

<<孕产胎教育儿全程指导书>>

图书基本信息

书名：<<孕产胎教育儿全程指导书>>

13位ISBN编号：9787538164381

10位ISBN编号：7538164383

出版时间：2010-6

出版时间：辽宁科技

作者：子非鱼孕婴编辑部 编

页数：352

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>

<<孕产胎教育儿全程指导书>>

前言

致准爸准妈 孕育生命是一件神奋幸福、值得期盼的事，每个女性的人生都将因为这件事而拥有完全不一样的意义和光辉。

孕育生命同时又是责任重大的，承载着家庭的幸福和孩子的一生，不可以不郑重其事，精心酝酿，小心呵护。

什么年龄、季节甚至什么钟点怀孕生出的孩子最聪明、健康？

怀孕前和怀孕中该怎么吃才能确保孩子获得足够的营养？

如何安排妊娠生活才能确保宝贝平安着陆？

怎样的胎教才能给孩子的聪慧、活泼打好根基？

分娩这个神秘的大环节中又有多少ABC要了然于胸？

新新人类的你还要坐月子吗？

宝宝呱呱坠地了，幸福而手足无措的你，如何才能迅速变身超级奶妈兼合格的早期教育达人？

经历一场幸福煞人的孕育，真担心身材走样，要怎样的未雨绸缪、理性锻炼才能让产后身材依旧，平添新魅力？

对将怀孕或已怀孕的女性来说，上面的这些问题，无不萦绕于怀。

学习是必需的，但信息必须专业、权威、新鲜，方法必须实用、有效，讲解必须清晰、易懂——是的，这就是本书能给予读者的！

这是一本集合了知名妇产科医师、胎教专家、营养师以及过来人妈妈的经验，针对中国孕妇的体质、特有营养摄入途径、独特生活习惯而编写的孕产胎教育儿全程指导书，全书分准备篇、好孕篇、胎教篇、分娩篇、产后篇、养育篇6个部分编写，内容丰富详尽。

本书有几大亮点： 一、有关胎教的内容由中国优生优育协会胎教专业委员会的专家撰写，传递了该机构最新科研成果，收录了大量珍贵的第一手资料，包括胎教儿回访记录、家长来信等，其中有关脂质（DHA）的深入分析在同类读物中很少见，并且还收录了曾在胎教专业委员会工作的蒋兴丽老师自己的胎教日记，非常有启发性和参照性。

