

<<胎教优生每月必读>>

图书基本信息

书名：<<胎教优生每月必读>>

13位ISBN编号：9787802021600

10位ISBN编号：780202160X

出版时间：2006-2

出版时间：中国人口出版社

作者：董守红

页数：380

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>

<<胎教优生每月必读>>

内容概要

胎教的秘诀是什么？
审美胎教的科学依据是什么？
尽早把美送给胎儿，母子之间的信息是怎样传递的？
科学胎教应注意什么？
什么时候可以感觉到胎动？
什么时候开始实施胎教？
怎么和肚子里的宝宝玩耍……问题太多了，还是买一本《美在胎教》吧，既帮你解决问题，又可以记录胎儿成长过程和胎教体会，而且孩子长大后，你还可以把这份特别的礼物送给他呢！

<<胎教优生每月必读>>

书籍目录

前言第1章 如何生一个健康聪明的孩子怎样才能优生 / 3 优生的物质基础是“精气” / 4 优生的关键在于肾 / 5 精亏、肾衰是影响优生的主要因素 / 7 先从受孕说起 / 8 只有少生才能优生 / 11 还是“择优而生”好 / 13 要选择好对象 / 14 应适龄婚育 / 16 不要忘记婚前遗传咨询 / 17 婚前检查不可少 / 20 女性婚前检查的具体内容 / 23 要避免性传播疾病 / 27 怀孕前应治疗的疾病 / 30 贫血 / 31 结核 / 31 心脏病 / 32 肾脏病 / 33 高血压 / 33 肝脏病 / 34 糖尿病 / 34 膀胱炎、肾盂肾炎 / 35 子宫肌瘤 / 35 阴道炎 / 36 梅毒 / 36 衣原体感染症 / 37 不孕症 / 37 怀孕前的生理与心理准备 / 41 调节夫妇孕前的心绪 / 41 创造和谐的孕前心理环境 / 42 喜庆妊娠“节日” / 42 妊娠在爱情生活中的理想位置 / 43 调适孕前生理机能 / 44 调养孕前身体素质 / 44 孕前衣食住行 / 45 孕前锻炼 / 46 孕前饮食与服药 / 46 第2章 危害胎儿生长发育的因素养宠物对胎儿的影响 / 51 病毒感染对胎儿的影响 / 51 高热对胎儿的影响 / 52 感染风疹对胎儿的影响 / 53 衣原体感染对胎儿的影响 / 53 孕妇打预防针要有选择 / 54 接吻与流产 / 55 吸烟对胎儿危害大 / 55 饮酒对胎儿的影响 / 56 饮浓茶对胎儿的影响 / 57 添加剂对胎儿的影响 / 57 电热毯对胎儿的影响 / 57 电视对胎儿的影响 / 58 电脑对胎儿的影响 / 58 化妆品对胎儿的影响 / 59 第3章 十月安胎精髓1月的胎儿与母体 / 63 胚胎情况 / 63 母体情况 / 63 写好妊娠日记164 孕妇体重与胎儿发育 / 65 2月的胎儿与母体 / 66 胚胎情况 / 66 母体情况 / 67 妊娠体操(1) / 67 3月的胎儿与母体 / 68 胎儿情况 / 68 母体情况 / 68 妊娠体操(2) / 69 4月的胎儿与母体 / 69 胎儿情况 / 69 母体情况 / 70 胎动与胎动计数 / 70 妊娠体操(3) / 71 妊娠期气功(1) / 71 5月的胎儿与母体 / 72 胎儿情况 / 72 母体情况 / 72 胎动——胎儿安危的信号 / 73 妊娠体操(4) / 74 妊娠期气功(2) / 74 6月的胎儿与母体 / 75 胎儿情况 / 75 母体情况 / 76 学听胎心音 / 76 怎样量子宫底高度 / 76 妊娠体操(5) / 77 7月的胎儿与母体 / 78 胎儿情况 / 78 母体情况 / 78 妊娠体操(6) / 79 8月的胎儿与母体 / 79 胎儿情况 / 79 母体情况 / 80 9月的胎儿与母体 / 80 胎儿情况 / 80 母体情况 / 80 妊娠体操(7) / 81 10月的胎儿与母体 / 82 胎儿情况 / 82 母体情况 / 82 