

<<最新优生胎教必读>>

图书基本信息

书名：<<最新优生胎教必读>>

13位ISBN编号：9787537552745

10位ISBN编号：7537552746

出版时间：2012-8

出版单位：河北科技出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：243

字数：198000

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>

<<最新优生胎教必读>>

内容概要

科学的胎教需要准爸妈对胎教有正确认识，学习相应的知识、技能，用科学的方法来进行。本书就为准爸妈提供了一套简洁、系统的优生胎教方案。

依照准妈妈怀孕的时间顺序，从孕前准备到每一个孕周，按照情绪胎教、营养胎教、优境胎教、音乐胎教、语言胎教、运动胎教、抚摸胎教、光照胎教等分类方法，详尽指导准妈妈每周实施胎教，让准爸妈在轻松愉快的阅读中得到启发，帮准爸妈打造最健康、最聪明的宝宝。

<<最新优生胎教必读>>

作者简介

陈宝英

女，主任医师，教授。

北京市政府专家顾问团顾问，国务院政府特殊津贴享受者。

历任北京积水潭医院副院长，北京急救中心第一任主任，北京妇产医院及北京妇幼保健院院长，北京女医师协会会长，世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任，陈宝英孕产育儿研究中心主任等职，主编过多部专业著作和科普读物，并长期致力于在基层普及和推广妇幼保健知识。

<<最新优生胎教必读>>

书籍目录

PART 1 孕前准备：优孕的关键

优生胎教知多少

胎教是什么

广义胎教和狭义胎教

古人的胎育智慧

国外胎教经典案例

最流行的胎教方法

情绪胎教 只要快乐不要忧虑

营养胎教 “食”现健康宝宝

优境胎教 内外兼修

音乐胎教 抚摸幸福的乐章

语言胎教 聊你想聊的一切

运动胎教 让宝宝有健康的体魄

抚摸胎教 和宝宝的亲密接触

光照胎教 促进宝宝视力发育

美育胎教 将“美”传递给宝宝

知识胎教 伴随宝宝一起学习

准爸爸也是胎教主力军

胎宝宝天生爱听准爸爸的声音

和准妈妈一起学习胎教知识

准备“身兼数职”

胎教始于优生

推算排卵期——“我”的出现不是意外

选择最佳妊娠时机

避开“黑色”受孕期

精子与卵子的美丽邂逅

像爸爸还是像妈妈

宝宝血型可预知

不同年龄段生育的优势和劣势

做一个周全的孕前计划

孕前检查知多少

拟一份孕育账单

职场准妈妈明白你的权利

怀孕期间工作安排

备孕计划一览表

孕前美味营养餐

草莓葡萄排毒汁

清炒猪血

五彩蔬菜汤

猪肉粉丝汤

羊肉栗杞羹

羊杂羹

桃花鳊鱼蛋羹

山药萝卜粥

PART 2 孕1月：天使降临了

<<最新优生胎教必读>>

胎宝宝 如同一颗“花生米”般大小

准妈妈 迎接天大的惊喜

本月胎教重点

树立“宁静养胎即胎教”的观点

音乐胎教,宜轻松愉快、诙谐有趣

营养胎教,这样补叶酸更“靠谱”

情绪胎教,让自己感受幸福吧

优生孕事ABC

4大信号告诉你宝宝来了

准妈妈应该记住这些数字

去产检时怎么穿

孕期B超做几次

准爸爸,你好

陪准妈妈到医院确诊怀孕

选购好书、好音乐

让宝宝做个有“身份”的人

向同事和朋友取经

完美孕程第1周

营养胎教 孕1月的饮食与营养

运动胎教 从现在开始爱上散步

美育胎教 可爱的天使——《宝贝计划》

行为胎教 留意自己的一举一动

优境胎教 装修对准妈妈的危害

完美孕程第2周

情绪胎教 为宝宝选漂亮的“未来照片”

营养胎教 适合孕1月食用的食物

语言胎教 “开始”做妈妈的感觉

音乐胎教 听一首自然的乐曲

优境胎教 暂时和宠物说再见

完美孕程第3周

情绪胎教 开始记胎教日记

音乐胎教 DIY——欣赏音乐,消除压力

行为胎教 职场准妈妈能减少“致畸幻想”

完美孕程第4周

音乐胎教 感受《月光》的境界之美

行为胎教 准妈妈要少用电吹风

美育胎教 制作布书,让宝宝心灵手巧

PART 3 孕2月:从“苹果子”到“葡萄”

胎宝宝 如同一颗“葡萄”般大小

准妈妈 子宫增长到鹅蛋大

本月胎教重点

营养胎教,准妈妈吃酸有讲究

情绪胎教,有快乐妈妈才有快乐宝宝

音乐胎教,选择舒缓、促进食欲的音乐

运动胎教,最适宜散步

行为胎教,一种无声的语言

优生孕事ABC

<<最新优生胎教必读>>

早孕反应的轻重与宝宝性别有关吗

这些腹痛不可掉以轻心

患了阴道炎怎么办

高龄准妈妈必须做的6种检查

如何聪明选择防辐射服

准爸爸，你好

及时缓解妻子的心理不适

该准爸爸来表现厨艺了

准爸爸参与胎教必不可少

给胎儿讲个声情并茂的故事

给胎儿讲故事的8个要点

完美孕程第5周

营养胎教 孕2月的饮食与营养

情绪胎教 天下孕妈是一家

美育胎教 “孕美人”有理

知识胎教 孕期体检时间表

完美孕程第6周

情绪胎教 转移注意力，赶走坏情绪

营养胎教 缓解孕吐——鲜柠檬汁

优境胎教 消除噪声，别让宝宝受到伤害

完美孕程第7周

营养胎教 促进大脑发育——银鱼炒鸡蛋

情绪胎教 宝宝不喜欢刺激

运动瑜伽 练好瑜伽第一步——呼吸

抚摸胎教 时不时对他进行爱抚

完美孕程第8周

营养胎教 神经系统发育——鱼头木耳汤

音乐胎教 妈妈无尽的爱——《摇篮曲》

美育胎教 家庭插花——当玫瑰遇上海芋

行为胎教 上班族准妈妈需远离“二手烟”

意念胎教 脑呼吸法发挥意念的神奇力量

知识胎教 让宝宝远离腮裂、唇裂

PART 4 孕3月：已经有“人”样儿了

PART 5 孕4月：胎动开始了

PART 6 孕5月：小小“窃听器”

PART 7 孕6月：美妙的世界在眼前

PART 8 孕7月：大脑发育高峰期

PART 9 孕8月：开始耳聪目明

PART 10 孕9月：妈妈的情绪我知道

PART 11 孕10月：瓜熟蒂落的感动

<<最新优生胎教必读>>

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>