

<<安胎胎教必须注意的365个细节>>

图书基本信息

书名：<<安胎胎教必须注意的365个细节>>

13位ISBN编号：9787537535502

10位ISBN编号：7537535507

出版时间：2007-5

出版时间：河北科学技术出版社

作者：丁海红

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>

<<安胎胎教必须注意的365个细节>>

内容概要

当今社会具有最鲜明的两大特点：一是快节奏，一是人潮流动。

随着生活水平的提高，生活节奏越来越快，人们的生存压力也越来越大，于是人潮汹涌，为了工作、学习，人们四处奔波。

当然，其中大多数是处于婚育期的青年男女。

社会在进步，生活水平在提高，对于改善生命质量，无疑这是一种好现象。

但是，对于提高人口质量，改善下一代的人口素质，却是一个不容乐观的社会问题。

特别是忙于工作，忙于事业的已婚青年男女，如何生一个健康聪明、活泼可爱的小宝宝，是一个迫切需要科学指导和得到帮助的实际问题。

作为计划生育工作者，这是我们义不容辞的社会责任和光荣使命。

为此，我们特组织了多名妇幼专家和富有临床经验的妇幼医师，共同编撰了《安胎胎教必须注意的365个细节》一书。

本书集专家的科研成果和临床工作者的个人心得于一体。

既有科学性，又具实用性，既有针对性，又有指导意义，是准父母们必备的一部孕育指南。

本书提出了“优生必须注重安胎与胎教”这一科学观点，并从实际出发，从细节着手，以时间顺序为脉络，为孕期准父母们提出了365条必须注意的优生细节，让孕期的准父母都能做到计划怀孕，科学安胎，正确胎教，既重视饮食调理，又不忽视生活细节，既重视安胎养胎，又不忽视运动保健，既重视胎教实施，又不忽视孕期自我监护，从而从根本意义上实现优生优育，为未来的宝宝拥有一个美好的人生奠定优良的先天基础。