二、有关营养的内容做得比较细致深入，针对怀孕早、中、晚和产后各阶段孕妇和孩子的需要，提供了科学实用的菜谱和饮食计划。

三、收录了恐龙川川的部分怀孕和育儿日记，这篇篇日记曾像一颗颗开心小胡豆，在网络上给予了为数众多的妈妈共鸣的快乐和有益的参照。

<<孕产胎教育儿全程指导书>>

内容概要

缔造生命是幸福而神圣的事，小宝贝未来的健康、幸福全在准爸妈手中，需精心酝酿、小心呵护、做足功课。

什么年龄、季节甚至什么钟点怀孕生出的孩子最聪明、健康？

怀孕前和怀孕中该怎么吃才能确保孩子获得足够的营养？

如何安排妊娠生活才能确保宝贝平安着陆？

怎样的胎教才能给孩子的聪慧、活泼打好根基？

分娩这个神秘的大环节中又有多少ABC要了然于胸？

新新人类的你还要坐月子吗？

宝宝呱呱坠地了，幸福而手足无措的你，如何才能迅速变身超级奶妈兼合格的早期教育达人？

经历一场幸福煞人的孕育，真担心身材走样，要怎样的未雨绸缪、理性锻炼才能让产后身材依旧，平添新魅力？

本书由知名妇产科医师、胎教专家联合指导撰文，图文并茂，知识性、可读性俱佳，能给予慧眼识书的你极大的帮助！

<<孕产胎教育儿全程指导书>>

作者简介

刘泽伦 中国优生优育协会胎教专业委员会主任委员。

蒋兴丽 著名胎教专家。

周荣向 解放军421医院妇产科主任。

<<孕产胎教育儿全程指导书>>

书籍目录

SECTION 1 准备篇——心中有数 第1章 幸福妊娠的精心准备 一、什么情况下要作遗传咨询 二、患有或患过哪些疾病不宜怀孕 三、父母可能遗传些什么给孩子 四、孕前应做的检查和应接种的疫苗 五、孕前的营养补充与饮食调理 附录：准孕妈妈孕前1年生活安排表 六、受孕前应该远离哪些不良因素 七、准孕爸爸需要作什么准备 第2章 完美受孕ABC 一、选择最佳受孕时机 二、推算排卵期增加受孕机会 三、性交次数影响受孕几率和质量 四、容易受孕的做爱姿势 五、避免不宜受孕的情况 六、生儿育女有讲究 七、怎么知道自己怀孕了SECTION 2 好孕篇——快乐孕程 第1章 快乐孕程细心呵护 一、家用电器辐射排行榜 二、孕妇要远离的药物 三、日常生活中的各种禁忌 四、产检全接触 五、孕期做B超的时间和次数 附录：关于胎儿检查中超声安全应用的几个指导性文件 六、高龄妊娠&双胞胎 第2章 身心变化巧应对 一、妊娠初期的症状与应对措施 二、妊娠中期的症状与应对措施 三、妊娠晚期的症状与应对措施 四、做自己的心理咨询师 五、不一样的“性福” 第3章 好孕好营养 一、蛋白质的3个秘密 二、慎补脂肪酸 三、益脑明星DHA的选择 四、补钙有学问 五、不容忽视的微量元素 六、服叶酸防神经管畸形 附录：孕妈妈应忌吃或少吃的食物 第4章 妊娠十月的生活安排 一、妊娠1个月 二、妊娠2个月 三、妊娠3个月 四、孕早期宜做有氧运动 五、孕早期智力菜谱与食疗方案 六、妊娠4个月 七、妊娠5个月 八、妊娠6个月 九、孕中期适当提高运动频率 十、孕中期智力菜谱与食疗方案 十一、妊娠7个月 十二、妊娠8个月 十三、妊娠9—10个月 十四、孕晚期宜做柔韧性运动 十五、孕晚期智力菜谱与食疗方案 第5章 时尚准妈妈手册 一、怎样预防妊娠纹 二、乳房美丽法则 三、非常时期的护肤、护发和护齿 四、孕妇装、内衣、鞋子的挑选 五、不同妊娠期的体重管理 六、带着胎宝宝去旅游SECTION 3 胎教篇——胎教有方 第1章 胎教有用吗 一、聪慧大脑的3个秘密 二、科学的营养塑造聪慧的大脑 三、丰富的环境塑造聪慧的大脑 四、胎儿期是大脑生长发育的关键时期 五、胎儿能听到声音，并有记忆力 六、胎教儿的优异表现 附录：摇篮工程中胎教专业委员会对胎教儿的回访摘录 胎教儿母亲写给胎教专业委员会的信 第2章 胎教的前世今生 一、中国古代的胎教 二、国外胎教研究的现状 三、一个重要观点：胎教不是教育 第3章 音乐是最理想的胎教方式 一、音乐首先作用于孕妇的耳朵和心情 二、音乐促进胎儿听力和大脑发育 三、胎教音乐的选择 四、如何给胎儿听音乐 五、为胎儿唱歌 附录：胎教音乐推荐曲目 第4章 抚摸胎教催生活泼加敏捷的宝宝 一、抚摸胎教的作用 二、抚摸胎教的方法 三、抚摸胎教要适应胎儿的作息时间 第5章 光照胎教给孩子一双明眸 一、光照胎教的作用 二、光照胎教的具体方法 三、光照胎教的注意事项 四、关于光照胎教的两个问题 第6章 宁静即胎教 一、孕妇情绪对胎儿的影响 二、准妈妈如何调节自己的情绪 第7章 准爸爸与胎教 一、准爸爸是胎教的重要参与者 二、胎教之准爸爸守则 第8章 胎教的误区 一、误区一：胎教越早越好 二、误区二：胎教可以随时随地进行 附录：胎教和生物钟 我的胎教生活SECTION 4 分娩篇——迎接挑战 第1章 分娩知识知多少 一、分娩方式早知道 二、侧切，自然分娩的小手术 三、剖还是不剖，这是一个问题 四、无痛分娩，利用麻醉消除疼痛 五、分娩新潮流 第2章 临盆待产 一、分娩前的征兆 二、临产异常如何处理 三、入院待产要带些什么 四、来不及上医院就生了怎么办 第3章 分娩进行时 一、产程三部曲 二、减轻分娩疼痛的几个方法 三、分娩中可能出现的异常状况 四、早产或超时生产的危险与预防 五、老公在分娩中的作用SECTION 5 产后篇——用心呵护 第1章 产褥期的安全护理 一、幸福妈妈产后调养 二、剖宫产妈妈的特别护理 三、小心患上“月子病” 四、别忘了产后检查 五、夏季和冬季产后调养的差异 六、走出产后调养的误区 第2章 坐月子的营养管理 一、产后恢复的营养计划 二、凝集着民间智慧的传统产后保健食品 三、产后食疗 四、产后进补与饮食禁忌 第3章 产后性生活 一、第一次亲密接触 二、共享鱼水之乐，还需注意什么 第4章 产后抑郁症请走开 一、产后抑郁不可怕 二、如何赶走产后抑郁症 第5章 产后塑身莫错过 一、产后减肥指南 二、重要部位如何恢复 三、打造完美曲线SECTION 6 养育篇——初为人母 第1章 新生儿有多少秘密 一、看这个小火星人 二、新生儿的第一次护理与检查 三、新生儿的反射反应 四、新生儿的不良症状和疾病 第2章 细心呵护小宝宝 一、新生宝宝的重点保护区：肚脐和肛门 二、宝宝便便中的信号 三、给宝宝洗澡 四、给宝宝做抚触 五、宝宝安睡魔法书 六、解读新生宝宝的哭 七、抱孩子有讲究 第3章 母乳喂养好处多 一、为什么要母乳喂养 二、母乳喂养成功策略 三

