

<<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：9787802034914

10位ISBN编号：7802034914

出版时间：2008-1

出版时间：中国妇女

作者：秦瑞利

页数：322

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>>

内容概要

《十月胎教全程指导》内容涵盖了十月胎教与胎儿保健、营养、孕期必要的饮食生活知识,对整个怀孕过程进行了体贴入微的指导,每月都以“胎儿的发育情况”、“胎教课堂”、“养胎饮食”、“养胎保健”四大板块为顺序安排内容,提供了每个月的胎教方案及读者最想知道的问题和最关心的内容。内容全面,结构严谨,条理分明,方便读者检阅,文字通俗易懂,是一本集科学性、指导性、实用性于一体的胎教小百科。

可供新手父母查阅。

<<十月胎教全程指导>>

书籍目录

第一章 胎教的知识,你了解吗 胎教的基本知识 1.什么是胎教 2.怎样正确认识胎教 3.胎教的理论基础 4.我国古代胎教理论 5.现代胎教理论 6.有趣的现代胎教实验 7.国内外胎教现状 8.胎教的可行性 9.受过胎教的宝宝有哪些优势 10.胎教分哪几个阶段 11.胎教的主要内容 12.无意胎教和有意胎教 13.情绪与胎教 14.环境与胎教 胎教,从优生开始 1.优生与胎教的关系 2.优生的五要素 3.选择最佳受孕状态 4.把握最佳受孕时机 5.怀孕的最佳年龄是多少 6.最佳的受孕姿势 7.创造最佳的怀孕环境 8.不宜受孕的10种情况 9.不宜生育的遗传病

第二章 十月胎教,你关注吗 一月 胎儿情况 1.一月胎儿的身体发育 2.胎儿的大脑发育情况 胎教课堂 1.中医的逐月胎教法 2.胎教的第一步 3.一月胎教要点 4.怎样在受孕的瞬间就关注胎教 5.孕妇应克服恐惧心理 6.孕妇应克服依赖心理 7.孕妇应克服暴躁心理 8.孕妇应克服忧郁心理 9.孕妇应克服急躁心理 养胎饮食 1.孕妇应遵循哪些饮食原则 2.孕妇要戒烟戒酒 3.怎样补充营养素和钙质 4.孕期营养不良对胎儿的影响 5.孕妇为什么要补充蛋白质 6.孕妇如何补充蛋白质 7.孕妇要多吃清淡的植物性食物 8.孕妇偏吃素食有什么危害 9.孕妇不宜喝浓茶 10.孕妇不宜多吃油条 11.孕妇不宜多吃菠菜 12.孕妇不宜多吃水果 13.孕妇不宜多吃山楂 14.孕妇不宜多吃土豆 15.孕妇适宜吃红枣 16.孕妇适宜吃板栗 17.孕期适宜吃花生 18.一月食谱 养胎保健 1.怀孕的征兆 2.到医院检查是否已经受孕 3.受精初期孕妇的身体会发生哪些变化 4.如何划分怀孕分期 5.你知道胎儿是怎么发育的吗 6.什么时候开始产前检查 7.产前检查的主要内容 8.如何推算预产日 9.有过剖宫产史的孕妇的注意事项 10.怀孕早期能做B超吗 11.怀孕早期如何保持良好的心境 12.孕妇要进行适度的运动 13.孕妇要注意运动适量 14.孕妇不宜做X线检查 15.孕妇不宜用电吹风 16.孕期不宜使用风油精 17.孕妇不宜大笑 18.孕妇不宜过多接触办公室里的电话机 19.为什么孕妇不宜多接触办公室里的复印机 20.孕妇不宜涂指甲油 21.孕妇不宜拔牙 22.准妈妈需要做哪些事 23.孕妇感冒对胎儿有什么影响 24.早期感冒怎样防治 25.孕妇感冒的防治食谱 26.孕妇发热对胎儿的危害 27.为什么预防宝宝近视要从怀孕开始 28.农药对胎儿的危害 29.什么是妊娠恶阻 30.妊娠恶阻的治疗食谱 31.如何使用保胎药保胎 32.先兆流产如何保胎 33.先兆性流产如何防治 34.习惯性流产如何保胎 35.习惯性流产的保胎食谱 36.早孕反应太剧烈不宜保胎 37.孕妇要注意口腔卫生 38.风疹病毒对胎儿的危害 39.如何防治风疹病毒感染 13.预防妊娠中毒症有哪些措施 14.什么是早产 15.造成早产的原因有哪些 16.什么是葡萄胎 17.葡萄胎的发病原因 18.葡萄胎为什么要多次刮宫 19.孕妇“烧心”是怎么回事 20.孕妇“烧心”的防治措施 21.什么是子宫颈关闭不全 22.胎盘有哪些功能 23.什么是胎盘前置 24.胎盘前置的症状 25.如何治疗胎盘前置 26.什么是正常位胎盘早期剥离

