

<<十月胎教全程指导>>

图书基本信息

书名：<<十月胎教全程指导>>

13位ISBN编号：9787512705456

10位ISBN编号：751270545X

出版时间：2013-1

出版时间：李琳 中国妇女出版社 (2013-01出版)

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>

<<十月胎教全程指导>>

作者简介

李琳，河南省安阳市地区医院妇产科主任医师。

<<十月胎教全程指导>>

书籍目录

第一篇胎教，孕育最聪明的宝宝 一、正确认识胎教 什么是胎教 我国古代胎教理论 现代主要胎教理论 国内外胎教实践 胎教的重要意义 实施胎教宜注意的问题 二、拟定胎教方案 如何进行孕前胎教 孕早期：如何进行胎教 孕中期：胎教的最佳时期 孕晚期：胎教的巩固时期 孕晚期胎教要注意什么 三、走出胎教误区 误区一：胎儿没有意识，胎教也没有作用 误区二：胎教就是培养天才 误区三：胎教就是给宝宝听歌 误区四：胎教中忽视胎动的异常现象 误区五：忽视光照胎教 误区六：胎教只是准父母的事 四、胎儿接受教育的能力 胎教的先决条件是什么 胎儿具有学习能力吗 胎儿的大脑是怎样发育的 五、胎教为宝宝的未来加分 自古就知胎教有益 胎教，让宝宝赢在起跑线上 接受过胎教的宝宝与众不同 胎教能使宝宝更聪明 胎教有利于完善宝宝人格 10月胎教比10年教育更重要 母亲爱思考，宝宝脑子好 胎教有利于增强记忆力 音乐能激发宝宝大脑功能 与胎宝宝玩耍有利于宝宝发育 光照胎教有益于宝宝的动作行为发育 胎教能促进右脑发育 第二篇优孕——胎教的第一步 一、胎教与优孕 胎教与优孕的关系 优孕五要素 孕前营养胎教三要点 孕前运动胎教利于优孕 环境因素对优孕的影响 女性应为优孕所做的准备 男性应为优孕创造的条件 什么年龄的父母生出的宝宝最聪明 如何选择最佳受孕季节 如何选择最佳受孕时机 二、遗传与优孕 什么是遗传 何谓遗传病 遗传病有哪几类 什么是先天性疾病 遗传是胎教的先决条件 孕前要进行遗传咨询 在择偶之前不妨先调查一下 亲上加亲的苦恼 孩子长得像谁 父母的天赋会遗传给孩子吗 哪些疾病传男不传女 三、受孕心理与优孕 孕前心理准备的重要性 孕前心理准备是夫妻双方的事 如何做好怀孕的心理准备 受孕时的心情很重要 四、孕前健康与优孕 孕前调养要做到“四养” 何时开始进行孕前调养 将体重调整到标准范围 孕前容易忽视的优孕细节 不同体质准妈妈的调养方案 孕前常规检查项目 孕前特殊检查项目 影响怀孕的9种疾病 第三篇胎教方法细细数 第四篇准妈妈也是胎教的主力军 第五篇胎教月月有不同 附录一营养常识 附录二食品安全 附录三《母婴健康素养——基本知识与技能（试行）》 附录四《女职工劳动保护特别规定》 附录五女职工禁忌从事的劳动范围

<<十月胎教全程指导>>

章节摘录

版权页：插图：营养胎教什么时候开始比较好 营养胎教应从孕前开始，即从受孕前6个月列入生活日程。

如戒酒、戒烟、停用药物，并安排一些诸如畜禽血、蘑菇、绿叶蔬菜、海带、木瓜、苹果、绿豆等具有排毒功效的食物，目的是为准妈妈来个体内大扫除，为未来的宝宝营建一个干净无污染的孕育环境。

营养胎教中准妈妈应该怎样做 宝宝在出生之后的饮食习惯也会深受胎教的影响。

如果出生后的宝宝常吐奶、不喜欢吃东西、没有胃口、消化吸收不良，较大的宝宝出现明显偏食的现象等，溯及既往可知，其母亲在怀孕时的饮食状况也是胃口不好、偏食，或吃饭过程常被干扰，甚至有一餐没一餐。

如果准妈妈希望宝宝日后能有良好的饮食习惯，就要注意吃的胎教。

1.三餐定时 最理想的吃饭时间为早餐7~8点、午餐12A、晚餐18~19点。

不论生活工作有多忙碌，准妈妈都应该按时吃饭。

2.三餐定量 三餐不宜合并，并且分量要足够，注意热量摄取与营养的均衡，平分在各餐之中。

3.三餐定点 一边吃饭一边做别的事，例如看电视、玩电脑等都是不好的习惯。

如果准妈妈希望自己将来的宝宝能够专心在餐桌旁吃饭，那么就一定固定在一个地点吃饭。

在进食的过程中保持心情愉快，确保不被干扰而影响或打断用餐。

4.以天然的食物为主 准妈妈应尽量多吃天然原始的食物，如青菜、新鲜水果、五谷等，烹调时也以保留食物的原味为主，少用调味料。

另外，少吃所谓的“垃圾食品”，让宝宝在母亲腹中就习惯此种饮食模式，加上日后的用心培养，相信母亲一定不需要为宝宝饮食习惯担心。

5.平衡膳食 准妈妈要摄入不同的营养素。

各种营养成分的摄取在总体上应满足一定营养的原则：即一种营养素不能代替另一种营养素，各种营养之间失去平衡就可能影响机体对它们的吸收利用。

比如身体中氨基酸的缺乏，会妨碍其他氨基酸的利用以及蛋白质的合成。

相反，如果某种氨基酸过多，也很容易引起氨基酸失衡或产生抑制作用，对宝宝的生长发育有着不良的影响。

所以，平衡膳食就是合理摄取营养的重要方法。

不仅要使摄入的量适宜，还要使营养素之间的比例恰当，同时要补充含各种维生素、微量元素及无机盐的食品。

6.孕期不同阶段重点不同 孕初期，宝宝较小，生长也较缓慢，需摄取的营养素不多。

准妈妈只需在膳食中增加一些含矿物质和维生素较多的食物即可。

孕中期，宝宝发育明显加快，营养需要量也越来越多。

准妈妈应多喝水，多吃粗粮、水果、青菜等含粗纤维多的食物。

<<十月胎教全程指导>>

编辑推荐

《十月胎教全程指导》编辑推荐：集科学性、指导性、实用性于一体的胎教小百科；内容全面实用，文字通俗易懂，价格低廉，物超所值。

<<十月胎教全程指导>>

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>