

<<图说怀孕40周同步必读>>

图书基本信息

书名：<<图说怀孕40周同步必读>>

13位ISBN编号：9787510105098

10位ISBN编号：7510105099

出版时间：2011-1

出版时间：中国人口出版社

作者：刘慧

页数：287

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>

## <<图说怀孕40周同步必读>>

### 前言

前言生儿育女是人生的一件大事，关系到母亲和孩子的健康，关系到一个家庭的长久幸福。说得再高调一点，关系到一个国家的人口质量和民族的未来。

每一位孕妈妈、准爸爸，你们能够生育一个聪明的、健康的宝宝是何等重要啊！

你们必须成功，也必定成功！

肩负着医务工作者的责任和义务，与朝夕相处的孕妈妈们怀着一个共同的目标和心愿，我们一直在努力，一直以专业精神、科学态度，为孕妈妈和准爸爸排忧解难，为胎宝宝保驾护航。

在近二十年的临床工作中，我们见证了无数女性从怀孕到生育的历程，也见证了母爱的崇高和伟大。

40周的孕期充满爱的希冀和幸福，但也存在种种坎坷和潜在的危险。

准爸爸、准妈妈必须了解和学习相关的孕育知识。

为此，我们全力将专业知识和工作经验，深入浅出地表达出来，使大家知道应该怎么做。

孕期不同阶段具有不同特点，本书按40周孕程同步安排相应的孕产知识，孕妈妈可以同步阅读，这样针对性更强、更实用，阅读负担也不大。

当然，也可以免费阅读，准爸爸也应该阅读。

本书在编写中，我们征求过很多孕妈妈的意见，对她们积极提出宝贵建议深表感谢！

为了中国的宝宝更聪明、更健康，让我们共同加油吧！

## <<图说怀孕40周同步必读>>

### 内容概要

本书由经验丰富的专家编写。

40周同步编排，阅读方便，针对性强。

每周包括：母体胎儿的状况、保健及重点关注、营养饮食、胎教课堂等方面，内容十分系统、完整，充分体现了权威性和科学性。

<<图说怀孕40周同步必读>>

作者简介

刘慧，中国人民解放军总医院（301医院）妇产科副主任医师。

1992年毕业于第四军医大学，医学博士。

从事妇产科临床工作近20年，在长期临床一线工作中，积累了丰富的经验，医学基本功扎实，对妇产科常见病、多发病、疑难杂症及危重症有丰富诊治经验。

在国内外杂志发表学术论文十

## &lt;&lt;图说怀孕40周同步必读&gt;&gt;

## 书籍目录

目录第1周 一切早已注定 一 本周妈妈宝宝 孕妈妈的变化 胎宝宝的生长 二 本周保健  
 重点关注：孕前检查及遗传咨询 养成良好生活习惯 在医生指导下用药 三 本周饮食营  
 养 补充叶酸不可少 当心碘缺乏 补充维生素E 四 本周胎教课堂 胎教的定义  
 广义胎教和狭义胎教 有意胎教与无意胎教 第2周 把握最佳时机 一 本周妈妈宝宝 孕妈  
 妈的变化 胎宝宝的生长 二 本周保健 重点关注：把握最佳受孕时机 不宜受孕的九大  
 雷区 成功受孕的有效措施 最佳受孕体位 三 本周饮食营养 保证均衡膳食 帮助身体  
 排毒的食物 受孕前不宜多吃的食物 四 本周胎教课堂 胎教的目的 胎教的作用 把握  
 受孕瞬间的胎教第3周 安营扎寨了 一 本周妈妈宝宝 孕妈妈的变化 胎宝宝的生长 二  
 本周保健 重点关注1：谨防病毒感染 重点关注2：孕妈妈孕期防辐射 营造安全家居环境  
 三 本周饮食营养 孕妈妈要科学吃酸 孕期应少吃方便食品 四 本周胎教课堂 胎教的  
 十大方法第4周 生命在体内孕育 一 本周妈妈宝宝 孕妈妈的变化 胎宝宝的生长 二 本  
 周保健 重点关注：药物导致胎儿畸形 孕期用药十项铁律 缓解孕期疲劳的方法 三 本周  
 饮食营养 孕早期营养的重要性 孕早期营养要素 孕早期饮食原则 四 本周胎教课堂  
 胎教的基本原则 实施胎教的基本要求第5周 享受怀孕的喜悦 一 本周妈妈宝宝 孕妈妈的  
 变化 胎宝宝的生长 二 本周保健 重点关注：及早确诊怀孕 孕妈妈应该知道的数字 三  
 本周饮食营养 适量增加热量和脂肪 能量食品大聚会 四 本周胎教课堂 斯瑟蒂克胎教  
 法 斯瑟蒂克胎教要领第6周 早孕反应慢慢来了 一 本周妈妈宝宝 孕妈妈的变化 胎宝  
 宝宝的生长 二 本周保健 重点关注1：应对早孕反应的方法 重点关注2：妊娠剧吐的防治  
 孕妇不可用药物止吐 工作中缓解早孕反应 三 本周饮食营养 缓解孕吐饮食方案 缓解孕  
 吐八个妙方 四 本周胎教课堂 孕妈妈自律训练法 孕吐期适合听的音乐第7周 小心异常  
 妊娠 一 本周妈妈宝宝 孕妈妈的变化 胎宝宝的生长 二 本周保健 重点关注：孕早期  
 异常妊娠 孕妈妈不宜盲目保胎 三 本周饮食营养 早餐一定要吃 孕妈妈晚餐三不宜  
 坚决不要偏食 四 本周胎教课堂 关于“胎儿大学” 日本系统化胎教课程第8周 预防孕早  
 期流产第9周 胚胎成为胎儿第10周 注意生活细节第11周 学会应对身体不适第12周 定期产检很重  
 要第13周 孕中期开始了第14周 宝宝开始做鬼脸第15周 妈妈胃口好起来第16周 孕味初显第17周  
 留意第一次胎动第18周 孕妈妈最美第19周 开始关注体重第20周 谨防高血压第21周 宝宝继续  
 成长第22周 宝宝皮肤是皱的第23周 微型宝宝已长成第24周 宝宝“房间”越来越挤第25周 妈妈  
 身体越来越重第26周 注意腿脚问题第27周 宝宝开始长头发第28周 做好自我监护第29周 孕晚期  
 到了第30周 艰难时刻来临第31周 沉甸甸的幸福第32周 预防早产第33周 了解产前异常情况  
 第34周 准备分娩用品第35周 在忐忑中等待第36周 了解分娩方式第37周 相见为时不远第38周  
 关注分娩讯号第39周 充分调养和休息第40周 天使如期而至