<<安胎胎教必须注意的365个细节>>

书籍目录

第一篇 优生必须注意安胎与胎教 安胎必须注意优生怀孕细节 1.减少缺陷儿的出生 2.不要近亲结婚 3.重视遗传咨询 4.结婚后不要无计划受孕 5.选择最佳婚育年龄 6.选择最佳受孕季节 7.最佳受孕实务 8.运用生物钟优生法 9.了解受孕阶段的体征 10.选择最佳受孕环境 11.婚后不宜很快怀孕 12.在蜜月旅游中受孕不利于优生 13.孕前防疫保孕期平安 14.在身体疲劳时不要怀孕 15.春节期间不要怀孕 胎教必须从孕前开始 16.及早进行胎教准备 17.孩子的智力取决于双亲的遗传 18.遗传是优生胎教的前提 19.受孕心理对胎儿的影响 20.调整孕前心绪 21.和谐孕前心理 22.为怀孕做好心理准备 23.调适生理机能 24.孕前须治疗贫血 25.孕前须治愈牙病 26.孕前须治疗慢性肾炎 27.孕前须治疗高血压 28.孕前须治疗心脏病 29.孕前须治疗肺结核 30.孕前须治疗病毒性肝炎 31.孕前须治疗糖尿病 32.孕前须治疗阴道炎 33.孕前须治疗膀胱炎、肾盂肾炎 34.孕前须治疗子宫肌瘤 35.孕前须治愈带下病 36.孕前须治愈淋病 37.孕前须治愈梅毒 38.防止衣原体、支原体感染 39.孕前治愈尖锐湿疣 40.计划怀孕前的避孕 41.要从计划受孕时起补叶酸 42.抓好孕前饮食与用药 43.孕前健身锻炼 44.孕前就开始散步 45.布置舒适的居室环境 46.必要的物质准备 47.喜迎妊娠到来 第二篇 科学胎教有法可依 正确认识胎教,树立科学胎教观 48.受孕前必须了解什么是胎教 49.认识科学的胎教 50.胎教的基本内容 51.胎教的重要性 52.重视胎教是人类历史的传承 53.胎教可以促进大脑发育 54.胎教可以塑造孩子的性格 55.应从胎儿期开始育儿 56.母体与胎儿之间的信息传递 57.胎儿在聆听世界 58.胎儿对声音具有分辨能力 59.胎儿具有视觉 60.胎儿能感受明暗 61.胎儿有触觉 62.胎儿有嗅觉 63.胎儿能分辨甜味和辣味 64.胎儿有记忆能力 65.胎儿具有学习能力 66.胎儿的大脑功能会通过记忆强化 67.胎儿能记住母亲的声音 68.胎儿的心灵能培育 69.胎儿会喝水 70.胎儿会做梦 71.胎儿有人格 72.胎儿有思想 73.胎儿会通过运动促进自身发育 74.正确对待胎教 75.尊重科学,循序渐进 掌握行之有效的胎教方法 76.抚摩胎教法 77.音乐胎教的方法 78.进行音乐胎教时的注意事项 79.联想胎教法 80.早孕妇女忌鲜艳的颜色 81.意念可影响胎儿 82.呼唤胎教法 83.父亲要坚持每天对胎儿讲话 84.父亲对胎儿讲话的“常规内容” 85.对胎儿进行游戏训练 86.胎儿体操与踢肚游戏 87.语言胎教的方法 88.给胎儿讲故事 89.光照胎教法 90.运动胎教法 91.运动胎教的好处 92.不要忽视胎儿的感知觉 93.环境胎教法 94.塑造胎儿性格的胎教 95.规范行为与习惯的胎教 96.胎教实施要诀 97.实施胎教有四忌 98.胎教成功的秘诀 第三篇 安胎是科学实施胎教的前提 必须了解胎儿内环境 99.胎儿发育内环境 100.胎盘 101.羊水 102.脐带 103.胎动 必须注意孕期自我监护 104.孕期自我监护内容 105.怀孕早期的个人护理 106.怀孕中期的个人护理 107.怀孕后期的个人护理 108.孕妇应注意保护心脏 109.高龄初产妇应加强孕期保健 110.肥胖孕妇的自我护理 111.瘦弱孕妇的自我护理 112.矮小孕妇的自我护理 113.怀孕期间自我监测体重 114.孕期胎动的变化 115.诊断胎儿缺氧的方法 116.孕期检查的重要性 117.接受产前检查的注意事项 118.孕妇不要忽视产前检查 119.孕妇不要忽视胎儿检查 科学的自助安胎方法 120.避免药物因素致畸 121.避免病毒感染 122.避免射线辐射 123.不要热水浴 124.避免职业影响 125.不打麻将 126.不吸烟 127.不饮酒 128.调整情绪 129.消除妊娠反应 130.消除孕期的不适感觉 131.孕期提高免疫力是保胎良方 132.保胎需注意不利胎儿的情况 133.孕妇要远离小动物 孕期异常的护理细节 134.妊娠剧吐的防治 135.流产的防治 136.异位妊娠的防治 137.葡萄胎的防治 138.胎儿臀位的应对 139.双胎、多胎的注意事项 140.妊娠中毒症的防治 141.前置胎盘的防治 142.胎盘早剥的防治 143.羊水过多症的防治 144.早期破膜的应对方法 145.早产的应对方法 第四篇 安胎胎教必须注意饮食调理 孕期营养的重要性 146.养胎与胎教相辅相成 147.营养对母体的重要意义 148.营养对胎儿的重要意义 149.孕妇营养与胎儿智力的关系 150.营养是大脑发育的物质基础 151.养胎的最佳饮食 152.合理安排孕期的饮食 153.孕早期营养特点 154.孕早期膳食宜清淡 155.孕中期营养特点 156.孕中期膳食宜荤素兼备 157.怀孕后期营养特点 158.孕晚期膳食宜讲究质量 159.孕期营养不良对胎儿的影响 孕期应多吃的食物 160.有利于胎儿大脑发育的谷类食物 161.有利于胎儿大脑发育的麦类食物 162.有利于胎儿大脑发育的豆类食品 163.有利于胎儿大脑发育的果品 164.有利于胎儿大脑发育的蔬菜 165.有利于胎儿大脑发育的海产品 166.孕妇宜多吃鱼 167.有利于胎儿健脑的日常食物 168.盛夏孕妇宜吃的食物 169.孕妇宜多吃水果 孕期不应乱吃的食物 170.孕妇忌食的食物 171.孕期饮食禁忌 172.孕妇忌多食桂圆 173.孕妇忌过多食用滋补品 174.孕妇忌食过咸食物 175.孕妇忌

