

<<十月怀胎专家方案>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎专家方案>>

13位ISBN编号：9787543952652

10位ISBN编号：7543952653

出版时间：2012-5

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：东方知语早教育儿中心 编

页数：281

字数：295000

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>

## <<十月怀胎专家方案>>

### 内容概要

《十月怀胎专家方案》作者东方知语早教育中心。

《十月怀胎专家方案》内容注重科学性、实用性。

从孕前的准备到分娩后新妈妈和新生儿的护理，专家全程呵护每一个过程、每一个细节。条理清晰，重点突出，主要内容包括孕前的优生准备，孕期的饮食营养、生活护理以及胎教，产后新妈妈的护理、饮食、运动和新生儿的喂养。

希望本书可以为您带来一个快乐的孕期，同时为母亲和宝宝献上一份绵薄之力。

## <<十月怀胎专家方案>>

### 作者简介

东方知语早教育儿中心，成立于2007年5月，秉承诚信、创新、卓越、科学、团队制胜的理念，致力于怀孕育儿、胎教早教等项目研究的专业机构本中心藉由知名专家、学者亲临指导，大力发挥孕产、育儿、早教等专业优势，积极倡导科学育儿新理念：让每一位妈妈都生一个健康的宝宝，让每一个宝宝都健康的成长至今已出版了《怀上最棒的一胎》、《胎教早教一本通》、《妊娠分娩育儿》、《育儿知识百科》等多部畅销书籍。

打开心灵窗扉，感受阳光雨露；人生多一点知识，生活多一点快乐。

## <<十月怀胎专家方案>>

### 书籍目录

#### 1、孕前半年准备——让宝宝踏着好“孕”来

- 感悟生命的奥秘
- 遗传与变异的奥秘
- 男女最佳生育年龄
- 排卵期的预测方法
- 摒弃不良生活习惯
- 避开受孕的10个“雷池”
- 孕前要做的检查项目
- 提前3个月补充叶酸
- 提前半年制订好怀孕计划
- 丈夫也要积极准备
- 打造和谐性生活
- 孕前要做好的物质准备
- 提前半年调整身体状况
- 不同体质的中医学调养
- 寻找最佳怀孕时间
- 孕前的心理准备
- 夫妻间要相濡以沫才和谐美好
- 准妈妈优生饮食策略
- 准爸爸优生饮食策略
- 准妈妈的卵子保卫战
- 准爸爸的精子保卫战

#### 2、孕期专家逐月指导——让绿色健康与孕妈妈相伴

- 孕1月好“孕”登门
- 孕妈妈的变化月历
- 宝宝的成长月历
- 孕早期的膳食原则
- 不可忽视叶酸的补充
- 早餐一定要吃好
- 妊娠呕吐的饮食策略
- 孕妈妈科学饮水经
- 好孕美食推荐：猕猴桃
- 营养美食第一时间
- 怀孕的信号
- 孕早期安胎、保胎9条建议
- 不要随便服用保胎药
- 保证良好的睡眠质量
- 预防流产的措施
- 怎样健康使用手机
- 孕期要适当运动
- 运动的注意事项
- 散步也在散心
- 孕期胎教知多少
- 怡情胎教：有一种胎教叫做好心情
- 美育胎教：用日记保存下孕期的美好

