

# 《安胎胎教全程指导》

## 图书基本信息

书名：《安胎胎教全程指导》

13位ISBN编号：9787510109379

10位ISBN编号：751010937X

出版时间：2012-1

出版社：中国人口出版社

作者：张秀丽

页数：236

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)

# 《安胎胎教全程指导》

## 内容概要

《安胎胎教全程指导(彩色版)》主要内容简介：孕期妈妈和宝宝的**身体变化**、**美食胎教**：芦笋、与辐射“和平共处”、**诗歌胎教**：《亲爱的三月，请进》、**讲故事**《国王的花》、**名画欣赏**：《西斯廷圣母》、**孕妇操**：练习坐与运动脚部、**准爸爸胎教**：记胎教日记、**孕期妈妈和宝宝的**身体变化****、**营养胎教**：吃酸的讲究、**音乐胎教**：《欢乐颂》、**唐诗胎教**：《春江花月夜》等。

## 书籍目录

第1个月 你就这样悄悄地来了

第1周

孕期妈妈和宝宝的身体变化

别把怀孕症状当感冒

孕期感冒需区别对待

孕早期安胎建议

情绪胎教：拥有一颗平常心

营养胎教：助孕食物

美食胎教：山药

运动胎教：散步

准爸爸胎教：从戒烟开始

第2周

孕期妈妈和宝宝的身体变化

营养胎教：越吃越聪明的营养素

远离致畸因素

诗歌胎教：《请回答我，七月》

第3周

孕期妈妈和宝宝的身体变化

美食胎教：芦笋

与辐射“和平共处”

诗歌胎教：《亲爱的三月，请进》

讲故事《国王的花》

名画欣赏：《西斯廷圣母》

孕妇操：练习坐与运动脚部

准爸爸胎教：记胎教日记

第4周

孕期妈妈和宝宝的身体变化

营养胎教：吃酸的讲究

音乐胎教：《欢乐颂》

唐诗胎教：《春江花月夜》

孕妈妈做手工：十字绣

第2个月 让你成为最快乐的小胚芽

第3个月 亲爱的孩子，你在这里还好吗

第4个月 你是我的小帅哥还是小公主呢

第5个月 我的世界因你而越发精彩

第6个月 我知道，你认真听着我说每句话

第7个月 孩子，看到妈妈的肚皮了吗

第8个月 我要给你最舒服的轻抚

第9个月 哦，我漂亮可爱的小天使

第10个月 宝贝，我终于等到你的到来

# 《安胎胎教全程指导》

## 章节摘录

版权页：插图：如果你和丈夫作出了要一个健康宝贝的决定，那就选择你们身体健康的时期开始吧！这一周也许你会经历生命中最大的变化，从现在开始你将进入一个全新的时期，你将成为一个孩子的妈妈。祝你好运！你可以自己测算排卵周期，即月经周期。主要方法是基础体温法，即每天早晨醒来后身体不做任何运动，用体温表测出体温。坚持做一个月后，就可以制成一个曲线的基础体温表。一般排卵期的体温会升高0.3 -0.5 ，根据基础体温表，在排卵期你就可以作好迎接新生命的准备了。许多孕妈妈都是在不知不觉中怀孕的，在孕早期由于不知道身体的变化，经常性地做剧烈运动，在生病时还吃一些违禁药品，给腹中的胎儿造成一些伤害。因此，我们主张有计划地怀孕，在准备怀孕期间，你可以和丈夫寻找一些轻松浪漫的话题，使自己的心情放松，在一个良好的状态里孕育新生命。

# 《安胎胎教全程指导》

## 编辑推荐

《安胎胎教全程指导(彩色版)》：指导专家黄醒华，首都医科大学北京妇产医院主任医师，首都医科大学硕士生导师、教授，中华预防医学会妇女保健学会主任委员。内容实实在在，关怀点点滴滴。

# 《安胎胎教全程指导》

## 精彩短评

- 1、这一套书，都很好，很适合初次为人母的准妈妈的需要。
- 2、内容还可以，只是感觉有些内容不太适合宝宝胎教
- 3、送货到位很及时，质量也很好~~
- 4、看网上图片以为书不会很好，但拿到手后，确实不错，纸张很好，内容还不错
- 5、送货很快，第二天就到了，在看，很实用、很详细
- 6、书店看到的，质量真好。喜欢这种愉悦的感觉。
- 7、是正版的，彩页的，很好，推荐买。
- 8、十月养胎要旨
- 9、在市场看到的这一套书觉得还不错，全彩页印刷，就是难免一股新书的彩页那种味道，总体来说还可以吧
- 10、目前还没见着这玩意儿在哪
- 11、很务实的书籍
- 12、书的质量非常好，价格也便宜，内容还不错
- 13、书很好！内容丰富！
- 14、其中有些诗歌 还有儿歌 都给宝宝念过 宝宝现在4个月 就是还没看到效果。。。。
- 15、实用，全面，很好！
- 16、非常满意！！！推荐大家购买。。。。
- 17、书本有气味 内容挺好的
- 18、很好看，价格实惠，物流给力。
- 19、现在怀孕6个月，觉得买得晚了。对妈妈和宝宝都很有用。

# 《安胎胎教全程指导》

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