

<<孕产新知保健大全/怀孕优生保健>>

图书基本信息

书名：<<孕产新知保健大全/怀孕优生保健百科>>

13位ISBN编号：9787801748836

10位ISBN编号：7801748832

出版时间：2010-10

出版时间：中医古籍

作者：王维

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>

## 前言

提起胎教，或许还有很多人只知道这个词语，却并不真正地了解什么是胎教和如何进行胎教。也许有人会说，胎教就是让准妈妈在孕期多听听音乐，保持愉悦的心情；也会有人说让准妈妈在孕期吃得好一些，生一个白白胖胖的娃娃。

但这只是胎教的一小部分，并不能代表胎教的全部。

真正的胎教包括两个方面：一是给予准妈妈的精神、生活、饮食、环境等方面的优势，改善准妈妈的内外环境，有利于身心健康，并通过母体对胎儿进行影响和感染；二是直接对胎儿进行良好的刺激，如抚摸、音乐、光照等，促进其身心的良好发育。

总之，胎教是使胎儿从内环境、外环境受到有益的影响，使胎儿健康成长，长成一个健康、聪明的宝宝。

为了能够正确的实施胎教，使胎儿真正受益，我们本着实用、全面、科学的宗旨，认真编写了这本《胎教养胎保健大全》。

本书以通俗的语言，详细地介绍了胎教实施的范围，从准妈妈营养到日常行为活动，乃至所接触的生理、心理环境，我们都给予了科学的指导。

只要年轻的准爸妈认真学习胎教内容，准确掌握胎教的正确方法，在实施胎教过程中，严格按照胎教的方法去做，那么您未来的孩子一定会与众不同。

您一定希望孩子的未来充满快乐，您一定希望孩子聪明健康，那么就从胎教开始吧！

认真过好怀孕期间的每一天，让孩子的美好未来从现在开始。

## 内容概要

《怀孕优生保健百科：孕产营养保健大全》内容细致翔实，几乎囊括了从准爸妈孕育前的准备到准妈妈分娩及产后的所有营养常识，可谓是一本为新手父母准备的最好的营养饮食全书，值得准爸妈一起阅读和共享。