## <<十月怀胎专家方案>>

记忆  
和妻子一起“怀孕”  
照顾好妻子  
准爸爸简要记事本  
孕2月怀着爱情结晶  
孕妈妈的变化月历  
胎宝宝的成长月历  
孕妈妈喝牛奶很有讲究  
吃酸味食物要有讲究  
这些食物孕妈妈要避而远之  
吃水果要有聪明的选择  
好孕美食推荐：芦笋  
营养美食第一时间  
孕期内裤选择有讲究  
孕妈妈胸罩的选择  
孕期不宜用的化妆品  
准妈妈要牢记这些“数字”  
克服早孕反应的建议  
上班族孕妈妈的午餐安排  
孕期洗澡的学问  
孕期安全使用电脑常识  
胎教给宝宝带来的好处  
最好的胎教源于准父母的生活  
音乐胎教：胎宝宝的世界不能没有音乐  
自然胎教：感受绿色生命的美好  
为妻子做几件小事  
让妻子放心踏实  
孕3月喜悦中小心翼翼  
准爸爸简要记事本  
孕妈妈的变化月历  
胎宝宝的成长月历  
孕妈妈宜吃些粗粮  
孕妈妈的变化月历  
胎宝宝的成长月历  
细嚼慢咽才健康  
孕妇奶粉补充营养更全面  
吃鱼会使胎宝宝更健康  
菜花是孕期的保健蔬菜  
好孕美食推荐：红薯  
营养美食第一时间  
孕期用药要谨慎  
孕妇要注意皮肤保养  
孕期要远离首饰  
上班族孕妈妈要注意的7件事  
孕期腹泻的应对策略  
不宜长时间看电视  
孕期禁用的中药和中成药

## <<十月怀胎专家方案>>

孕期要禁止用的西药  
准爸爸在胎教中的重要责任  
童话胎教：讲述《2个猎人》的故事  
情绪胎教：孕期“心理体操”  
给妻子做按摩  
跟妻子一起为宝宝起名  
准爸爸简要记事本  
孕4月孕味初现  
孕中期的膳食原则  
补钙要科学合理  
多吃“脑黄金”，胎宝宝更聪明  
玉米是准妈妈的营养佳品  
妊娠糖尿病的饮食原则  
好孕美食推荐：豆腐  
营养美食第一时间  
生活中的卫生细节  
孕妈妈游泳益处多  
孕妈妈感冒了怎么办  
远离难言的痔疮  
孕妈妈选择鞋的技巧  
性生活前后要注意清洁卫生  
孕妈妈安然度夏的建议  
孕妈妈顺利越冬的建议  
倾听古人的胎教智慧  
情绪胎教：  
让胎宝宝体会深深的母爱  
呼唤胎教：乳名是送给胎宝宝的第一份礼物  
找时间陪妻子外出游玩一次  
控制好性生活的“度”  
准爸爸简要记事本  
孕5月小家伙开始好动  
孕妈妈的变化月历  
胎宝宝的成长月历  
孕妈妈不宜长期吃素  
如何煮粥更好喝  
要少吃罐头食品  
海带要少吃、常吃  
食用调料要谨慎  
好孕美食推荐：南瓜  
营养美食第一时间  
春夏秋冬的注意事项  
让工作更轻松舒服  
孕妈妈开车要谨慎  
预防胀气的生活窍门  
适应孕期的日常姿势

## <<十月怀胎专家方案>>

不可忽视的“疼痛”  
孕妇皮肤过敏怎么办  
当心胎教的误区  
童话胎教：讲述《九色鹿》的故事  
运动胎教：孕妇体操  
参加“孕妇课堂”  
使孕期性生活更和谐  
准爸爸简要记事本  
孕6月感受生活阳光雨露  
孕妈妈的变化月历  
胎宝宝的成长月历  
不能混措的食物  
注意微量元素的补充  
为孕妈妈精心准备的几款茶饮  
孕期不可盲目进补  
好孕美食推荐：山药  
营养美食第一时间  
孕期记得有氧运动  
妊娠药品等级分类  
适当进行日光浴  
天然护肤品DIY  
缓解孕期疲劳的方法  
让托腹带帮助减轻负担  
孕妈妈居室不宜摆放的花草  
避免长时间使用电扇和空调  
情绪胎教：让胎宝宝懂得幽默  
运动胎教：孕妇瑜伽的练习  
语言胎教：有空陪胎宝宝说说话  
为妻子补充“心理营养”  
让妻子吃好吃舒心  
准爸爸简要记事本  
孕7月开始准备宝宝用品  
孕妈妈的变化月历  
胎宝宝的成长月历  
孕晚期要防止营养过剩  
怎样吃夜宵健康  
关系胎儿健康的维生素A  
不可或缺的B族维生素  
补充维生素C，增强免疫力  
孕妈妈不宜吃冷食  
好孕美食推荐：牛肉  
营养美食第一时间  
中医养胎论  
了解并预防早产  
为母乳喂养做准备  
孕期一样可以穿出时尚魅力  
走出阴霾的心理阴影