八月 胎儿情况 1.八月胎儿的身体发育 2.胎儿智力发育 胎教方法 1.八月胎教要点 2.怀孕8个月之后适宜阅读胎教 3.怎样进行阅读胎教 4.阅读胎教的注意事项 5.阅读胎教的作用 6.孕妇在受孕晚期的音乐胎教 养胎饮食 1.孕妇宜多吃玉米 2.孕妇宜适量多吃胡萝卜 3.孕妇宜吃莴苣 4.孕妇四季营养食谱 5.八月食谱 养胎保健 1.八月孕妇的身体变化 2.孕妇腹部增大有何规律 3.孕腹为什么会小于孕月 4.孕腹为什么会大于孕月 5.孕妇拿取东西时的正确姿势 6.8个月时的妊娠体操 7.孕妇为什么会心慌气短 B.孕妇出现心慌气短时怎么办 9.孕晚期孕妇不宜仰卧 10.孕妇手脚麻木是正常现象吗 11.如何测定胎位 12.胎位不正有哪些类型 13.胎位不正的危害 14.什么是衣原体感染 15.孕妇怎样预防衣原体感染 九月 胎儿情况 1.九月胎儿的身体发育 2.胎儿智力发育 胎教方法 1.九月胎教要点 2.9个月胎儿如何进行胎教 3.怎样对胎儿进行性格培养 4.胎儿在母亲子宫内是怎么学习的 5.胎儿有睡眠吗 养胎饮食 1.孕妇吃鱼对胎儿有好处 2.孕期的最佳饮料 3.孕妇不宜吃甲鱼 4.孕妇不宜吃螃蟹 5.九月食谱 养胎保健 1.九月孕妇的身体变化 2.9个月时的妊娠体操 3.孕晚期要进行胎心电子监测 4.为什么要做骨盆测量 5.什么是围产期 6.孕妇怎样进行围产期心肌病的防治 7.什么是高危儿 8.高危儿的症状和标准 9.孕妇如何防治尖锐湿疣 10.孕妇为什么会耻骨痛 11.孕妇耻骨痛应怎样处理 12.孕妇易患胆囊炎 13.孕妇如何防治胆囊炎 十月 胎儿情况 1.十月胎儿的身体发育 胎教方法 1.十月胎教要点 2.母子怎样传递生理信息 3.母子怎样进行心理沟通 养胎饮食 1.孕妇能吃虾吗 2.孕妇能吃牛肉吗 3.孕妇能吃羊肉吗 4.孕妇不宜食用桂圆 5.孕妇不宜食用人参 6.十月食谱 胎教保健 1.十月孕妇的身体变化 2.孕妇不宜开灯睡觉 3.孕妇不宜使用手机 4.什么是新生儿溶血病 5.新生儿溶血病的主要症状 6.产前胎头浮动对胎儿的影响 7.急产对胎儿的危害

