

# 《健康中国1--胎教优生280天》

## 书籍信息

版次：1

页数：228

字数：170000

印刷时间：2009年06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：9787807599579

丛书名：健康中国

## 内容简介

《健康中国：胎教优生280天百科全书》内容详尽，图文并茂，通过详细浅显的语言，向各位准妈妈讲述各种胎教和优生的知识，提醒各位准妈妈注意到生活的各个细节，包括各个阶段应该注意的问题，个人的自我保护和健康，应对各种异常反应等等，还为准妈妈提供了孕期食谱，相信《健康中国：胎教优生280天百科全书》将成为准妈妈孕期最忠实的朋友。当知道自己的身体正在孕育一个生命的时候，准妈妈除了激动和惊喜外，难免有些紧张和不知所措。尤其是初次怀孕的年轻女性，一定充满了疑问：“我应该做些什么？”“需要注意什么？”“我的一举一动是不是都会影响到肚子里的宝宝？”为了帮助各位准妈妈孕育\*秀、最健康的宝宝，我们编辑了《胎教优生280天百科全书》。

## 目录

### 第一章 胎教早知道

#### 一、什么是胎教

#### 二、胎教的目的

#### 三、胎教的作用

##### 1. 胎教可以促进宝宝大脑发育

##### 2. 胎教可以塑造宝宝的性格

##### 3. 胎教对宝宝心理发展有良好影响

### 第二章 怀孕，你准备好了吗

#### 一、优生课堂开课啦

##### 1. 遗传与胎教

##### 2. 优生与胎教

#### 二、准妈妈心事谁能懂

##### 1. 女性拒绝生育对健康不利

##### 2. 女性工作压力大对受孕不利

##### 3. 消除不必要的担心

##### 4. 形成健康的受孕心理

##### 5. 保持良好的孕前心绪

##### 6. 抱有正确的生育态度

##### 7. 加强自我心理调节

##### 8. 为怀孕作好心理准备

##### 三、有计划地实施“造人工程”

##### 1. 将“宝贝计划”提上日程

##### 2. 减少有缺陷婴儿的出生.....

### 第三章 终于怀孕了，发动胎教的马达

### 第四章 准妈妈胎教知识知多少

### 第五章 十月怀胎因时而宜

### 第六章 分娩倒计时，聪明宝宝呼之欲出

### 第七章 十月怀胎最佳食谱附录

[显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

### 第一章 胎教早知道

#### 一、什么是胎教

所谓胎教，就是通过一些人为的措施，使胎儿在生命初始就受到良好的教育，从而使胎儿身心得到更好地发展，帮助孩子日后成为既健康又聪明的优秀人才。根据胎教的含义，医学上常将其分为广义胎教与狭义胎教，此外还包括有意胎教和无意胎教等。

广义胎教是指对孕妇和胎儿的保健教育，它侧重于母亲和胎儿生理、病理的医疗保健。由于胎儿处于器官形成的阶段和生长发育的过程中，各方面都还没有定型，所以很容易受外界影响而发生变化，即中医所谓的“形象始化，未有定仪，因感而变，外象而内感”。这里所说的受外界影响，主要指受母体精神、饮食、寒温等方面的影响。母体的身心是否健康，对胎儿的成长（包括智力与体质的发展）具有决定性的作用。因此，广义胎教有利于母亲和胎儿的身体健康和心理健康，有利于保胎、养胎和护胎等保健措施的实行。

狭义胎教是相对于广义胎教来说的，它偏重于品德、精神与性情等方面的修养、陶冶和教育。主要通过采取一些措施与方法，让孕妇置身于美好的事物、环境和氛围中，不但使孕妇品德高尚、精神饱满、心情舒畅，而且由于“外象而内感”的作用，促进胎儿智慧、情绪、品质等方面的发育。由此可见，狭义胎教实际上是在广义胎教的基础上，对母亲和胎儿精神世界的优化和美化，它在胎儿个性的形成和人格完善方面，具有举足轻重的作用。

……

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)