<<安胎胎教必须注意的365个细节>>

多吃糖精 176.孕妇忌多吃味精 177.孕妇忌吃过敏性食物 178.孕妇忌多吃螃蟹 179.孕妇忌多吃油炸食品 180.孕妇忌食用罐头食品 181.孕妇忌多吃菠菜 182.孕妇忌食用过多的动物肝脏 183.孕妇忌多吃鸡蛋 184.孕妇忌食田鸡 185.孕妇忌饮咖啡和浓茶 186.孕妇忌多饮汽水 187.孕妇忌多吃冷饮

第五篇 安胎胎教必须注意生活细节 日常保健 188.孕期注意正确的姿势 189.孕妇的站姿 190.孕妇的走姿 191.孕妇的坐姿 192.孕妇上下楼梯 193.孕妇的蹲跪姿势 194.孕妇的休息姿势 195.孕妇做家务 196.孕期合理安排工作与休息 197.孕妇宜劳逸结合 198.孕妇稍微多卧有益于胎儿 199.合理的睡眠和休息 200.孕妇的最佳睡姿 201.不要睡软床 202.有节制的孕期性生活 203.孕妇外出的注意事项 204.美容穿衣也是胎教 205.不要穿紧身衣 206.不要穿高跟鞋 207.孕期皮肤变化的特点 208.孕期的身体护理 209.孕期的基础保养 210.慎用化妆品 211.孕期的秀发保养 212.孕期要注意保护牙齿 213.孕期应进行乳房保健 214.及时矫正扁平乳头和凹陷乳头 215.慎用电风扇 216.注意空调对胎儿发育的影响 217.慎用电热毯 218.少看电视 219.孕妇不宜戴隐形眼镜 220.孕妇看电影、电视应注意 221.孕期平安度过酷暑 222.孕期温暖度过严冬 223.孕期沐浴要注意 224.孕期不宜坐浴 225.孕期水浴时温度不宜过高 226.妊娠5个月日常保健要点 227.妊娠6个月日常保健要点 228.孕中期性生活宜用避孕套 229.孕妇宜走出小圈子 230.孕妇变丑时宜采取有效措施 运动方案 231.孕期运动的好处 232.合适的运动程度 233.锻炼前的安全措施 234.适合孕期进行的运动种类 235.适当户外活动 236.孕妇健美操 237.全身锻炼,增强体力 238.孕妇体操(孕中期) 239.孕妇保健操 240.孕妇体操(孕晚期) 241.使用放松技术 242.利用按摩养胎 243.孕妇头面部按摩 244.孕妇颈顶部按摩 245.孕妇上肢按摩 246.孕妇胸部按摩 247.孕妇腹部按摩 248.孕妇背腰部按摩 249.孕妇下肢按摩 情绪养胎 250.不良情绪对胎儿的危害 251.用良好的心态对待腹中胎儿 252.胎教与孕期心理 253.孕妇的情绪对胎教的影响 254.夫妻情绪对胎教的影响 255.夫妻感情对胎教的影响 256.孕妇不应有消极情绪 257.孕妇宜控制愤怒情绪 258.丈夫的妊娠心理反应 259.调节情绪的几个技巧 260.学会宁静愉悦地生活