妈妈营养好，宝宝才健康。

愿每一位准爸妈都能拥有一个健康、聪明、可爱的宝宝。

## 书籍目录

第一篇 胎教——孕育生命的第一堂课第一章 了解胎教的形成与发展了解一下胎教的实质探寻胎教的起源什么是无意胎教与有意胎教什么是广义胎教与狭义胎教胎教的辩证理论依据胎教不是一个谜树立正确认识胎教的心态爱才是胎教的基础我国现代研究胎教的情况我国近年成功的胎教实例其他国家胎教发展情况第二章 胎教实施的可能性科学家们的有趣实验史赛狄克胎教下的天才女儿胎教与智商的关系受过胎教的孩子会更聪明吗受过胎教的孩子显著特点胎教有利于家庭幸福民族昌盛第三章 让孩子应在生命起跑线上胎儿大脑的发育过程胎儿如何在子宫内学习胎儿有记忆能力吗为什么记忆从胎儿开始胎儿对声音具有分辨能力听觉在胎教中的作用胎儿的视觉发展情况胎儿的触觉发展情况胎儿的嗅觉发展情况胎儿的味觉发展情况胎儿能上学吗第四章 好婚姻是胎教的前提遗传、优生、胎教之间的关系早婚早育违背优生原则警惕近亲结婚带来的危害要注重婚前检查择偶时要了解对方家族史要扩大择偶区域择偶最好能优势互补妈妈素质对宝宝智力的影响第五章 优孕是胎教的基础婚后不宜马上怀孕选择最佳的受孕季节优孕要避开冬季早春排卵期受精的最佳时机开灯性交有利于佳境受精性交频度与优生建设良好的家庭氛围准妈妈不要接触有毒物品对胎儿明显有害的药物孕前的饮食要求第二篇 方式——魔法胎教实施的必修课第一章 环境胎教，营造安全的孕育氛围什么是环境胎教居室环境与胎教准妈妈居室卫生与胎教准妈妈如何设计自己的房间给准妈妈创造好的家庭气氛准妈妈要注意自己的工作环境准妈妈忌去拥挤场合准妈妈忌受静电影响准妈妈要少闻汽油味不宜让胎儿受噪声伤害准妈妈需要新鲜的空气准妈妈需要温暖的阳光准妈妈需要充足的睡眠准妈妈需要舒适的衣着准妈妈需要健康的书籍第二章 营养胎教，吃出美丽与健康什么是营养胎教孕期营养在胎教中的重要作用营养对胎儿大脑发育的重要作用有利胎教的营养素有哪些孕期每日摄入量准妈妈多吃鱼有哪些好处锌的摄取有利于胎教不利于胎教的食物准妈妈宜多吃的食物孕早期的饮食调节孕中期的饮食调节孕末期的饮食调节孕初期一日食谱举例孕初期常用食谱的制作方法孕中期一日食谱举例孕中期常用食谱的制作方法孕晚期一日食谱举例孕晚期常用食谱的制作方法第三章 音乐胎教，最佳的胎教方法音乐胎教方法音乐胎教对胎儿智力的影响好的音乐，胎儿开心音乐是胎儿与孕妇语言的桥梁音乐胎教的种类胎教乐曲精选宜选用的民族乐曲、外国乐曲、现代乐曲音乐胎教注意事项第四章 语言胎教，跟宝宝说说悄悄话什么是语言胎教语言胎教的作用语言胎教内容丰富语言胎教要注意与胎儿对话给胎儿进行英语启蒙教育胎教故事举例胎教诗歌举例语言胎教怎样与日常生活相结合语言胎教与实物结合语言胎教用语的要求如何对胎儿呼唤给胎儿看画册是语言胎教第五章 抚摸胎教，引导“宝宝学做”体操什么是抚摸胎教抚摸胎教的作用抚摸胎教的奥妙抚摸胎教宜选用的方法什么时候开始做抚摸胎教好抚摸胎教该怎么进行胎儿需要亲昵第六章 运动胎教，和宝宝一起感受什么是运动胎教运动对胎教的意义运动胎教的十大妙处适度运动增强体力适当进行家务劳动散步是最适宜的运动教你学做孕妇健美操运动胎教方法宜知学会帮助胎儿做操如何帮助胎儿做游戏准妈妈忌活动太少准妈妈忌过量或剧烈活动准妈妈忌参加的劳动第七章 美育胎教和智慧胎教什么是美育胎教准妈妈应欣赏艺术作品保持内在与外在美学学绘画与剪纸学学艺术编织准妈妈应进行美的熏染如何进行智慧胎教会宁静愉悦地生活学会欣赏名画、书法艺术、音乐和工艺品多去欣赏大自然的美多关注生活中的美和智慧智慧胎教心灵操第八章 准爸爸的胎教课程什么是新一代的准爸爸戒酒，拒绝“星期天婴儿”戒烟，莫让“二手烟”害了准妈妈做好后勤工作学会调节妻子的情绪激发妻子的爱子之情做点“自我牺牲”做好家庭监护和你的宝宝聊聊天夫妻关系好坏对胎教的影响第三篇 逐月胎教——幸福变化在每一天第一章 幸福胎教第1个月准妈妈的变化胎宝宝的发育状况本月实施胎教的重点用音乐缓和情绪怎样根据不同性格选择胎教音乐用想象描绘胎儿的样子避免外界的影响如何设计宝宝的形象提高修养与胎教有何关系色彩在胎教中有什么作用如何做好色彩胎教准妈妈的穿着打扮也是一种胎教怎样欣赏文学作品担心心理对胎教有什么影响逐月养胎小妙方第二章 幸福胎教第2个月准妈妈的变化胎宝宝的发育状况本月胎教实施的重点一开始就要做好营养胎教准妈妈喝牛奶好处多锌与苹果益智助记忆长时间素食对母体和胎儿的危害准妈妈忌吃山楂不宜喝刺激性饮料预产期的科学推算法美容化妆也是一种胎教蜂蜜，天然益脑美容佳品良好睡眠对胎教的促进作用打扮，环境胎教的重要内容性病对胎儿的不良影响注意风疹对胎儿影响小心葡萄胎带来的伤害谨慎预防宫外孕第三章 幸福胎教第3个月准妈妈的变化胎宝宝的发育状况本月胎教实施的重点静然享受“音乐浴”“发型美”也是一种胎教日记胎教练习法掌握和胎儿对话的技巧练习和胎儿对话的内容如何消除妊