第三章 1.什么是分

<<十月胎教全程指导>>

娩 2.分娩,胎教的终结 3.什么是高危妊娠 4.什么是过期妊娠 5.过期妊娠如何处理 6.什么是临产的标志 7.双胎分娩和单胎分娩的区别 8.假临产是怎么回事 9.怎样才算真正的临产 10.怎样分辨真假宫缩 11.孕妇及家属怎样应对分娩先兆 12.什么是胎膜早破 13.胎膜早破有哪些症状 14.胎膜早破如何处理 15.怎样选择分娩方式 16.什么是自然分娩 17.哪些因素会影响自然分娩 18.分娩前宜吃哪些食品 19.产前为什么宜吃巧克力 20.临产时小便应注意什么 21.临产时大便应注意什么 22.分娩前要摘掉首饰 23.剖宫产有何利弊 24.哪些孕妇应采用剖宫产 25.剖宫产出生的宝宝更聪明吗 26.如何选择分娩地点 27.孕妇什么情况下可以入院 28.去医院时要携带的日用物品 29.去医院时需带的产妇用品 30.需为宝宝准备的哺喂用品 31.需为宝宝准备的清洁用品 32.需为宝宝准备的穿着衣物 33.需为宝宝准备的其他用品 34.如何布置宝宝的卧室 35.应为宝宝准备哪些寝具 36.准爸爸可以陪产吗 37.产房里有什么 38.怎样做好分娩的心理准备 39.分娩有哪些技巧 40.产妇如何放松精神 41.产妇如何使用臆想分娩法 42.助产音乐有哪些 40.巨细胞病毒感染对胎儿的危害 41.如何防治巨细胞病毒感染 二月 胎儿情况 1.二月胎儿的身体发育 2.胎儿的运动能力发育 3.胎儿对触觉刺激有反应吗 4.胎儿脑神经细胞的发育规律 胎教课堂 1.二月胎教要点 2.如何促进胎儿大脑发育 3.胎教有哪些误区 4.胎教要遵循哪些原则 5.孕妇品格对胎儿的影响 6.孕妇的品格“胎教心灵操” 7.营养与胎教 8.怎样做好孕早期的营养胎教 9.怀孕两个月时的食谱 10.二月孕妇最适宜的胎教活动 11.为什么孕妇到大自然中去有利于胎教 12.胎儿也会发脾气吗 13.妈妈怎样当好胎教的主角 14.丈夫在胎教中的作用 15.家庭其他成员在胎教中的作用 16.音乐胎教的种类 17.如何进行音乐胎教 18.音乐胎教的误区 19.音乐胎教的美学意义 20.形象意念对胎儿发育的影响 养胎饮食 1.孕早期如何安排一日食谱 2.孕早期一日营养供给量 3.二月胎教饮食要点 4.孕妇缺钙会对胎儿的影响 5.孕妇缺糖对胎儿的影响 6.孕妇要适量补充脂肪 7.孕妇要适量补锌 8.孕妇要适量补铁 9.孕妇缺碘的危害 10.孕妇要适量补硒 11.孕妇要适量补铜 12.孕妇不能缺锰 13.孕妇不能缺镁 14.孕妇喝水有讲究 15.孕妇如何选择奶粉 16.有利于胎儿大脑发育的麦类食物 17.有利于胎儿大脑发育的谷类食物 18.有利于胎儿大脑发育的豆类食物 19.有利于胎儿发育的果类食品 20.有利于胎儿发育的蔬菜 21.调料对孕妇的影响 22.孕妇不宜节食 23.孕妇吃姜有讲究 24.孕妇吃蒜有讲究 25.孕妇为什么不宜吃火锅 26.孕妇不宜喝可乐类饮料 27.孕妇不能吃霉变食物 28.二月食谱 养胎保健 1.孕早期孕妇的身体瘦化 2.职场妇女孕早期注意事项 3.冬季孕妇应多晒太阳 4.二月孕妇的妊娠体操 5.焦虑对胎儿的不良影响 6.孕妇怎样控制不利于胎儿的情绪 7.孕妇打鼾对胎儿有什么影响 8.孕妇不宜去拥挤的场合 9.孕妇要养成良好的睡眠习惯 10.孕妇骑车的注意事项 11.你知道这些家电的辐射值吗 12.孕妇小腿抽筋由哪些原因引起 13.孕妇怎样防治小腿抽筋 14.哪些孕妇应做绒毛细胞检查 15.做绒毛细胞检查有何利弊 16.孕妇如何防治静脉曲张 17.怀孕后不宜勤洗阴道 18.孕妇洗澡时的注意事项 19.孕妇发生呕吐怎么办 20.孕妇注射疫苗的注意事项 21.孕妇用药对胎儿的影响 22.孕妇应该遵循哪些用药原则 23.影响胎儿生长发育的药物 24.孕妇可以使用的抗菌药 25.孕妇哪些情况下需要就医 26.胎儿各主要器官容易出现畸形的时期 27.胎儿先天性畸形的几种类型 28.可能导致胎儿畸形的药物 29.准爸爸用药会使胎儿畸形吗 30.病毒和细菌感染对胎儿的危害 三月 胎儿情况 1.三月胎儿的身体发育 2.胎儿的感知发育 3.胎儿的触觉发育 4.胎儿的视觉发育 5.胎儿的呼吸发育 6.胎儿牙齿的发育状况 7.胎儿的运动情况 8.胎儿也能喝水吗 胎教方法 1.三月胎教要点 2.怎样与胎儿一起玩耍 3.孕妇如何进行运动胎教 4.气功胎教法 5.孕妇多咀嚼有什么好处 6.准爸爸怎样和胎儿说话 养胎饮食 1.孕妇应补充维生素C 2.孕妇应补充维生素E 3.孕妇可以吃蜂王浆吗 4.孕妇宜多吃苹果 5.孕妇能吃蜂蜜吗 6.孕妇不宜多吃罐头食品 7.孕妇不宜吃糯米甜酒 8.孕妇不宜多吃酸性食物 9.孕妇不宜多吃黄芪炖鸡 10.孕妇要忌食可能诱发过敏的食物 11.孕期适宜吃适量瓜子 12.孕妇不宜多吃人工腌制的食品 13.孕妇不宜长期服用鱼肝油 14.三月营养养胎 15.三月食谱 养胎保健 1.孕妇的身体变化 2.孕妇的求知欲对胎儿的影响 3.怀孕三月的妊娠体操 4.孕妇不宜穿高跟鞋 5.孕妇应穿什么样的鞋子 6.噪音干扰对胎儿的危害 7.微波辐射对胎儿的危害 8.电磁波的危害 9.静电放电对胎儿有影响吗 10.孕妇能看电视吗 11.孕妇可以使用空调吗 12.孕早期忌过性生活 13.孕妇尿频要早检查 14.孕妇怎样防治痔疮 15.孕妇腹泻的危害 16.怎样预防胎儿佝偻病 17.孕妇怎样预防低钾症 18.孕妇尿频是病吗 19.孕妇仍有月经怎么办 20.水痘、带状疱疹病毒感染对胎儿的危害 21.如何防治水痘、带状疱疹 22.孕妇要慎用止咳药 23.中药绝对安全吗 24.用中药保胎的原则是什么 25.中药用于安胎的药物 26.孕妇忌用的中药 27.用黄体