第六篇 十月孕程必须注意的安胎胎教细节 怀孕第一个月 261.孕妇须知 262.怀孕第1个月就可以开始胎教 263.受孕当月应安胎与胎教 怀孕第二个月 264.孕妇须知 265.怀孕第2个月时胎教的要点 266.不让孕吐影响胎教 267.妊娠第2个月应安胎与胎教 怀孕第三个月 268.孕妇须知 269.怀孕第3个月进行胎教的要点 270.妊娠第3个月应安胎与胎教 怀孕第四个月 271.孕妇须知 272.怀孕第4个月时胎教的要点 273.应对4个月大胎儿做亲子胎教 274.应对4个月大胎儿做沟通式胎教 275.应向4个月大胎儿表达母爱 276.妊娠第4个月应安胎与胎教 怀孕第五个月 277.孕妇须知 278.怀孕第5个月的胎教重点 279.妊娠第5个月应安胎与胎教 怀孕第六个月 280.孕妇须知 281.怀孕第6个月胎教的方法 282.应用舞蹈与6个月大胎儿沟通 283.应与6个月大胎儿进行按摩对话 284.应对6个月大胎儿做触觉式胎教 285.按摩时应感觉胎儿的存在 286.妊娠第6个月应安胎与胎教 怀孕第七个月 287.孕妇须知 288.怀孕7个月的胎教重点 289.怀孕第7个月的胎教方式 290.应与7个月大胎儿做交流式接触 291.妊娠第7个月应安胎与胎教 怀孕第八个月 292.孕妇须知 293.怀孕第8个月应训练胎儿的五感 294.怀孕第8个月的胎教要点 295.可以和8个月大胎儿玩游戏了 296.怀孕第8个月应安胎与胎教 怀孕第九个月 297.孕妇须知 298.9个月大胎儿的情绪反映 299.对9个月大胎儿进行胎教的方法 300.妊娠第9个月应安胎与胎教 怀孕第十个月 301.孕妇须知 302.怀孕10个月时的胎教重点 303.妊娠第10个月不可以放弃胎教 304.胎儿的睡眠与脑波的关系 305.要让小宝贝有个安稳的好梦

第七篇 改善胎教环境,培育聪明宝宝 影响胎教的外环境 306.环境因素对胎儿的影响 307.原生环境对胎儿的影响 308.环境污染对胎儿的损害 309.勉强的姿势对胎儿的影响 310.挤压腹部的服装会影响胎儿发育 311.不自然的振动会影响胎儿 312.冷热不均对胎儿有影响 313.母亲的生活方式会影响胎儿的发育 314.母亲饥饿对胎儿有影响 315.孕妇打鼾会影响胎儿发育 316.母亲的熟睡有助胎儿发育 317.营造良好的胎外环境 丈夫在胎教中的作用 318.丈夫是胎教的得力助手 319.丈夫参与胎教 320.应让丈夫有参与感 321.丈夫的胎教责任 322.帮助妻子“怀孕” 323.父亲与胎儿建立亲密的关系 324.丈夫要经常和胎儿说话 325.丈夫如何给胎儿讲故事 326.丈夫如何给胎儿放音乐 327.丈夫如何和胎儿做游戏 328.丈夫应给孕妇创造温馨的家庭环境 329.丈夫应学会调节妻子的情绪 330.孕早期丈夫的责任 331.激发妻子的爱子之情 332.帮助妻子 333.保护妻子 334.丈夫要当好妻子的营养师 335.丈夫应做好后勤工作 336.胎教需要准爸爸妈妈的通力合作 337.家庭其他成员在胎教中的作用 直接影响胎儿的心理因素 338.孕妇心理与胎教的关系 339.胎教开始的心理 340.用良好的心态对待腹中胎儿 341.胎教过程中出现淡漠心理的处理 342.孕妇宜消除心中的焦虑

<<安胎胎教必须注意的365个细节>>

343.克服孕期的担忧心理 344.母亲的压力对胎儿的影响 345.克服孕期的烦躁心理 346.克服孕期的忧郁心理 347.克服孕期的暴躁心理 348.清除孕期存在的猜想心理 349.克服孕期的依赖心理 350.调整孕期的热切心理 351.克服孕期的怀疑心理 352.克服孕期的羞怯心理 353.戒除孕期的备物心理 354.消除孕期的焦急心理 355.清除孕期的紧张心理 努力提高孕妇自身修养 356.孕妇应努力提高自身修养 357.孕妇品格对胎儿的影响 358.孕妇应注重行为修养 359.提高修养有助于胎教实施 360.孕妇读书报刊的禁忌 361.给胎儿“欣赏”文学作品 362.给胎儿“看”画册 363.欣赏名著及美术作品 364.进行美学修养的培养 365.孕妇应进行美感熏染

<<安胎胎教必须注意的365个细节>>

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>