

《幸福胎教280天》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年03月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533743154

丛书名：孕育指南·爱的礼物

编辑推荐

本书由北京妇产科经验丰富的权威专家倾心打造。用轻松、简洁、活泼的语言，为广大孕产妇朋友提供系统、详细、实用、科学的胎教指导。

内容简介

本书的宗旨是强调科学性、指导性和实用性，其中包含了胎教从孕前播种起步、胎教中的宜与忌等。书中有耐心的讲解，有深情的指导。编者真诚地希望广大孕产妇朋友能从此套书中获益，也希望此套书能成为广大孕产妇朋友的良师益友，伴随您度过孕育中的每一天。

目录

第一章 步入胎教课堂

一、你知道胎教是什么吗？

- 1.古代话胎教
- 2.现代话胎教
- 3.国外胎教

二、胎教为什么可行

- 1.了解一下胎儿受教育的生理功能
- 2.国内外成功胎教举例

三、科学全面地看胎教

四、胎教的科学实施

- 1.立足养胎，重在教胎
- 2.准爸爸、准妈妈共同参与胎教
- 3.科学地安排胎教

第二章 胎教从孕前播种起步

一、孕前的知识准备

- 1.最佳生育年龄
- 2.最佳受孕季节
- 3.最佳受孕时间

二、孕前生理准备

三、孕前心理准备

四、孕前的物质准备

五、丈夫的准备

第三章 胎教与优生优育

- 一、何谓优生优育
- 二、优生有哪些影响因素
 - 1.遗传因素
 - 2.环境因素
 - 3.母体患病或被感染
 - 4.药物因素
 - 5.烟酒因素
 - 6.情绪因素
 - 7.营养因素
- 三、优生要采取哪些措施

- 1.优生始于择偶
 - 2.重视婚前检查
 - 3.选择最佳怀孕时机
 - 4.父母血型与优生
- 第四章 间接效果的胎教——养胎、保胎

- 一、情绪养胎
 - 1.不良情绪对胎儿的影响
 - 2.调整情绪的方法和技巧
- 二、饮食养胎
 - 1.妊娠中营养的重要性
 - 2.妊娠期营养需求情况
 - 3.妊娠期饮食安排
- 三、环境养胎
 - 1.家庭环境养胎
 - 2.工作环境养胎
 - 3.大自然环境养胎
- 四、品格养胎
 - 1.孕妇品格与胎儿的关系
 - 2.孕妇日常行为自律
 - 3.孕妇“品格养胎心灵操”
- 五、智慧养胎
 - 1.多阅读能启发智慧的有益书籍

-
- 第五章 胎教方法
 - 第六章 胎教中的宜与忌
 - 第七章 280天的爱心胎教
- 附录

在线试读部分章节

第一章 步入胎教课堂

一、你知道胎教是什么吗？

1.古代话胎教

在日常生活中，大家一提到胎教，第一反应就是怀孕期间“听听音乐”“抚摸胎儿”“和胎儿对话”，在人们的印象中，“胎教”似乎是近年来发展的一个“新鲜事物”。其实并非如此，“胎教”一词古代很早就有了。

我国的许多史籍中都有关于胎教的记载，我国最早描述胎教的著作是公元前100年的《大戴秘礼》和《烈女传》。此两本书均提到：孕妇的一言一行应端庄纯正，饮食起居应有规律，并保持心情愉悦；同时还强调“慎胎”，认为母亲的行为会影响胎儿的健康发育。《辞海》中对胎教的描述是：“胎儿在母体中能够受孕妇的言行的感化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响，叫‘胎教’”。唐代孙思邈在《千金要方》中就有“养胎论”，宋代陈自明在《妇人大全良方》中也专门描述了“胎教论”，明代医著《医学入门》和《奇效良方》中更对胎教进行了较为详细的论述，清代《古今图书集成医部全录》收录了历代有关胎教的内容。

我国古代对“胎教”概念的阐述是比较全面的，包含了孕妇的饮食、日常起居、性生活卫生、环境、情绪等诸多内容。具体有以下几个方面：

(1) 节饮食。胎儿的健康成长关键在于母体直接供给的营养，而母体的营养主要来源于直接摄入的饮食，因此，孕妇饮食营养的摄入对胎儿的生长发育有着重要的影响。由此可见，孕妇只有节饮食，不暴饮暴食，不过饱过饥，特别要戒生冷油腻，吃清淡平和的食物才能有助于养胎，有利于胎儿的健康成长。反之，若孕妇饮食失节，饥饱失度，喜食重味，则易导致消化功能失常，营养不均衡，使胎失所养，胎儿就会发育不良。

.....

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)