

# 《胎教优生每日一页 修订本》

## 书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2000年04月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787800792908

## 编辑推荐

## 内容简介

《胎教优生每日一页》一书，就是专门指导未婚的男女青年及新婚夫妇，在择偶前或者受孕前半年便开始注意学习有关的科学知识及优化自身条件，以达到优生受精、优境养胎、优教育儿的目的。

本书融医学知识于生活中，寓生活知识于保健中，让保健知识落实于胎教而促进优生。将围产期的防病措施有机地与胎教穿插结合，帮助读者辩清正误，知其所以然，有的放矢地避免孕产期母子发生异常。书中融基础优生学、社会优生学、临床优生学、环境优生学于胎教之中，并且将优生学体系中的4大内容编写成4大部分。同时，顺应妊娠的生理需要及胎儿的生理功能，将胎教分为间接胎教或广义胎教（包括孕育准备、营养胎教、环境胎教、情绪胎教）和直接胎教或狭义胎教（包括音乐胎教、语言胎教、抚摩胎教、运动和光照胎教）两大方面，使读者对胎儿形成一个\*有生命力的精灵的印象，以利于持之以恒地实施胎教。

## 目录

### 孕早期 优生受孕 注重早期胎教

胎龄——从未次月经来潮日开始计算

胎教及其内容概况

丈夫要关心妻子的经期保健

受孕时间十忌

冬末春初不宜受孕

病毒种种 致胎畸形

酒后受孕使胎儿天生貌丑低智

烟——危害孕妻 毒害胎儿

孕妇生闷气的十大危害

优选配偶 佳期受孕

性交频度与优生

季节与优生

开灯性交有利于佳境受精

排卵期——受精的最佳性交时机（基础体温）

受精卵——新生命的第一个细胞

营养胎教

妊娠早期的营养胎教

清除夫妻身体内烟尘的4类食品

环境胎教

胚胎器官高度分化形成阶段与孕妇用药

受精后1周：卵裂期——桑椹胚进入宫腔

对胎儿明显有害的药物

孕妇不要接触有毒物品

巧除果蔬残留农药的4种方法

孕妇卧室内避免家庭噪音危害

孕妇不应接触放射线，不宜久看电视

孕妇不要开灯睡觉，以防光源污染

受精后2周：着床——胚泡完全植入

孕妇居室内不宜铺地毯

孕妇忌养鸟、狗、猫

妊娠呕吐情况10种

富含维生素B6的食品可防治妊娠呕吐

叶酸与孕妇喜欢吃酸食品

食欲不振吃些马铃薯好

受精后3周：三胚层期——胎体发育的始基

情绪胎教

头晕乏力 轻松6法

让孕妇的居室与妊娠相宜并充满温馨

嗜睡与床上用品的选择

孕妇睡觉有4点讲究

异常的情绪影响胎儿发育

受精后4周：早早孕——自我诊断的4点症状

稳定孕妻情绪是丈夫的义务

丈夫调节家庭气氛4法

支配精神活动的脑内物质表

音乐胎教

音乐熏陶法

哼可信谐振法

.....

孕中期 优境养胎 直接中期胎教

孕晚期 优质妊娠 完善晚期胎教

新生儿期 科学哺育 为新生命健康

索引

后记

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)