<<孕产胎教育儿全程指导书>>

、科学应对哺乳期间出现的状况 四、哺乳期妈妈的饮食 第4章 人工喂养讲究多 一、奶粉、奶瓶、奶嘴的选购 二、人工喂养攻略 第5章 如何添加辅食 一、何时添加辅食最佳 二、按什么步骤添加辅食 三、各类辅食添加的比例 四、出生4个月起的辅食安排 附录：开始喂宝宝各类食品的时间表 五、如何与新生儿交流

章节摘录

插图：怀孕第9个月快乐、痛苦纠结的孕期终于快到了收获成果的时候了，但随之而来的麻烦也越来越多，当然即将当妈妈的快乐心情也是越来越明显。

还有，对宝宝的期待以及即将揭开的性别之谜底也时常让我激动不已。

在进入怀孕第9个月(32~36周)的日子里，胎儿的身体和四肢继续发育，体重大约2000克，皮下脂肪也更加丰富了，皮肤上的褶皱越来越少，看上去更像一个婴儿了。

原则上，由于胎儿日渐增大，活动的空间就越来越小，所以胎动会相对减弱。

但是，就我个人而言，并没有觉得胎动减弱，因为每个准妈妈的具体情况不同，所以也没有必要千篇一律地对照。

另外，虽然宝宝很快就要和妈妈见面了，但是就在这最后的50多天里，宝宝还会突飞猛进地长1000克左右。

所以，即使在第9个月的时候，准妈妈还是要注意加强营养，如果在前面的几个月里准妈妈体重控制得比较好的话，那么在这个月里体重可以增加1300~1800克。

为了保证胎儿的健康发育，在孕期的最后阶段，孕妇的体重每周可以增加500克左右。

因此，怀孕晚期的饮食特别重要。

那么孕晚期饮食的基本原则有哪些呢？

首先，要增加豆类蛋白质的摄入，即多增加植物蛋白，如豆腐和豆浆。

这两种食品包含了大豆的主要营养成分，而且没有大豆中的抗消化因子，提高了蛋白质的消化和吸收率，还有一个好处就是不会增加你的体重哦。

其次，要多吃含钙丰富的食物。

为了满足大量的钙所需，应该选择海带，尤其是干海带，每100克干海带中含有钙348毫克，比牛奶还丰富。

虾皮(每100克含有钙991毫克)、紫菜、豆腐丝等也很不错。

再次，在孕晚期还要注意植物油的摄入。

在怀孕早期和中期的文章里，我都多次提到过植物油对准妈妈和胎儿的重要意义。

它绝不仅仅是增加口感的香度，它对我们身体的健康和大脑智力的发展也是很重要的！

目前，认识到这一点的准妈妈还比较少，所以在这篇文章里还是有必要再重复一下！

目前市场上的食用油可谓花样繁多，什么花生油、大豆油、橄榄油、红花油、玉米油、茶油等，根据其制作工艺又分为压榨油、调和油、色拉油等，但是我们究竟该吃什么样的油呢？

按照连续9年担任美国国家卫生研究院(NIH)营养合作委员会主席阿尔特米斯·西莫普勒斯(Artemis P. Simopoulos)博士提出的《欧米伽膳食》的原则，我选择了吃茶油，同时坚决拒绝吃油炸食品。

