26周，胎儿的成长

第177天 孕妈妈不要经常发脾气

第178天 妊娠高血压的预防和治疗

## &lt;&lt;胎教一日一页&gt;&gt;

- 第179天 孕妈妈夏季保健原则
- 第180天 孕妈妈冬季保健注意事项
- 第181天 远离抑郁症困扰
- 第182天 宫内发育迟缓需警惕
- 第183天 孕27周, 胎儿的成长
- 第184天 孕27周, 孕妈妈的身体变化197
- 第185天 不做黄褐斑俘虏, 孕妈妈有绝招198
- 第186天 理解孕妈妈的“移情别恋”
- 第187天 孕期不宜使用祛斑霜
- 第188天 请别忽视口腔健康
- 第189天 下肢水肿的成因及预防
- 第190天 孕期阴道炎的防治
- 第191天 孕28周, 孕妈妈的身体变化
- 第192天 孕期逛街大忠告
- 第193天 孕期多梦有原因
- 第194天 孕妈妈阴道出血详解
- 第195天 双胞胎妊娠, 双倍呵护
- 第196天 美丽的大肚子, 一定要留下纪念
- 孕8月
- 第197天 孕29周, 胎儿逐渐“成熟”
- 第198天 孕29周, 孕妈妈的身体变化
- 第199天 早产的预防
- 第200天 排解孕晚期不良心理
- 第201天 孕妈妈鼻出血怎么办
- 第202天 注意补充锌元素
- 第203天 孕晚期腹痛的鉴别
- 第204天 孕30周, 胎儿的成长
- 第205天 孕30周, 孕妈妈的身体变化
- 第206天 预防静脉瘤
- 第207天 孕妈妈的交通安全
- 第208天 胎位不正怎么办
- 第209天 烦人的坐骨神经痛
- 第210天 如何预防便便“塞车”
- 第211天 孕31周, 胎儿的成长
- 第212天 孕31周, 孕妈妈的身体变化
- 第213天 警惕早产
- 第214天 孕妈妈何时停止工作好
- 第215天 别忘了及时调整内衣
- 第216天 拒绝五颜六色的指甲油
- 第217天 干净整洁每一天
- 第218天 孕32周, 胎儿的成长
- 第219天 孕32周, 孕妈妈的身体变化
- 第220天 腰酸背痛怎么办
- 第221天 令人抓狂的痔疮烦恼
- 第222天 维生素C可以减少分娩危险
- 第223天 糟糕!  
胎儿被“缠住”了

## &lt;&lt;胎教一日一页&gt;&gt;

第224天 仰卧位综合征来袭

孕9月

第225天 孕33周，胎儿的成长

第226天 请暂别“亲密接触”

第227天 孕期为什么会发生静脉曲张

第228天 羊水过多过少都不好

第229天 开始准备胎儿的“装备”吧

第230天 孕9月，孕妈妈健康细节

第231天 适当补碘促进宝宝智力发育

第232天 孕34周，胎儿的成长

第233天 孕34周，孕妈妈的身体变化

第234天 准爸爸的“妊娠行动”

第235天 孕妈妈当心胎膜早破

第236天 胎盘前置怎么办

第237天 产前适度运动有利于分娩

第238天 帮助妻子练习拉梅兹呼吸法

第239天 孕35周，胎儿的成长

第240天 孕35周，孕妈妈的身体变化

第241天 选择适合自己的分娩方式

第242天 孕妈妈尿频怎么办

第243天 什么情况下选择剖宫产

第244天 不要盲目选择剖宫产

第245天 重视孕晚期的异常情况

第246天 孕36周，胎儿的成长

第247天 孕36周，孕妈妈的身体变化

第248天 孕晚期不要出远门

第249天 脐血检查——高龄孕妈妈孕晚期必查

第250天 双胞胎孕妈妈应注意的问题

第251天 重视产前检查

第252天 准爸爸的最忙时期将至

孕10月

第253天 孕37周，胎儿的成长

第254天 孕37周，孕妈妈的身体变化

第255天 为宝宝到来而时刻准备着

第256天 胎儿“压力大”，孕妈妈及时查

第257天 孕10月孕妈妈必须了解的事

第258天 和“亲密接触”来个短暂的告别

第259天 注意临近分娩的征兆

第260天 孕38周，胎儿的成长

第261天 孕38周，孕妈妈的身体变化

第262天 有助分娩的胸式呼吸法

第263天 理性选择分娩医院

第264天 关于侧切手术

第265天 你准备好分娩了吗

第266天 分娩即将开始

第267天 做好分娩前的准备工作

第268天 需提前入院待产的情况

## &lt;&lt;胎教一日一页&gt;&gt;

第269天 顺利分娩“三剑客”

