

<<胎教优生百科全书>>

图书基本信息

书名：<<胎教优生百科全书>>

13位ISBN编号：9787538728033

10位ISBN编号：7538728031

出版时间：2009-10

出版时间：崔钟雷 时代文艺出版社 (2009-10出版)

作者：崔钟雷 编

页数：480

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>

<<胎教优生百科全书>>

前言

孕育生命是一个神圣而幸福的使命，每个母亲都希望拥有一个健康、聪慧的宝宝，要想达成这个美好的心愿，就需要从孕前开始作好准备，充分掌握关于孕产期饮食、保健、胎教、育儿等方面的知识。为了给初为人父、人母的年轻夫妇提供全面、科学、准确的育儿指导，我们特编写了《图解孕产妇保健百科全书》、《胎教优生百科全书》、《孕产期健康饮食百科全书》、《0-3岁育儿知识百科全书》、《0-3岁饮食百科全书》、《0-4岁智能开发百科全书》这六本书。

其中，《图解孕产妇保健百科全书》以图文并茂的方式，详细讲解了孕前、孕期、产褥期等各方面的知识，保证孕妈妈顺利度过孕产期；《胎教优生百科全书》向准爸爸和准妈妈详细介绍各种胎教知识，根据不同月龄，详细列出各种胎教的具体实施方法及孕妈妈的保健知识，帮您打造最健康、最聪明的宝宝；《孕产期健康饮食百科全书》为孕产期的妈妈们提供了科学、丰富的饮食营养方案，以帮助孕妈妈们轻松解决营养搭配的难题；《0-3岁育儿知识百科全书》将宝宝0-3岁的生长特征、饮食、智能开发、常见疾病等日常生活中可能遇到的各种养育知识一一讲述，希望可以成为各位父母的育儿好帮手；《0-3岁饮食百科全书》向爸爸妈妈们讲解婴幼儿健康成长所需要的营养元素，针对不同月份的婴儿进行科学喂养的指导，还特别推出了有助于婴幼儿智力提高的营养菜谱；《0-4岁智能开发百科全书》指导父母们在宝宝大脑智力开发的关键时期，如何运用科学的方法，激发宝宝的智力潜能，内容包括智商、心理、语言、运动、音乐等多方面的智能训练方法。

真诚地希望这套“健康中国”系列丛书的面世，会让更多家庭实现优生、优生、优教的美好愿望。

<<胎教优生百科全书>>

内容概要

《胎教优生百科全书》以图文并茂的方式，详细讲解了孕前、孕期、产褥期等各方面的知识，保证孕妈妈顺利度过孕产期；《胎教优生百科全书》向准爸爸和准妈妈详细介绍各种胎教知识，根据不同月龄，详细列出各种胎教的具体实施方法及孕妈妈的保健知识，帮您打造最健康、最聪明的宝宝；《孕产期健康饮食百科全书》为孕产期的妈妈们提供了科学、丰富的饮食营养方案，以帮助孕妈妈们轻松解决营养搭配的难题；《0~3岁育儿知识百科全书》将宝宝0~3岁的生长特征、饮食、智能开发、常见疾病等日常生活中可能遇到的各种养育知识一一讲述。希望可以成为各位父母的育儿好帮手；《0~3岁饮食百科全书》向爸爸妈妈们讲解婴幼儿健康成长所需要的营养元素，针对不同月份的婴儿进行科学喂养的指导，还特别推出了有助于婴幼儿智力提高的营养菜谱；《0~4岁智能开发百科全书》指导父母们在宝宝大脑智力开发的关键时期，如何运用科学的方法，激发宝宝的智力潜能，内容包括智商、心理、语言、运动、音乐等多方面的智能训练方法。