<<十月胎教全程指导>>

酮保胎应注意的事项 28.服用中药对胎儿肤色有影响吗 29.抗癌药对胎儿的影响 30.孕期用错药怎么办 31.什么是双子宫妊娠 32.双子宫妊娠的注意事项 四月 胎儿情况 1.四月胎儿的身体发育 2.胎儿感觉发育 3.胎儿听觉发育 4.胎儿心理发育 5.胎儿记忆力发育 6.胎儿的视觉发育 7.胎教时胎儿的感觉 胎教方法 1.四月胎教要点 2.抚摸胎教的好处 3.抚摸胎教的注意事项 4.孕妇“隋绪胎教心灵操”的主要内容 5.如何对胎儿进行运动胎教 6.4个月时怎样进行音乐胎教 7.什么是对话胎教 8.怎样进行对话胎教 9.对话胎教的注意事项 10.为什么胎儿喜欢妈妈的声音 11.阳光和胎教 12.联想胎教法 13.色彩与胎教 14.孕中期准爸爸该如何做 养胎饮食 1.孕中期如何进行营养胎教 2.孕中期一日营养食谱 3.孕妇不宜长期高蛋白饮食 4.孕妇不能长期摄入高糖食品 5.孕妇不宜长期摄入高脂肪食品 6.孕妇不能盲目摄取高钙食品 7.孕妇不宜食用芦荟 8.孕妇吃盐过多对胎儿的影响 9.孕妇不能摄入过多的咸味食品 10.孕妇不宜摄入过多的刺激性食物 11.孕妇不宜摄入过敏性食物 12.孕妇不宜吃苦瓜 13.四月食谱 养胎保健 1.孕妇的身体变化 2.什么是正常胎动 3.什么是胎心音 4.什么是宫高 5.4个月时的妊娠体操 6.如何做好乳房保健 7.怀孕后乳房的变化 8.如何保护乳头 9.孕妇游泳有利顺产 10.孕妇游泳时应注意的事项 11.什么时候最容易流产 12.妇科检查会造成流产吗 13.孕妇的体重会影响胎儿的心脏发育 14.新鲜空气对胎儿有益 15.孕妇怎样选择穿着 16.孕妇如何挑选孕妇装 17.孕妇的内裤选择 18.孕妇的内衣要勤换洗 19.孕妇如何清洁皮肤 20.干性皮肤如何护理 21.孕妇如何防治黑斑和雀斑 22.孕妇如何洗发 23.孕妇如何保养头发 24.孕妇应怎样按摩秀发 25.孕妇不宜烫发或染发 26.乘电梯会对胎儿有影响吗 27.孕妇要慎用藏红花 28.如何防止发生便秘 29.孕妇为什么会发生水肿 30.怎样防治水肿 31.胎儿发育迟缓的原因 32.怎样预防胎儿发育迟缓 33.如何防治颈管无力症 34.子宫肌瘤对胎儿的危害 35.如何防治孕妇血小板减少 36.如何防治孕妇阑尾炎 37.胎儿脑积水的危害 38.单纯疱疹病毒感染对胎儿的危害 39.防治单纯疱疹病毒的措施 40.孕妇患腮腺炎的危害 41.孕期胀气怎么办 42.孕期胀气的食疗方法 43.“恐药症”的危害 44.什么是羊膜穿刺 45.怎样预防胎儿唇腭裂 五月 胎儿情况 1.五月胎儿的身体发育 2.胎儿习惯是怎样养成的 3.怎样促进5个月胎儿的智力发育 胎教方法 1.五月要点 2.胎儿5个月时怎样进行抚摸胎教 3.怎样和胎儿一起做踢肚游戏 4.怀孕中期宜听什么音乐 5.5个月时的音乐胎教 6.