第270天 出现急产怎么办

第271天 了解难产，预防难产

第272天 临产前必须安排好的事

第273天 区别真假宫缩

第274天 了解胎儿顺产的经历

第275天 孕40周，孕妈妈的身体变化

第276天 分娩的那一天

第277天 最有效的分娩用力法

第278天 配合接生，产程加满分

第279天 减缓疼痛的秘诀

第280天 住院的注意事项

## 坐月子

第1天 注意休息，适当进食

第2天 试着下床

第3天 学着喂奶

第4天 新妈妈喝汤有讲究

第5天 产后便秘的防治

第6天 新妈妈为何腹痛

第7天 新妈妈要注意躺卧的姿势

第8天 准备出院

第9天 密切关注恶露情况

第10天 新妈妈能不能洗澡

第11天 新妈妈的眼睛护理

第12天 新妈妈不宜睡过软的床

第13天 做做产后运动

第14天 坐月子不要门窗紧闭

第15天 新妈妈要多休息

第16天 新妈妈不宜洗盆浴

第17天 月子里如何刷牙

第18天 乳腺炎的防治

第19天 哺乳妈妈用药需谨慎

第20天 恢复身材，从“坐月子”开始

第21天 不必担忧荨麻疹

第22天 产后不宜吃过多鸡蛋

第23天 预防产后感染

第24天 防治产后骨盆疼痛

第25天 如何预防产后脱发

第26天 夏季坐月子需注意

第27天 保证产褥期清洁

第28天 全身酸痛怎么办

第29天 产后何时开始做家务

第30天 一个月以后才能外出

第31天 月子内不宜过性生活

第32天 产后母婴保健

第33天 退奶与吐奶

第34天 强健骨质

<<胎教一日一页>>

- 第35天 产后避免腰痛的生活细节
- 第36天 妈妈生病时用药对宝宝的影响
- 第37天 产后腰痛怎样进行功能锻炼
- 第38天 及时避孕
- 第39天 产后须防手脚痛
- 第40天 冬季要防“产后风”
- 第41天 恢复产前生活
- 第42天 产后妇科检查
- 附录一 孕前体检全过程
- 附录四 生命的开始与成长
- 附录二 怀孕前需要接种的疫苗
- 附录三 产前胎儿健康检查全记录

## &lt;&lt;胎教一日一页&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：我国是对胎教认识和实践较早的国家，有关胎教的理论已经流传了两千多年。

西汉时期的司马迁记载了关于胎教的事例：“太妃之性，端一诚庄，惟德能行。

及其有娠，目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言。

生文王而明圣，太任教之，以一识百。

卒为周宗，君子谓，太妃为能胎教。

”唐代名医孙思邈在《千金要方·养胎》中提出，要想生出聪明健康的宝宝，就要“调心神，和情性，节嗜欲”，也就是说，孕妈妈要调理好自己的心情，改掉懒惰的习惯，节制各种欲望。

明代名医张景岳在《景岳全书》中认为，胎宝宝在母体内出现不安、躁动等现象，一般情况下都与孕妈妈的饮食起居不当密切相关。

古人认为，凡有孕之妇，宜情志舒畅，遇事乐观，喜、狂、悲、思皆可使气血失和而影响胎宝宝。

这就是说，孕妈妈在怀孕期间要保持舒畅的心情，及时消除烦恼，而不要大动肝火，因为这样会导致气不顺。

气不顺则孕胎不安，若长久气不顺，孕胎必受影响。

《傅青主女科》中也有“大怒小产”的论述。

忌是指忌房事。

《产孕集》对此论述道：“怀孕之后，首忌交合。

”孕妈妈在孕期的头3个月和7个月后应忌房事，不仅能安胎养孕，还能防止流产、难产等。

节是指节饮食。

孕妈妈只有节饮食、多吃清淡平和的食物才有助于养胎。

若饮食失节、饥饱无度、嗜食重味，则易导致消化功能失常，影响胎宝宝发育。

适是指适劳逸。

怀孕之后要有适宜的运动，使血液循环畅通。

若好逸恶劳、好静恶动、贪卧养娇，使气血不畅，易致难产。

正确的做法大致为5个月以前稍逸，5个月以后小劳。

慎是指慎寒温。

女性怀孕以后，由于生理上发生了特殊变化，极易受‘风、寒、暑、温、燥、火的侵袭，尤其是遭受风寒侵袭之后极易感染疾病，重则危及胎宝宝的生命。

戒是指戒生冷。

孕妈妈若贪恋生冷，便会导致脾胃受伤，出现呕吐、腹泻、痢疾等病症，既伤孕妈妈自身，又伤胎宝宝，不可不慎。

<<胎教一日一页>>

编辑推荐

《胎教一日一页》：孕产育教专业出版机构联手，北京妇产医院著名妇幼保健专家倾力打造。更贴心、更适合中国人孕育之道的系列图书，每日一页，轻松快乐孕育天才宝宝。

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>