另外，还要注意动物肝脏的摄入。

因为动物肝脏中含有血红蛋白铁、核黄素、叶酸、维生素B12\维生素A等。

当然，到了孕晚期，便秘是我们许多人都会遇到的麻烦，因此在孕晚期的膳食中一定要增加纤维素的比重，芹菜、油菜等富含纤维素的蔬菜要多吃点啊！

至于我个人，到了第9个月末的时候，体重已经达到了70公斤，可以说是整个孕期体重的最高峰。

我还发现自己的肚脐已经变得又大又突出了，感觉身体相当沉重！

每当上下楼梯的时候，更加气喘吁吁！

在这个阶段活动一定要特别小心，尽量不要一个人上街，洗澡的时候也要家人陪同，还有从满36周后开始，宝宝就随时都有来报到的可能，所以每周要记得去医院检查。

在这个阶段，我最明显的不适是常常觉得腹坠腰酸，屁股疼痛。

有好多准妈妈也打电话给我，说常常觉得屁股疼痛。

其实呢，是因为胎儿逐渐增大并下降，这样就会使骨盆后部附近的肌肉和韧带感觉麻木并有一种牵拉式的疼痛，行动也变得很艰难。

尤其是久坐一段时间后，重新站起来时，疼痛就更加明显。

<<孕产胎教育儿全程指导书>>

所以在坐着的时候，我总要拿个靠垫来支撑住后背，尽量后仰，也正因为这样家人们都取笑我：坐着的时候简直像个“地主婆”！

这个阶段的胎教活动，除了继续以往的音乐、抚摸胎教等，重点是光照胎教。不刺眼的温柔的光，能增强胎儿大脑对明暗反应的节奏性，促进大脑的发育和成熟。

所以，这个阶段尤其要坚持给宝宝做光照胎教。

虽然离预产期还有将近1个月的时间，但是有少部分的人也会出现早产的情况。

哪些是早产的先兆呢？

在37周之前，如果出现有规律的子宫收缩或者是破水，要及时到医院去。

所以，当出现肚子有规律的疼痛，或者是出血，或者感觉阴道内有大量的水流出，都要当心，可能宝宝要提前报到！

当然，如果满了37周，就不用担心了，因为宝宝已经发育成熟了！

好了，经过了怀孕的9个月，马上就要到冲刺的时候了，所以不能以肚子为借口放纵自己酣吃酣睡了，越到晚期越要加大活动量，现在的活动量可是直接影响到1个月后的分娩啊！

我是极力主张尽量自然分娩的，所以在满32周后，就加大了自己的活动量，早午饭后散步，晚上还要坚持走40分钟，希望运动可以促成自然分娩！

可能是对宝宝过于期待，在怀孕第9个月时，我也经历了“传说”中的胎梦！

听说胎梦是很准的。

热心的朋友总问我：“做胎梦了吗？”

”问得我也很希望做胎梦。

记不清楚是哪天了，我竟然梦见自己生了一个大公鸡，雪白的羽毛。

红红的冠子，非常漂亮，而且这只大公鸡还扇着翅膀来抱我。

梦中，我很害怕，总觉得自己好像生了一“怪胎”。

第二天天一亮，就迫不及待地告诉朋友，他们都说这胎梦是生男孩的征兆！

呵呵，这当然是没科学根据的说法，不过，从现在开始我热切期待着我大公鸡宝宝的降临！

<<孕产胎教育儿全程指导书>>

编辑推荐

《孕产胎教育儿全程指导书》编辑推荐：幸福妊娠的精心准备、完奠受孕ABC、快乐孕程细心呵护、好孕好营养、妊娠十月的生活安排、时尚准妈咪手册、聪明宝宝胎教书、分娩知识大检阅、新生儿的秘密、一心喂养小宝宝。

<<孕产胎教育儿全程指导书>>

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>