

<<最实用的怀孕书>>

图书基本信息

书名：<<最实用的怀孕书>>

13位ISBN编号：9787542755322

10位ISBN编号：7542755323

出版时间：2013-1

出版时间：良石、宋璐璐 上海科学普及出版社 (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>

## <<最实用的怀孕书>>

### 内容概要

《最实用的(怀孕书+育儿书+教子书)(套装共3册)》主要收录了是否提前准备孕期的生活用品、生活用品有哪些讲究、孕前切勿熬夜时间长、孕前对衣着有什么要求、在用药期间可以怀孕吗、烟酒不忌,孕前无益、暂时远离宠物群体、如何知道自己的受孕规律、如何估算排卵期、排卵期前后同房要注意的问题、受孕与同房频繁有关系吗等内容。

## &lt;&lt;最实用的怀孕书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章居然怀孕了 有喜了, 你该怎么办 1. 早期症状有哪些 / 2 2. 你要慢慢习惯怀孕 / 4 3. 什么时候开始检查 / 4 4. 你可以在哪儿生 / 4 5. 扫描和拍片如是观 / 5 6. 怀孕有哪些好处 / 6 孕前疑问种种 1. 蜜月是理想的怀孕时间吗 / 8 2. 请让你的身体处于良好的状态 / 9 3. 不要忽略了叶酸的重要性 / 9 4. 怀孕也讲究时间 / 10 5. 怀孕挑季节 / 11 6. 不同季节, 受孕有讲究 / 11 7. 在夫妻双方身心最佳状态下受孕 / 13 8. 高龄产妇需要注意的问题 / 14 9. 高龄生育的危害有哪些 / 15 10. 为高龄女性出几招 / 17 你压力大吗——正视孕期压力 1. 保持最好的心理状态 / 17 2. 其实怀孕也需要有计划 / 19 3. 想到“小家伙”充满幸福感 / 19 4. 做好充分的准备来消除焦虑 / 20 5. 在怀孕期间工作怎么处理 / 21 6. 让自己远离心理负担 / 21 7. 哪些工作对怀孕是不利的 / 22 饮食、运动两不误 1. 储存营养刻不容缓 / 23 2. 应该怎样注意营养的均衡 / 26 3. 什么食物可以助你怀孕 / 27 4. 饮食控制生男生女不科学 / 27 5. 孕前必须减肥吗 / 28 6. 减肥是否会影响怀孕 / 29 7. 制订合理的健身计划 / 29 孕前的健康准备不可少 1. 注意保持身体清洁 / 30 2. 是否提前准备孕期的生活用品 / 31 3. 生活用品有哪些讲究 / 32 4. 孕前切勿熬夜时间长 / 32 5. 孕前对衣着有什么要求 / 32 6. 在用药期间可以怀孕吗 / 33 7. 烟酒不忌, 孕前无益 / 33 8. 暂时远离宠物群体 / 36 9. 如何知道自己的受孕规律 / 37 10. 如何估算排卵期 / 38 11. 排卵期前后同房要注意的问题 / 40 12. 受孕与同房频繁有关系吗 / 41 孕育好宝宝, 健康早知道 1. 停用避孕药能否马上怀小宝宝 / 41 2. 取出宫内节育器就可马上受孕吗 / 42 3. 剖宫产之后立即怀孕好吗 / 42 4. 第二次怀孕需谨慎 / 43 ..... 第二章怀孕了, 你该做些什么 第三章可爱的宝宝成长日记 第四章做好宝宝出生前的准备工作

## &lt;&lt;最实用的怀孕书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：到了妊娠后期，胎儿已经具备了最初的听力和感觉能力，对外界的语言刺激有了一定的反应，并且会在胎儿大脑中形成记忆。