娠反应准妈妈饮食要定时定量准妈妈每日宜饮多少水准妈妈饮食宜清淡准妈妈忌多吃菠菜准妈妈穿鞋的选择准妈妈穿背带裤好准妈妈搓脚心运动准妈妈忌睡电热毯本月准妈妈健康注意事项第四章 幸福胎教第4个月准妈妈的变化胎宝宝的发育状况如何使用传声器进行音乐胎教做一做运动胎教音乐美学两相宜光照胎教训练方法对胎儿进行行为培养对胎儿进行记忆训练准妈妈能不能淋浴准妈妈不宜睡席梦思准妈妈正确的睡眠姿势准妈妈忌化妆过浓准妈妈应该做的夫妻吵架对胎儿的危害怎样预防流产保胎药的使用注意乳房的保健第五章 幸福胎教第5个月准妈妈的变化胎宝宝的发育状况音乐胎教方法聆听《让世界充满爱》床上运动胎教法手按胎儿胎教法和胎儿玩拍打游戏准妈妈如何保护妻子准妈妈如何陪伴妻子准妈妈做好家庭自我监护性生活与胎儿的健康准妈妈忌性生活过频黄瓜美容与夏季汗斑妊娠高血压者常吃鱼好准妈妈忌多服补品第六章 幸福胎教第6个月准妈妈的变化胎宝宝的发育状况本月胎教实施的重点准妈妈应知的唱歌胎教法抚摸胎教,帮胎儿做“体操”推动胎教,帮胎儿“散步”做好饮食营养胎教法准妈妈多吃咸食的危害盛夏准妈妈的饮食选择准妈妈忌贪吃冷饮准妈妈忌食人造食品准妈妈如何调节自己的情绪准妈妈不宜多玩麻将准妈妈应如何注意休息准妈妈怎样使用风扇好准妈妈为什么易发生贫血准妈妈忌冲洗阴道第七章 幸福胎教第7个月准妈妈的变化胎宝宝的发育状况本月胎教实施的重点对胎儿进行呼唤训练胎儿体操胎教法对胎儿进行光照胎教欣赏名画《西斯庭圣母》准妈妈怎样进行日光浴准妈妈看电视要注意什么双胞胎妊娠要注意什么第八章 幸福胎教第8个月准妈妈的变化胎宝宝的发育状况本月胎教实施的重点做好对话胎教法准妈妈心理养胎法如何做好怡情胎教准妈妈的站立与行走准妈妈忌染发烫发久坐沙发有损准妈妈健康准妈妈坚持午睡的益处多吃玉米对准妈妈有哪些好处准妈妈食物不可太精细准妈妈不宜多吃桂圆准妈妈忌多吃油条第九章 幸福胎教第9个月准妈妈的变化胎宝宝的发育状况本月胎教实施的重点情绪胎教实施的方法做好音乐胎教继续和胎儿做对话胎教说一说故事胎教法抚摸胎教进行时别忽略了视觉胎教准妈妈不宜常操作电脑准妈妈可以使用手机吗准妈妈妊娠晚期忌远行第十章 幸福胎教第10个月准妈妈的变化胎宝宝的发育状况本月胎教实施的重点临产应做哪些准备做好分娩前的心理准备分娩前的饮食营养胎教注意做好产前检查吃花生可预防产后缺乳及流血切忌水果不能代替蔬菜各种肤质者的食品美容原则决定正常分娩的因素有哪些临产前宜做好哪四件事临产前有哪些迹象分娩对胎教有何意义怎样处理过期妊娠第四篇 早教——胎教方式的另一种延伸第一章 健康新生儿的特征正常新生儿的特点新生儿胃的特点新生儿大小便的特点新生儿睡眠的特点新生儿脐带的变化新生儿皮肤的变化新生儿体温的变化第二章 胎儿出生后的教育做好与宝宝的亲密接触喂奶是最早教育的开始和宝贝说说话怎样训练婴儿的听力怎样训练婴儿的视力拨浪鼓对小婴儿有什么用处为什么说玩手是最早的游戏什么叫早期教育了解早期教育的重要性早期教育开始的时间认识早期教育的真正含义早期教育能提高弱智儿的智商

## 章节摘录

插图：早婚早育违背优生原则《中华人民共和国婚姻法》明文规定：结婚年龄，男不得早于22周岁，女不得早于20周岁。

晚婚晚育应予鼓励。

从法律的角度规定了我国公民结婚年龄的最低限。

但这并不等于最佳优生年龄。

因为，婚姻并不等于生育。

从产科生理及优生这两个方面综合考虑：如果妇女早于法定婚龄生育，由于其高级神经系统和骨骼系统仍然处于继续发育的阶段，虽说月经来潮标志着女性性功能和生殖功能的初步建立，但女性整个生殖器官的功能并不完善，且骨骼的钙化一般要到24~25岁时才能完成。

若女青年在骨骼还未完全钙化时就怀孕，母体既需要钙完成自身的发育，又要承担孕育胎儿营养的任务，即使母体钙不足时，胎儿仍然按需吸取，这种需大于供的妊娠环境，对母子都不利。

