

《怀孕胎教育儿百科全书》

书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2012年05月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787512704053

内容简介

《妈咪学堂：怀孕胎教育儿百科全书（畅销版）》是一部科学实用的孕产保健科普读物。全书分为怀孕、胎教、安胎、养胎、分娩及产后护理几大部分。由有丰富临床经验的妇幼保健专家编写，集实用性、科学性与趣味性于一体，体现了“为母亲保全孩子”“为宝宝保全妈妈”“优生优育”的宗旨，是一部权威的权威的新婚家庭必备的妇婴保健书籍。它的特色是将保健与胎教分为：孕前期、孕中期、孕后期、产前与产后，并针对孕期10个月的具体情况，对每个月的日常生活、胎教步骤、孕妇保健、产妇护理、新生儿护理，做出了全面的安排和细节指导。本书最值得肯定的特点是文字简练、图文并茂、通俗易懂，内容极为丰富详尽，通篇几千个问题讲述得透彻、精准，是一部不折不扣的怀孕胎教育儿百科全书。

作者简介

王琪，北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师、北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员、中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人、北京人民广播电台教育台孕妇学校嘉宾主持、中国生殖健康网嘉宾。

首都医科大学附属北京妇产医院围产医学科主任医师、教授。从事围产医学工作20余年，专注于孕前保健、孕期保健、高危妊娠监测及管理以及优生优育咨询；擅长妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、产科危重急症的诊断和治疗，具有较高的专业水平和丰富的临床经验。已发表专业论文10多篇，参与撰写生殖健康孕期保健类科普书籍30余部。获科学技术部华夏高科技产业创新二等奖，完成国家十五攻关课题“妊娠高血压疾病与凝血相关并发症的预防”及首都医学发展基金“子痫前期及并发症预测和管理的研究”。

目录

第一篇 优孕指导

第一节 遗传与优生

- 一、优生始于择偶
- 二、进行婚前体检
- 三、近亲结婚的危害
- 四、最佳婚育年龄
- 五、最佳怀孕时机

- 六、准确选择排卵期
- 七、父母血型与优生
- 八、影响胎儿智力的因素
- 九、父亲高龄对优生不利
- 十、遗传与优生的关系
- 十一、遗传与智力的关系
- 十二、遗传与疾病的关系

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

这个练习将带领你经历一次温馨、愉快的心灵之旅。你将体验到放松、充满幸福以及各种奇妙的感觉，甚至唤起你在子宫中的生活和出生时的记忆。

我们建议你和你的丈夫一起做这个练习。要是你们参加了产前课程，不妨把这个练习介绍给其他的夫妻一起做。

记住，只有在你们的时间充裕而能完全享受它的时候才做这个练习。如果喜欢的话，你们可以经常反复做。

当你们进入相当放松的状态后，就可以进入本练习中的“引导式想象”。“引导式想象”之后，在录音带后面应加上10分钟的巴洛克音乐。

要录制的提示语如下：

闭上眼睛，做几个深呼吸。持续以平稳的方式做深呼吸，把你的注意力放在呼吸的节奏上，放在你身体的感觉上，放在任何你对自己的感觉和想象上。如果有外界的思绪闯进来，你只要让它们飘过去，就好像浮云飘过天际一样。注意着它们，然后让它们飘走。注意你的脚跟、脚趾、脚踝。现在开始向脚掌心弯曲你的脚趾，好像要让脚趾碰到脚掌心一样，把脚趾往下压，压，压，保持这样，然后放松。

吸气——吐气——完全放松。

随着你一次次的呼吸，你也进入了一次比一次深层的放松状态。你并没有睡着，你仍然保持清醒，但是很放松。

现在开始感觉你的小腿，从你的膝盖到脚踝的地方。在你感觉小腿时，我要你缩紧小腿所有的肌肉，缩紧，缩紧，缩紧，保持这样，然后放松。

……

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)