## <<十月怀胎专家方案>>

利用逛街放松心情  
胎位异常要及时纠正  
情绪胎教：  
让胎宝宝感受深深的父爱  
音乐胎教：《鲁冰花》  
艺术胎教：画一幅美丽的风景画  
陪妻子做产前检查  
为妻子拍几张孕妇照  
准爸爸简要记事本  
孕8月生活如此美好  
孕妈妈的变化月历  
胎宝宝的成长月历  
孕晚期的膳食原则  
如何吃米更健康  
女人最爱的维生素E  
维持血液健康的维生素K  
妊娠水肿的饮食对策  
好孕美食推荐：猪血  
营养美食第一时间  
孕晚期居家注意事项  
养宠物隐患多  
降低难产的建议  
避免尿频、尿失禁的尴尬  
警惕羊水过少或者过多  
孕妈妈要注重心理保健  
积极消除抑郁情绪  
抚摸胎教：让胎宝宝享受父母的温柔  
音乐胎教：胎宝宝喜欢听的儿歌  
童话胎教：讲述《美女与野兽》的故事  
与妻子制定完美的分娩计划  
着手准备婴儿房  
准爸爸简要记事本  
孕9月幸福时刻即将来临  
孕妈妈的变化月历  
胎宝宝的成长月历  
孕期吃出好心情  
如何科学吃水果  
不同的膳食档次  
补锌可为分娩顺产加分  
好孕美食推荐：鲫鱼  
营养美食第一时间  
分娩信号早知道  
自然分娩还是剖宫产  
如何减少对分娩的恐惧  
急产的应对  
应对胃灼热的办法  
经常做噩梦怎么办