## &lt;&lt;图说怀孕40周同步必读&gt;&gt;

## 章节摘录

胎教的十大方法胎教的实施方法很多，从系统、科学的角度分析，可分为下面十种。

所有具体的胎教方法和措施，无论是早期的还是晚期的，单一的还是综合的，都基本属于这十种胎教的范畴。

例如，斯瑟蒂克夫妇的胎教方法，是以子宫对话即语言胎教为主，并综合其他的胎教方法。

胎教的十大方法是：1.营养胎教，2.环境胎教，3.情绪胎教，4.语言胎教，5.音乐胎教，6.运动胎教，7.抚触胎教，8.意念胎教，9.美育胎教，10.光照胎教。

1.营养胎教营养胎教是根据妊娠期胎儿发育的特点，合理指导孕妇摄取食品中的各种营养素，以促进胎儿的生长发育。

营养是胎儿生长发育的物质基础，大脑的发育需要特定的营养素，所以科学合理的营养供给也是胎教的前提。

合理营养并非只是填饱肚子或者吃得越多越好。

营养要全面，食品要多样，饮食要有规律，进食要适量。

必须补充的营养素有：蛋白质、谷物类、维生素类、微量元素和无机盐类及必须脂肪酸。

实施时间：整个孕期。

2.环境胎教环境胎教是指，为胎儿营造一个良好、健康的内外生活环境，确保胎儿能够健康、愉快地成长。

胎儿所处的环境可分为内环境和外环境，内环境指的是胎儿居住于母体内的环境，外环境是孕妈妈所处的生活环境、工作环境及心理环境。

外界环境的优劣能通过孕妇的感受传递给胎儿，因此孕妈妈居室要静雅、舒适，还要经常到室外去散步，接触美好的自然环境。

实施时间：整个孕期。

3.情绪胎教情绪胎教是指，孕妈妈通过对情绪进行调节，从而忘掉烦恼和忧虑，创造清新的氛围及和谐的心境，通过孕妈妈的神经递质作用，促使胎儿的大脑得以良好的发育。

现代生理学研究发现，孕妈妈的情绪和智力活动直接影响内分泌的种类和量，而内分泌物质经血液流到胎儿体内，使胎儿受到或优或劣的影响。

孕妈妈心情稳定，因而会产生好的荷尔蒙，这些好的荷尔蒙会经由内分泌系统传输到胎盘，因而影响胎儿潜能的开发。

实施时间：整个孕期。

4.语言胎教孕妈妈及家人用文明礼貌、富于哲理和韵律的语言，有目的地对子宫中的胎儿讲话，给胎儿的大脑新皮质输入最初的语言印记，为后天的学习打下基础，此种方式称为语言胎教。