<<胎教优生百科全书>>

书籍目录

第一章 胎知识全知道一、胎教知识入门1.正确理解胎教概念2.胎教的目的3.胎教的科学性4胎教的作用5轻松愉快地进行胎教二、胎教知识知多少1.环境胎教2.营养胎教3.音乐胎教4.光照胎教5.抚摩胎教6.运动胎教7.性格胎教8.语言胎教9.情绪胎教10.美学胎教11.呼唤胎教12.意想胎教13.智慧胎教14.生活胎教15.胎教训练第二章 优生的准备一、优生课堂1.慎选配偶2.什么叫遗传3.遗传是优生胎教的前提4.父母能遗传给宝宝的东西5.决定宝宝智力的因素6.生男生女法避免伴性遗传病7.遗传咨询的必要性二、准父母心理巧过关1.拒绝生育不利于身体健康2.女性工作压力大对受孕不利3.适合做妈妈的最佳年龄4.丢掉不必要的担心5.健康的受孕心理6.保持良好的孕前心绪7.正确的生育态度8.注意调节心理9.30岁后的孕妈妈注意10.充分作好怀孕的心理准备11.准爸爸的心理调适12.准爸妈的财政参考13.孕妈妈心理与胎教14.胎宝宝也有美梦15.刺激脑细胞促进大脑发育三、优孕的前期准备1.计划受孕2.减少有缺陷宝宝的出生3.重要的孕前检查4.孕前各种体检项目5.注意孕前的免疫6.怀孕计划倒计时四、优生的本钱——健康的身体1.孕前的清洁卫生2.孕前的经期卫生3.孕前的生活安排4.孕前的饮食5.从孕前开始补充叶酸6.孕前的健身7.孕前的全面准备工作8.孕前要为优生养肾9.孕龄女性不宜太胖10.过度减肥影响怀孕11.准爸爸应慎洗桑拿浴12.准妈妈药品的“黑名单”13.认识妊娠的各种征兆五、选择最佳时机孕育1.生物钟影响优生2.最佳受孕时间的身体3.选择最佳受孕季节4.选择最佳受孕环境5.选择最佳受孕时机6.把握受孕瞬间的胎教六、准爸爸的胎教课堂1.配合妻子做好胎教2.稳定妻子的情绪3.可为胎宝宝做的事4.提高自己的文化修养5.培养亲子关系6.丈夫在胎教中的职责第三章 备战的10个月一、胎宝宝1个月1月月变化全知道2.优境养胎——生活中的无意胎教3.胎教进行曲二、胎宝宝2个月1月月变化全知道2.优境养胎——生活中的无意胎教3.胎教进行曲三、胎宝宝3个月1.月月变化全知道2.环境养胎——生活中的无意胎教3.胎教进行曲四、胎宝宝4个月1.月月变化全知道2.优境养胎——生活中的无意胎教3.胎教进行曲五、胎宝宝5个月1月月变化全知道2.优境养胎——生活中的无意胎教3.胎教进行曲六、胎宝宝6个月1.月月变化全知道2.优境养胎——生活中的无意胎教3.胎教进行曲七、胎宝宝7个月1.月月变化全知道2.优境养胎——生活中的无意胎教3.胎教进行曲八、胎宝宝8个月1.月月变化全知道2.优境养胎——生活中的无意胎教3.胎教进行曲九、胎宝宝9个月1.月月变化全知道2.优境养胎——生活中的无意胎教3.胎教进行曲十、胎宝宝10个月1.月月变化全知道2.优境养胎——生活中的无意胎教3.胎教进行曲第四章 分娩进行曲一、临产前的准备1.临产前孕妈妈的准备2.临产前准爸爸的准备3.婴儿用品的准备二、选择分娩方式1.阴道分娩对胎宝宝有好处2.剖宫产不影响宝宝智商三、迎接宝宝的诞生1.分娩三步曲2.助产音乐的应用3.孕妈妈的情绪影响分娩4.出生经历对宝宝有重要影响5.分娩是胎教的总结四、尽早建立亲子依恋关系1.新生儿出生宣告胎教终结2.要稳定新生儿的情绪3.给宝宝提供必要的刺激4.与宝宝建立健康的依恋关系5.新生儿早教链接第五章 孕妈妈营养菜谱一、孕早期的营养食谱孕早期的营养搭配原则什锦鸡丁什锦虾仁双味排骨鲜香豆腐煲番茄香嫩蛋糖醋黄鱼玉米排骨酱爆肉丁陈皮卤牛肉洋葱香牛扒橘香鸡丁核桃鸡丁猪肝拌瓜片青翠西兰花鲜牛里脊萝卜丝咖喱牛肉土豆丝黄豆猪蹄汤安胎汤鲜嫩牛奶饭蚕豆二米粥猪肉酸菜包二、孕中期的营养食谱孕中期的营养搭配原则香菇嫩油菜鲜姜菠菜甘蔗牛肉丸鱼香茄丝鲫鱼蒸蛋羹虾仁蛋煎.....第三章 备战的10个月第四章 分娩进行曲第五章 孕妈妈营养菜谱

章节摘录

插图：对孕妈妈的腹部直接进行光线照射，有时会使胎宝宝感到不快。

这时，即使胎宝宝不背过脸去，也会表现出惊慌不安。

现代医学用超声波仪器观察发现，用电光一闪一灭照射孕妈妈的腹部时，胎宝宝的心率会出现剧烈变化。

刚刚出生的婴儿视觉并不十分敏感，而且视野也比较狭窄，他只能看到眼前较近处的东西。

比如，他可以在距离自己15~30厘米处分清自己母亲的表情变化。

专家在解释婴儿这种近距离视力时说，新生儿在视觉上的缺陷来源于他在子宫内的生活习惯。

新生儿的近距离视力恰好与子宫内的长度相当。

C.胎宝宝的听觉出生几天的婴儿哭闹是常有的事，如果母亲把婴儿抱在左胸前，婴儿很，陕就会安静下来，这种现象也许并未引起年轻妈妈的注意，但却引起了科学家的深思。

原来，胎宝宝在母体内时就已经习惯了母亲的心脏跳动声及血流声。

出生后，婴儿耳朵贴近母亲胸前，这种声音和跳动把婴儿带回到昔日宁静的日子和安全的环境中，这种早已体验过的安全感是任何优美的音乐都无法比的。

<<胎教优生百科全书>>

编辑推荐

《胎教优生百科全书》：知书达礼，健康中国。

知名孕产教授李伯如权威指导。

孕妈妈行为参考表孕期护理常识生活中的无意胎教各月龄胎宝宝的发育状况充足的孕前准备知识胎教知识全了解李伯如教授指导李伯如是哈尔滨三精女子专科医院副院长、原黑龙江省妇产科学会围产医学学会副主任委员、省妇产医学学会委员，从事妇产科医疗教学及科研工作四十余年，从她手中，已有上万名婴儿安全诞生。

为妈妈们倾情打造“生活图书3+2”新模式！

“3”：著名孕产教授李伯如的临床经验+资深编辑的全新视角+优秀美编的时尚设计“2”：海量、全面的信息+全方位的专业知识我们真诚地希望通过“生活图书3+2”的新模式，给每一位妈妈的生活带来轻松、愉悦，可以优雅、从容地度过每一天！

<<胎教优生百科全书>>

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>