

# 《图解十月怀胎优生方案》

## 图书基本信息

书名：《图解十月怀胎优生方案》

13位ISBN编号：9787543956018

10位ISBN编号：7543956012

出版时间：2013-1

出版社：HarperCollins UK

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《图解十月怀胎优生方案》

## 内容概要

《图解十月怀胎优生方案(4色全彩版)》妇幼专家特别推荐，十月怀胎同步指导！饮食、运动、胎教，你准备好了吗？健康体检、孕期保健，你做对了吗？十月孕期生活，你最想知道的点点滴滴。别给孕育留下隐患，别给孕产历程留下遗憾，让妇幼专家伴你左右，助你怀上最棒的一胎、生一个健康聪明的宝宝。

# 《图解十月怀胎优生方案》

## 书籍目录

第一章优生优育，准爸准妈备孕有其道 准爸护精，优生优育不只是女人的事儿 饮食，怀孕前补充“含精量”食物 运动，怀孕前男人要“养精蓄锐”习惯，男人护精养精的几个好习惯 用药，当心激素类药物误了你的生育大计 准妈调养，优生优育积极备孕母子平安 饮食，孕前补对营养助“孕”百分百 运动，锻炼腰背肌肉助你好“孕”气 习惯，孕前必须养成的五大好习惯 用药，孕前建好身体健康“防火墙” 第二章小生命降临了，孕1月优生方案 看一看，准妈妈和胎宝宝都有什么变化 母体传真，准妈妈本月身体变化 宝宝传真，胎宝宝本月发育情况 养一养，营养专家告诉你孕期该怎么吃 准妈妈本月营养原则 养成良好的饮食习惯 准妈妈不可盲目进补 警惕食物导致胎儿畸形 准妈妈口重，胎宝宝受害 做一做，科学胎教让宝宝赢在起跑线上 受过胎教的孩子更聪明 准妈妈是胎教的主角 准爸爸是胎教的主要参与者 良好的受孕心理是胎教的基础 听一听，孕育过来人母亲般的贴心忠告 产前检查，本月注意事项 如何建立妊娠保健卡 怎样算预产期才准确 记好妊娠日记的方法 防一防，孕期疾患防治 听妇科专家怎么说 谨防感冒发热 谨防宫外孕 谨防葡萄胎 第三章出现妊娠反应，孕2月优生方案 看一看，准妈妈和胎宝宝都有什么变化 母体传真，准妈妈本月身体变化 宝宝传真，胎宝宝本月发育情况 养一养，营养专家告诉你孕期该怎么吃 准妈妈本月营养原则 警惕饮食导致流产 改善孕期呕吐食物排行榜 让叶酸为优生加油 准妈妈选择酸味食物有讲究 准妈妈常吃奶制品好处多 做一做，科学胎教让宝宝赢在起跑线上 良好情绪是胎教成功的一半 为宝宝营造舒适的成长环境 让准妈妈和胎宝宝沐浴在音乐海洋 听一听，孕育过来人母亲般的贴心忠告 换下喜欢的高跟鞋 保证自己良好而充足的睡眠 玩麻将打发时光也影响宝宝健康 防一防，孕期疾患防治 听妇科专家怎么说 妊娠剧吐不可置之不理 先兆流产是胎宝宝发育不良的预警 谨防习惯性流产 警惕弓形虫病偷袭准妈妈 第四章妊娠反应强烈，孕3月优生方案 看一看，准妈妈和胎宝宝都有什么变化 母体传真，准妈妈本月身体变化 宝宝传真，胎宝宝本月发育情况 养一养，营养专家告诉你孕期该怎么吃 准妈妈本月营养原则 准妈妈夏季饮食的学问 准妈妈的冬季进补清单 谨防准妈妈走进饮食误区 让准妈妈丢掉嗜甜的偏好 准妈妈应慎食辛辣调味品 缓解妊娠反应的健康食谱 做一做，科学胎教让宝宝赢在起跑线上…… 第五章胎盘开始形成，孕4月优生方案 第六章乳房膨胀明显，孕5月优生方案 第七章腹部开始凸显，孕6月优生方案 第八章出现静脉曲张，孕7月优生方案 第九章妊娠线加重，孕8月优生方案 第十章下腹感觉坠胀，孕9月优生方案 第十一章子宫潮湿柔软，孕10月优生方案 第十二章一朝分娩，将优生优育进行到底

# 《图解十月怀胎优生方案》

## 章节摘录

版权页：插图：根据美国加州大学科学家的研究证实，准妈妈在妊娠期经常听些清新、愉快而有节奏的乐曲，可增进胎宝宝脑部的空间辨识能力，使宝宝对声音、画面、气味的空间感觉体会得更早、更准确，对外部刺激的记忆能力也会更强。优美的音乐能调节准妈妈血液流量，进而改善胎盘供血状况，促进胎宝宝发育成长，还能刺激胎宝宝大脑成长，培养宝宝的音乐天分，促进母子健康发育，使母亲与宝宝更亲密和谐。由此看来，音乐是最好的胎教载体之一。本月准妈妈可以选听轻松、愉快、诙谐有趣的音乐，力求将准妈妈的忧郁和疲乏感觉消除在音乐之中，如可以选听《春江花月夜》、《假日的海滩》、《锦上添花》、《矫健的步伐》等曲子，特别是《春江花月夜》，仿佛使你置身于美丽的芳草地，潺潺的流水边。在这里你可以真正达到宁静以致远的境界，感受大自然的内在奥秘，思索万物的生命本质。和谐、优美、明朗，愉快的乐曲在林边回荡着，你仿佛置身于春光明媚、鸟语花香的大自然中，初见静寂的乡村，心中不断涌起愉快之感。这可培养胎宝宝对美的追求，也对出生后自信心的形成有帮助。这类曲子每天放1~2次，每次放5~10分钟，效果最佳。听一听，孕育过来人母亲般的贴心忠告 喜欢的高跟鞋 常言道“树老从根始，人老从脚起”，现代医学认为，脚的运动，可有节奏地带动全身骨骼肌的活动，从而辅助心脏加速血液循环。因而，脚有“第二心脏”之称。脚的健康，往往离不开鞋。对于准妈妈来说，合脚的鞋就显得更加重要了。女性怀孕期不宜穿过高的高跟鞋。因为肚子一天天增大，体重增加，身体的重心前移，不仅使站立或行走时腰背部肌肉和双脚的负担加重，还会使身体站立不稳。准妈妈穿高跟鞋，在步行的过程中，为了保持身体平衡，会自觉地腰椎向前，胸椎往后，使脊柱弯曲度增加，时常感到累上加累，腰酸背痛加剧，不利于身体健康。准妈妈穿高跟鞋，容易使子宫下坠，膀胱受压，时间长了，还会引起尿频，及产后子宫脱垂，使骨盆倾斜，不利于日后分娩。

# 《图解十月怀胎优生方案》

## 编辑推荐

《图解十月怀胎优生方案(4色全彩版)》全彩印刷，视觉更美观，阅读更轻松，“80后”新手爸妈。优生方案必备，每天一页，怀孕营养胎教保健指南。

# 《图解十月怀胎优生方案》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)