第4章 十月养胎要旨以食养胎 / 85 怎样吃最养胎 / 85 孕妇的饮食不合格 / 87 妊娠早期营养重全面而均衡 / 89 妊娠中期饮食要点 / 91 怀孕后期及每日营养需求 / 92 怀孕各期营养对胎儿的影响 / 97 适度以药食保健——补血、养肝与防胀气 / 98 以情养胎 / 103 概说别放弃继续美丽的权利 / 103 孕味十足孕妇装 / 104 孕妈妈的内在美 / 107 孕妈妈的鞋 / 111 孕妈妈的行李包 / 112 孕妈妈的皮肤变化 / 113 孕妈妈的基础保养 / 114 孕妈妈的基础彩妆 / 116 孕妈妈的身体护理 / 117 孕妈妈的秀发保养 / 118 以行养胎 / 119 孕妈妈伸展操 / 119 孕妈妈保健操 / 125 第5章 胎教的理论结与实践胎教的理论 / 135 胎教的含义 / 135 有意胎教与无意胎教 / 136 正确看待胎教 / 137 “胎儿大学” / 139 胎教的主要角色 / 141 胎儿学习的最好时机 / 142 胎教开始的时间 / 144 胎教的生理心理基础 / 145 脑细胞发育的关键阶段 / 147 “见物而变”的胎教理论 / 148 “外象内感”的胎教理论 / 148 遗传对智力的影响 / 150 “左撇子”是笨还是聪明 / 151 早孕反应与胎儿智力 / 152 孕妇甲状腺代谢不足与胎儿的智商 / 153 精神压力与胎儿的发育 / 154 母子之间生理信息的传递 / 155 母子之间行为信息的传递 / 156 母子之间情感信息的传递 / 157 胎儿的听觉 / 159 胎儿的视觉 / 163 胎儿的感觉 / 165 胎儿的记忆力 / 165 胎儿的理解能力 / 170 克里斯娜拒吮母乳 / 172 胎儿能喝水 / 173 胎儿会做梦 / 174 胎儿会啼哭之谜 / 176 与胎儿对话 / 177 给胎儿讲故事 / 180 与胎儿玩游戏 / 181 从妈妈体内起步 / 183 教胎儿识字 / 186 培育胎儿的“艺术细胞” / 187 胎儿在宫内的生活 / 189 胎儿在宫内应学什么 / 191 精神刺激与胎教 / 194 “丰裕笼”的鼠后代更“聪明” / 194 胎教需要宁静的心境 / 195 不良情绪对胎儿的影响 / 198 摆脱消极情绪的方法 / 200 胎教与胎儿的性格 / 202 胎儿有“十怕” / 204 给胎儿一个温馨的“家” / 205 胎教有利于提高胎儿素质 / 207 提高胎教效果的一种方法 / 209 证实产前智能提升的科学实验 / 210 受过胎教孩子的特点 / 211 妨碍胎教的因素 / 212 药物因素 / 213 病毒感染 / 215 X线 / 218 噪声 / 220 热浴 / 222 吸烟 / 223 饮酒 / 225 情绪 / 226 缺碘 / 228 第6章 怎样胎教最有效触摸胎教 / 231 抚摸胎儿的重要性 / 231 抚摸胎教的方法 / 232 抚摸胎教的好处 / 233 运动胎教 / 234 运动胎教的重要性 / 234 帮助胎儿做操 / 235 胎儿体操与踢肚游戏 / 237 胎儿游戏训练 / 238 与胎儿一起旅行 / 239 运动胎教的好处 / 241 音乐胎教 / 242 音乐胎教的含义 / 242 音乐在胎教中的意义 / 243 音乐胎教的作用 / 245 证实胎儿有听觉 / 246 音乐胎教的方法 / 247 胎教音乐的种类 / 248 不同性格选择的胎教音乐 / 250 不同受孕时期选用的胎教音乐 / 251 好的音乐胎教 / 253 和谐美好的声音有利于胎儿的发育 / 254 胎儿喜欢妈妈温柔的声音 / 255 古典音乐对胎儿及孕产妇的好处 / 256 引吭高歌的俄罗斯胎教 / 257 注意音乐胎教勿损伤胎儿的听力 / 259 语言胎教 / 259 语言胎教的重要性 / 259 语言胎教的方法 / 260 给胎儿讲故事 / 262 给胎儿欣赏文学作品