可以对胎儿进行英语启蒙教育 养胎饮食 1.孕妇多喝石榴汁有好处 2.孕妇吃核桃可以给胎儿补脑吗 3.孕妇饮食和胎儿牙齿的关系 4.孕妇宜进食红糖和鸡蛋 5.孕妇宜多吃香蕉 6.治疗孕妇贫血的食谱 7.五月食谱 养胎保健 1.5个月时孕妇的身体变化 2.5个月时的妊娠体操 3.孕妇居住环境的注意事项 4.什么时候会产生初乳 5.孕妇如何安度三伏天 6.孕妇如何度过严冬 7.孕中期适度的性生活有利于胎儿的健康 8.孕中期性生活要带避孕套 9.孕中期性生活的注意事项 10.孕妇有必要选用腹带吗 11.孕妇坐车时要系安全带吗 12.性高潮会引起流产吗 13.孕妇的睡眠时间 14.孕妇外出的注意事项 15.孕妇可以乘飞机吗 16.孕妇要远离麻将 17.孕妇不宜活动太少 18.孕妇忌过量、剧烈的运动 19.孕妇洗澡时的注意事项 20.孕妇洗浴时水温不能过高 21.孕妇不宜去舞厅 22.孕妇不宜戴隐形眼镜 23.孕妇不宜涂口红 24.什么是妊娠期鼻炎 25.如何防治妊娠期鼻炎 26.什么是妊高征 27.妊高征对胎儿的危害 28.如何预防妊高征 29.孕妇要做眼底检查 30.孕妇患心脏病对胎儿的影响 31.胎儿先天性心脏病的病因 32.怎样治疗胎儿先天性心脏病 33.怎样防治胎儿失聪 34.什么是胎儿窘迫 35.怎样防治胎儿窘迫 36.疟疾对胎儿的危害 37.如何防治疟疾 38.为什么要查甲胎蛋白 39.孕妇为什么要查乙肝表面抗原 40.乙型肝炎对胎儿的危害 41.防治乙型肝炎的措施 42.孕妇为什么会出现黄疸 43.孕妇皮肤瘙痒的危害 44.怎样缓解皮肤瘙痒 六月 胎儿情况 1.六月胎儿的身体发育 2.胎儿智力发育 3.胎儿的情绪 4.胎儿听觉发育 5.胎儿嗅觉发育 6.胎儿思维发育 胎教方法 1.六月胎教要点 2.6个月时的抚摸胎教 3.怎样教胎儿学数字 4.如何让腹中的胎儿“见多识广” 5.艺术编织也可作为一种胎教吗 6.绘画和剪纸属于胎教吗 7.欣赏艺术作品是胎教吗 8.孕妇美容和穿衣是胎教吗 养胎饮食 1.孕妇要多吃植物油,可防婴儿湿疹 2.孕妇不宜多吃精米和精面 3.孕妇要慎吃海带 4.孕妇不能过多摄入胆固醇 5.孕妇为什么不宜食用棉籽油 6.盛夏孕妇的饮食原则 7.六月食谱 养胎保健 1.六月孕妇的身体变化 2.学会自我监护 3.6个月时的妊娠体操 4.孕妇要慎用祛斑霜 5.孕妇不宜睡电热毯 6.孕妇不宜睡软床 7.孕妇的床上用品怎么选择 8.孕妇不宜听摇滚音乐 9.近视会遗传吗 10.孕妇如何防治牙龈出血 11.孕妇鼻出血怎么办 12.孕妇要慎服维生素B 13.孕妇为什么会腰痛 14.孕妇为什么会坐骨神经痛 15.孕妇头晕眼花是怎么回事 16.羊水及其来源 17.什么是羊水过多症 18.羊水过多症如何治疗 19.什么是羊水过少 20.羊水过少的症状