## <<十月怀胎专家方案>>

艺术胎教：准妈妈绣十字绣

美育胎教：欣赏唐诗《春江花月夜》

联想胎教：憧憬美好未来的生活

作好当爸爸的心理准备

准爸爸参与到分娩中来

准爸爸简要记事本

孕10月迎接宝宝的到来

孕妈妈的变化月历

胎宝宝的成长月历

产前饮食安排

自然分娩的饮食宜忌

剖宫产后的饮食禁忌

巧克力是助产大力士

孕妈妈想吃火锅怎么办

好孕美食推荐：红枣

营养美食第一时间

分娩前的身体准备

分娩前还要做好思想准备

临产前要避免精神紧张

预期孕期尿路感染

拉梅兹分娩操

拉梅兹分娩呼吸法

童话胎教：讲述

《爱写信的太阳公公》的故事

艺术胎教：欣赏世界名画

美育胎教：欣赏精美的古诗词

鼓励妻子将胎教进行到底

准爸爸的“产前心理”问题

准爸爸简要记事本

### 3、产后快乐时光——让女人的魅力恢复如初

产后的日常护理

产后女人的各种变化

分娩后24小时的护理

“坐月子”要讲究科学

新妈妈要勤洗澡、勤洗头

刷牙漱口很重要

产后疼痛的按摩方法

三方面预防产后便秘

小心产后抑郁症

产后抑郁症心理自测

调整好心态后再重返职场

产后的科学饮食

产褥期的饮食原则

产后第一餐的安排

产后错误的饮食方式

产后补血的食物佳选

营养美食御膳房

## <<十月怀胎专家方案>>

新妈妈的运动新经

新妈妈产后运动原则

产褥期一周运动计划

简单易学的床上减肥瘦身操

减肥瘦身的小动作

一套臀部瘦身操

塑身健体的瑜伽

精心照料新生儿

新生儿的健康发育标准

不要浪费珍贵的初乳

母乳喂养好处多

新生儿按需哺乳

新生儿的混合喂养

一个月宝宝的智能训练

应对新生儿吐奶的策略

给新生儿拍打嗝

给新生儿洗澡

新生儿衣物选购的窍门

新生儿睡眠的护理

新生儿私密处的护理

新生儿凶门的护理

新生儿脐带的护理

专家在线答疑解惑

产后还需要做检查吗？

产后多久可以恢复性生活？

新妈妈多久可以上班？

产后恶露不下怎么办？

如何抱新生儿

如何抱新生儿到户外呼吸新鲜空气？

母乳不足时怎么办？

怎样判断宝宝是否吃饱？

人工喂养时要注意什么々

满月时是否要剃“满月头”？

如何给新生儿剪指甲？

新生儿黄疸如何护理？

新生儿尿布疹怎么办？

<<十月怀胎专家方案>>

新生儿鹅口疮怎么办？

早产儿如何护理？

新生双胞胎喂养应注意什么？

婴儿的脐部应如何护理？

怎样知道新生儿大便是否正常  
新生儿会出现哪些皮肤色斑

## <<十月怀胎专家方案>>

### 章节摘录

版权页：插图：你准备怀孕吗？

想生一个健壮的宝宝吗？

准妈妈的身体越健康，怀孕的过程就越轻松，宝宝出生后也会越健康。

所以，为了迎接健康的宝宝，准爸爸准妈妈要提前制定一个良好的孕前计划，最好是提前半年：提前半年调整生活养成良好的生活习惯，经常运动，戒烟戒酒，不熬夜，不喝咖啡、可乐、浓茶等刺激性饮料。

最好制定一个锻炼计划，运动可以不要求强度，但要坚持。

晨跑、瑜伽、游泳等运动形式也是不错的选择，即便是每天慢跑和散步也有利于改善体质。

经常运动可促进女性体内激素的合理调配：确保受孕时，女性体内激素的平衡，与受精卵的顺利着床，并促进胎儿的发育和加强宝宝身体的灵活程度。

准爸爸应通过增加健身的次数，以保证精子的数量和质量。

提前5个月改变避孕方式 虽然新型的短效避孕药对母亲和意外妊娠胎儿的损害已大大降低，有些避孕药还称停药后马上就能按计划妊娠，但如果夫妻有提前生育的意向，医生还是会建议你们提前5个月停止使用避孕药，而改用避孕套等物理避孕方式或自然避孕法等。

提前4个月验精液、测体温 准爸爸要去医院做检查，还需要在医生的帮助下，采集精液样本，分析精子的数量、移动性和活力，判断是否有足够的、高质量的精子。

基础体温是女性清晨起床尚未活动时的体温。

从月经到排卵前的这段时间，体温比较低；当开始排卵的时候，体温急剧升高，黏液分泌旺盛，表明是受孕的好时机。

连续几个月的记录，可以检测出排卵的稳定程度。

另外，准妈妈还要提前4个月注射风疹疫苗，这样才能保证怀孕的时候体内风疹疫苗病毒完全消失，不会对胎儿造成影响。

提前3个月补充叶酸，远离不安全环境 准妈妈要提前3个月补充叶酸，如果准妈妈的工作需要经常接触化学物质、超强电磁波等，在准备受孕期间，要特别小心。

尤其是准妈妈在生活中应尽量少接触染发剂：一天超过8小时以上的电脑操作显然也是不健康的；在办公室应每隔3小时离开一下空调环境，去户外透透新鲜空气。

为了生育宝宝，最好要求调换岗位。

## <<十月怀胎专家方案>>

### 编辑推荐

《十月怀胎专家方案》是一本专家针对优生优育进行全面指导、科学实用的、体贴周到的、孕育类书籍，让你一书在手，别无他求。

<<十月怀胎专家方案>>

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>