胎儿不断接受语言波的信息，使其在空白的大脑上增加“语音符号”。

优美的语言不但可以刺激胎儿大脑的生长发育，而且可使孕妇自身调节，进入愉快和宁静的状态。

孕晚期胎儿已具备了听力和感觉能力，对父母的言行会作出一定的反应，似乎有种“心理感应”，而且出生后在脑子里形成了记忆。

实施时间：怀孕第16周开始。

一般早上醒来，或者午睡醒来，以及晚上临睡前都可以进行语言胎教。

5.音乐胎教通过对胎儿有规律地传输优良的乐性声波，促使其脑神经元的轴突、树突及突触的发育，为优化后天的智力及发展音乐天赋奠定基础，称为音乐胎教。

音乐节奏作用于孕妈妈，也能间接地影响到胎儿的生理节奏，使胎儿从音乐当中受到教育。

通过健康的音乐刺激，孕妈妈从中获得安宁与享受，分泌酶和乙胆碱等物质，发送胎盘供血状况，同时使胎儿心律平稳，对胎儿的大脑发育进行良好的刺激。

实施时间：妊娠16周前，孕妈妈自己听音乐改善心情，达到胎教的效果。

妊娠16周后，可以直接对胎儿进行音乐胎教。

6.运动胎教运动胎教是指，孕妈妈适时、适当地进行体育锻炼和帮助胎儿活动，以促进胎儿大脑及肌肉的健康发育。

## <<图说怀孕40周同步必读>>

研究表明，凡是在宫内受过“体育”运动训练的胎儿，出生后翻身、坐立、爬行、走路及跳跃等动作的发育都明显早于一般的宝宝。

此外，运动有利于孕妈妈正常妊娠及顺利分娩。

实施时间：从得知怀孕到整个孕期结束孕妈妈都可以通过适当的运动，达到胎教的效果。

妊娠20周～36周孕妈妈可以对胎儿进行运动训练。

7.抚触胎教父母用手轻轻抚触胎儿或轻轻拍打胎儿，通过孕妇腹壁传达给胎儿，形成触觉上的刺激，促进胎儿感觉神经和大脑的发育。

经过抚触训练出生的婴儿，肌肉活动力较强，对外界环境的反应较灵敏，在生后翻身、爬行、站立、行走等动作的发展上都能提早些。

在抚触时应注意胎儿的反应，可诱发胎儿“胎动应答”，但如胎儿用力踢腿，应停止抚触，宫缩出现过早的孕妇不宜使用抚触胎教法。

实施时间：怀孕第17周开始。

8.意念胎教意念胎教是指，孕妈妈积极展开美好的联想，在意识中形成令人愉悦的意念，从而对胎儿的生长发育产生积极的影响。

母亲与胎儿具有心理与生理上的相通，从胎教的角度来看，孕妇的想像是通过母亲的意念构成胎教的重要因素，转化、渗透在胎儿的身心感受之中。

同时母亲在为胎儿形象的构想中，会使情绪达到最佳的状态，而促进体内具有美容作用的激素增多，使胎儿面部器官的结构组合及皮肤的发育良好，从而塑造出自己理想中的胎儿。

意念胎教其实很宽泛，凡是将良好的心理感受传递给胎儿的有益过程，都属于这一范畴。

如美学胎教，其实属于意念胎教，由于其从审美感受的角度进行胎教，自成体系、蕴涵丰富，所以专门独立出来。

实施时间：整个孕期。

9.美学胎教美学胎教是指，通过孕妈妈的身心感受，将美的教育通过生化神经递质传输给胎儿，这样不仅可以促进胎宝宝大脑细胞和神经系统的发育，同时，也陶冶了孕妈妈的情感，促进了孕妈妈和胎儿的心理健康。

美学胎教是根据胎儿意识的存在，通过孕妈妈对美的感受而将美的意识传递给胎儿的胎教方法。

美的意识主要源于三个方面：形象美、自然美和艺术美。

实施时间：整个孕期。

10.光照胎教光照胎教是指，在胎儿期适时地给予光感刺激，促进胎儿视网膜光感受细胞的功能尽早完善。

适当光照对视网膜以及视神经有益，利用超声波观察，光照后，胎儿立即出现转头避光动作，同时，心率略有增加，脐动脉和脑动脉血流量亦均有所增加，这表明胎儿可以看到射入子宫内的光亮。

胎儿的感觉功能中视觉的发育最晚，7个月的胎儿视网膜才具有感光功能。

实施时间：怀孕第24周开始。

## <<图说怀孕40周同步必读>>

### 编辑推荐

生孩子是超级大事，务必认真对待。

《图说怀孕40周同步必读》是一本严谨的孕期读本，由多位年富力强的实力医师编写，她们长期工作在国家权威医疗机构，是科学理念和先进技术的代表。

她们长期为孕妈妈保驾护航，充满爱心和热情。

请让她们告诉您一切，告诉准爸妈都该做什么、如何去做好。

我们怀着欣喜，一致推荐《图说怀孕40周同步必读》一书。

<<图说怀孕40周同步必读>>

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>