<<十月胎教全程指导>>

21.胎儿会大小便吗 22.哪些情况下高血压孕妇可以继续妊娠 23.孕妇发生宫颈癌怎么办 24.孕妇膀胱炎的危害 25.怎样防治膀胱炎 26.孕妇患淋病对胎儿的危害 27.孕妇如何防治淋病 28.孕妇结核病对胎儿的危害 29.孕妇如何防治结核病 30.孕妇生殖器疱疹对胎儿的危害 31.孕妇如何防治生殖器疱疹

七月 胎儿情况 1.七月胎儿的身体发育 2.胎儿味觉发育 3.胎儿会吞咽吗 4.胎儿为什么会打哈欠

胎教方法 1.七月胎教要点 2.对7个月胎儿怎样进行抚摸胎教 3.对7个月胎儿如何进行音乐胎教 4.胎儿可以分辨声音的强弱和高低吗 5.胎儿能感受明暗吗 6.什么是光照胎教 7.如何进行光照胎教

养胎饮食 1.孕妇可以适量吃猪腰吗 2.孕妇能吃葡萄干吗 3.孕妇能吃菠萝吗 4.孕妇能吃辣椒吗 5.孕妇能吃方便面吗 6.孕妇不宜食冷食 7.孕妇不宜饥饱不一 8.孕妇不宜狼吞虎咽 9.孕妇不宜多吃黑木耳 10.怀孕7个月时清肺火的食谱 11.七月食谱

养胎保健 1.七月孕妇的身体变化 2.7个月时的妊娠体操 3.高龄初产妇怎样加强孕期保健 4.肥胖的孕妇如何进行自我护理 5.孕妇肥胖对怀孕和分娩有什么影响 6.瘦弱的孕妇如何进行自我护理 7.矮小的孕妇如何进行自我护理 8.孕妇可以泡温泉吗 9.孕妇要远离绵羊 10.孕妇不宜闻汽油味 11.什么是妊娠中毒症 12.如何治疗妊娠中毒症

<<十月胎教全程指导>>

编辑推荐

《十月胎教全程指导》是聪明宝宝系列丛书之一。

<<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>