语言胎教就是基于胎儿具有记忆能力的基础上，对胎儿进行语言训练的一种方法。

孕妈妈或家人运用富有感情的语言，有目的地对子宫中的胎儿讲话，给胎儿期的大脑新皮质输入最初的语言印迹，可以为后天的学习打下一个坚实的基础。

可以和孩子说话、唱歌，父亲也可以隔着腹壁给宝宝讲故事、念儿歌等。

医学研究表明：父母经常对胎儿说话，能促进其出生以后语言方面的良好教育。

接受语言胎教的孩子智能较高，反应敏捷。

语言胎教还可以加深孩子出生后与父母之间的感情，有利于培养孩子健全的人格，提高孩子的情商。

在对胎儿进行语言胎教时，要把画册上所画的形象或外界事物的形象，通过生动的语言描述视觉化了，胎儿才能感受到那些美好的画面或场景，这就是“画的语言”。

这样，你就能和宝宝一起进入你讲述的世界，你所要表现的中心内容，也就通过形象和声音输入胎儿的头脑里了。

记住一定要创造出情景相生的意境，越生动形象越好。

在给胎儿讲故事时，情节要简单有趣，讲述时语调要抑扬顿挫，表情可以夸张，符合儿童审美习惯。

一个有趣的故事可以反复地讲，以便宝宝加深记忆。

在日常生活中，也有许多可以讲述给胎儿的话题，例如你到大自然中散步，一边走一边看，感到轻松愉快，有一种安详、宁静的情绪荡漾在心头的感觉。

这时，你就用这样的心情把所见所闻讲给胎儿听：“宝宝，你看天空是多么的湛蓝，花朵是多么美丽呀！”

妈妈带着你正在绿草地上行走呢，等你长大了和妈妈再一起来这里好吗？

”其实，寻找和宝宝的谈话内容并不难，当你早晨起来的时候，告诉他早晨已经到来了。

打开窗帘，推开窗户，呼吸着清新的空气，这时你可以告诉宝宝今天的天气真不错，把你看到的情景和感受诉说给他听。

还可以在你洗脸、刷牙时，告诉他香皂为什么起泡沫，人为什么要刷牙。

总之，你可以把生活中的一切都对胎儿娓娓道来，和他一起感受一天的生活。

通过这些点点滴滴的日常语言胎教，母子之间的感情纽带会更牢固，并且有助于培养胎儿对母亲的信赖感，打下对外界感受力和思考力的基础。

5.音乐胎教，音乐是胎宝宝的精神食粮 音乐胎教是对胎儿智力开发具有特殊功能的一种方法，也是众多父母选择胎教最常用的一种方法。

在生活中，人们常常把那些适合于母亲和胎儿听的音乐称为胎教音乐。

毫无疑问，胎教音乐对于促进孕妈妈和胎儿的身心健康具有不可低估的影响。

医学研究表明，音乐是通过生理作用和心理作用两条途径影响胎儿生长的。

有人曾做过一个试验，给怀孕的妇女听音乐。

2分钟后，孕妇的心跳加快，如果在孕妇的腹部子宫位置放音乐给胎儿听，59钟后发现胎儿也出现心跳加快，而且对音乐的高调和低调都有不同的反应。

胎儿比较喜欢低缓、委婉的音乐，不愿意接受尖、细、高调的音乐。

有人给6个月的胎儿用丝竹乐器演奏欢畅、轻柔的乐曲时，胎儿在腹内发生安详、舒适的蠕动。

出生后每次听到同类的乐曲时就会高兴得手舞足蹈。

音乐胎教，是通过给胎儿不断地施以适当的乐声刺激，促使其神经元的发育，为优化后天的智力及发展音乐天赋奠定基础。

一个人的智力的优劣与神经元的发育有着直接的关系。

因为脑神经元表面有一个大的分支，称为轴突：有很多小的分支称为树突；两个神经元之间依靠轴突、树突相互接触而传递>中动（沟通信息），其接触的部位称为突触。

而胎儿的脑发育需要音乐的良性刺激，优美的音乐旋律在大脑皮质留下的印记是深刻而久远的，对人

<<最实用的怀孕书>>

从心理到生理的影响也是深远的。

## <<最实用的怀孕书>>

### 编辑推荐

《最实用的怀孕书》立足于未来爸妈的角度，充分考虑到准爸妈的心情。从孕前的准备，到孕期的应对；从准爸妈的心理，到孕妇的饮食等，详细全面地介绍了十月怀胎的点点滴滴。

<<最实用的怀孕书>>

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>