<<胎教优生每月必读>>

/ 262给胎儿看画册 / 263美学胎教 / 264对胎儿进行美的教育 / 264对胎儿进行美学培养 / 266准妈妈应进行美感熏染 / 267大自然的清新和美景有利于胎儿的发育 / 268情绪胎教 / 270准妈妈应做好情绪胎教 / 270丈夫在情绪胎教中的责任 / 271准妈妈的精神情绪对胎儿的影响 / 272准妈妈的精神刺激对胎儿的不良影响 / 273丈夫应保持准妈妈情绪的稳定 / 275胎儿行为的培养 / 278胎儿性格的培养 / 278环境胎教 / 280环境胎教的含义 / 280给准妈妈创造好的家庭气氛 / 281给准妈妈创造温馨的家庭环境 / 281良好的居室装饰有利于胎儿的发育 / 284噪声对胎儿的影响 / 285深海和高原对胎儿的影响 / 287光照胎教 / 288光照胎教的含义 / 288光照胎教的方法 / 289胎教产品 / 290“胎儿智力启迪器”启迪智力 / 290神奇胎教新工具BABYPLUS / 291爱心胎教音乐全集(CD+磁带) / 292第7章 十月营养与饮食护理妊娠一个月的饮食与药膳 / 297应学一点营养学 / 297蛋白质是生命的基础 / 298碳水化合物是热能的主要来源 / 299人体所需的维生素 / 299人体必需的无机盐与微量元素 / 302妊娠期所需的能量 / 305怎样安排孕妇每日饮食 / 307妊娠二个月的饮食与药膳 / 308孕妇饮食有学问 / 308妊娠反应的饮食疗法 / 309药膳三则 / 310妊娠三个月的饮食与药膳 / 311孕妇要多吃水果 / 311药膳四则 / 312妊娠四个月的饮食与药膳 / 313孕妇能喝茶吗 / 313孕妇素食有害于胎儿 / 313药膳二则 / 314妊娠五个月的饮食与药膳 / 315鸡蛋和鸡蛋菜 / 315药膳四则 / 318妊娠六个月的饮食与药膳 / 319妊娠期手足搐搦是缺乏营养吗 / 319妊娠期不要吃得太多 / 320妊娠期应避免吃的食物 / 322药膳四则 / 322妊娠七个月的饮食与药膳 / 323妊娠水肿的饮食疗法 / 323药膳三则 / 324妊娠八个月的饮食与药膳 / 325苹果与苹果小吃 / 325药膳四则 / 327妊娠九个月的饮食与药膳 / 328鸡的几种烹调方法 / 328自制饮料五则 / 329药膳三则 / 329第8章 孕中十月食谱妊娠一月宜常食的佳肴 / 333妊娠二月宜常食的佳肴 / 338妊娠三月宜常吃的佳肴 / 345妊娠四月宜常食的佳肴 / 350妊娠五月宜常吃的佳肴 / 356妊娠六月宜常食的佳肴 / 361妊娠七月宜常吃的佳肴 / 366妊娠八月宜常吃的佳肴 / 371妊娠九月宜常吃的佳肴 / 376妊娠十月宜常吃的佳肴 / 381

<<胎教优生每月必读>>

章节摘录

书摘以前，人们只知男女交合可以生男育女，但对孕育的真实过程，却不甚了解，顶多知道精液起着决定性的作用，因为有“单雌不生”之说。

直到有显微镜以后，人们才真正看到了精子和卵子。

如今，人们已经基本弄清精子、卵子的发育过程和外形、结构、功能，以及精子、卵子如何“合二为一”，并了解了整个孕育过程。

至于为什么会形成男孩、女孩，也已有了定论。

先说一说精子的形成、发育过程。

男性到了青春期，双侧睾丸逐渐发育成熟(人类和高等哺乳类动物离开母体以前，其睾丸应垂出体腔，到达阴囊内，悬于两腿之间。

阴囊皮肤表面所形成的许多皱褶，是为了增加散热表面积，这是由于睾丸所需温度比体腔温度低1左右时才能制造出合乎标准的精子。

如果睾丸留于体腔内，未垂入阴囊，我们称其为隐睾症。

这样的人，成年后没有生育能力，还易患肿瘤。

睾丸里有许多精曲小管，管壁上有数不清的初级精母细胞。

这种细胞大体呈圆形，其中含46条(23对)染色体。

那么，何谓染色体呢?人们用特殊染料把细胞染色后，用高倍显微镜来观察，可以清楚地看到许多着了色的短棒状物质，有长、有短、有粗、有细，这些物质就叫染色体。

在这23对染色体中，有22对是负责传递各种遗传信息的常染色体，能决定下一代的身高、外貌、血型、肤色、虹膜颜色、发色……另有条(一对)染色体叫性染色体，男性的两条性染色体不一样，代号为X、Y。

用显微镜观察，X体型较大，Y体型则较小。

初级精母细胞发育到一定程度，一分为二成为次级精母细胞，每个细胞的染色体仍为原来的23对，再下一步，次级精母细胞又一分为二，这次分裂，把23对染色体，备分一半，每个细胞各含23条染色体，其中22条是常染色体，另一条是性染色体。

如此算来，一个初级精母细胞最后变成4个精子，其中两个含X，两个含Y。

上述这种生理现象，分秒不停地悄悄进行着。

研究证实：一个初级精母细胞，从分裂开始到分裂成为4个成熟的精子，大约需要50天左右。

健康男性一般每次排出的精液约2-6毫升，每毫升内含精子约6000万个。

有人统计，男人一生中可产生精子数量可达1万亿以上。

含X、Y染色体的精子一样一半。

据生物学家研究，男人直至八九十岁，其睾丸仍可产生精子。

的确有年近百岁的老人仍使其年轻妻子怀孕的奇事。

精子头部呈扁圆流线型，这可以减小它向前游动时的阻力。

头部包含着上述的23条染色体。

中段或称颈部是其能源部分，就好像火箭的燃料部分。

精子的尾部细长，尾部摆动从而使精子游走。

精子从头至尾的长度为0.06毫米。

P8-9

<<胎教优生每月必读>>

编辑推荐

如何选择胎教方案？

孕期安胎儿与养胎的要领是什么？

胎儿与母亲的相互关系怎样进行？

如何把握胎教的最佳时机。

科学胎教应注意什么？

什么时候可以感觉到胎动？

什么时候开始实施胎教？

怎么和肚子里的宝宝玩耍……问题太多了，还是买一本《安胎养胎胎教》吧，既帮你解决问题，又可以记录胎儿成长过程和胎

<<胎教优生每月必读>>

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>