据统计，早于20岁分娩，先天性畸形及低体重儿的发病率比25~35岁的产妇高50%。

年轻妈妈常由于精神紧张、产力不足等原因，造成难产、产道损伤、新生儿死亡率也随之增加。

再加上年轻妈妈缺乏耐心和经验，对科学育儿的知识懂得不多，往往护理不当，使孩子容易生病而影响婴幼儿的生长发育。

可见，早婚早育是违背产科生理及优生的。

我国是一个幅员辽阔而多民族的国家，在制定婚姻法的同时考虑照顾到各地区、各民族的风俗习惯。

对于广大青年男女来说，男25周岁，女23周岁，既是晚婚年龄，也是最佳婚龄。

警惕近亲结婚带来的危害1839年1月，生物进化论创始人、英国伟大的自然科学家达尔文同他舅舅乔赛亚的小女儿埃玛在梅庄教堂举行了婚礼，同时，达尔文也开始了不幸的家庭生活，尽管新娘是个高雅贤淑、聪明、美丽的姑娘。

尽管达尔文与妻子也是互敬互爱，但由于他们是表兄妹，他们的真诚结合却严重影响了后代的生长发育。

达尔文结婚以后，埃玛一共生了10个孩子。

其中长女安娜·伊丽莎白，次女玛丽·埃莉诺和最小的儿子查理·费林均幼年夭折。

另外的7个孩子也都患有程度不同的各种疾病，达尔文的二儿子乔治、三儿子费朗西斯、五儿子霍勒斯和终生未嫁的四女儿伊丽莎白均患有程度不同的精神病。

其他3个孩子，长子威廉、三女儿亨利埃塔和四儿子伦纳德虽然没有明显的精神病症状，但他们却没有留下后代。

据后人考证，达尔文的家庭长期有一种神秘的疾病，这种疾病到达尔文这一代已经病态明显，达尔文从中年起就患上了“精神抑郁症”。

达尔文的后半生一直受此病的折磨。

由于近亲结婚，达尔文家庭的疾病在后代中完全显现出来。

达尔文的家庭悲剧启示了其表弟高尔顿。

高尔顿创立了优生学、遗传学和分子生物学，揭示了近亲不能结婚的科学道理。

相传在清代，不同姓氏的两家农民进入一山区谋生，连续五代都是两姓通婚。

往后虽有少数外地人进山。

但由于山大人稀，来居住者难以改变近亲婚配的旧例，限制了选择配偶的范围，影响了下一代的健康和聪明智慧。

山区地瘠民贫，交通闭塞，内不得出，外不愿进，在这种封闭的状态下，人们只好一代接一代地亲上加亲。

虽然村中还有其他几种姓氏，但实际上基本都是最早进入的两姓的后代。

由于延续300年的近亲通婚，使遗传病基因代代相传，遗传病发病率就达到了惊人的程度。

研究小组对13个家系361人进行调查，发现智力低下者达96人。

其中有一家村民，母亲智力低下、父亲半智力低下，4个子女全智力低下。

像这样全家都是智力低下者的家庭，全村共有4户。

真是一件可怕的事。

近亲婚配殃及家庭，殃及民族，殃及国家，殃及人类的发展。

由于有血缘婚配子女比无血缘婚配子女隐性遗传病的发病率高出150倍，因此我国婚姻法已经明确规定：禁止直系血亲和三代以内旁系血亲结婚。

对智力低下者应当实行强制绝育，以期在我国减少智力低下者的数量。

要注重婚前检查婚前体格检查是关系到我们每一个家庭的幸福、后代的聪明和健康、提高人口素质的一项重要工作，是保障优生胎教的重要工序。

早在1963年欧美许多国家已经把婚前检查列入卫生系统而加以重视。

日本更是通过法律规定男女双方结婚时要互相交换健康证明方可成婚。

现在我国医疗部门设有婚前检查门诊，不提倡强制体格检查而要求结婚的男女双方要进行自觉地体格检查。

这种婚前体格检查是完全必要的，因为从中可能发现了不少遗传病、传染病和一些影响婚育的疾病。

据上海市对10个区婚前检查的一项统计表明，在调查的11232人中，其中40人患有痴呆、癫痫、畸形、低智能、精神病等遗传病或不宜结婚生育的疾病，比例高达0.36%。

试想如果没有婚前检查把住这一关，那么还不知道有多少不健康的孩子出生，给多少家庭带来不幸，给国家增添多少负担。

可见，婚前检查是一项非常必要的措施，它能提高国民素质，保障我们每个家庭的幸福，有百利而无一害，希望准备结婚的青年男女要自觉进行体检。

编辑推荐

《怀孕优生保健百科:胎教养胎保健大全》：您一定希望孩子的未来充满快乐，您一定希望孩子能够聪明健康，那么就从胎教开始吧！

认真过好怀孕期间的每一天，让孩子的美好未来从现在开始。

妇幼保健专家权威推荐，完美孕育指导最佳读本。

让孩子赢在生命的起跑线上，寻找属于您的胎教方式，十月幸福胎教进行时，胎儿出生后的教育衔接

。

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>