

<<安胎养胎讲科学>>

图书基本信息

书名：<<安胎养胎讲科学>>

13位ISBN编号：9787538012934

10位ISBN编号：7538012931

出版时间：2005-1

出版时间：张小云 内蒙古科学技术出版社 (2005-01出版)

作者：张小云

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>

<<安胎养胎讲科学>>

前言

受孕第一个月时，大多数孕妇尚不知道自己的体内已经开始孕育了一个新的生命。然而，从孕妇不知道自己受孕的那一刻起至怀孕三个月，对于胎儿而言却是一个非常重要的时期。从现代胚胎学的角度讲，受精卵种植在母体子宫内膜的第一个月，正是胎儿处于卵裂期、胚层期和肢节期，其生长发育之快，真是令人惊讶。至第一个月末，胚胎的体积大约已经有一厘米左右，这时母亲的血液正在小生命的血管中缓缓地流动，心脏已经形成，并开始了紧张的工作。此后的几周内，胚胎的神经系统也开始建立，对压触有了明显的反应，可以轻轻地拍打、抚摸腹部。这种触摸刺激可以通过腹壁、子宫壁促进胚胎的感知觉发育。随着时间的推移，胎儿的听力和视觉也开始逐步形成，此时的胎儿就是一个小小的“窃听器”，他能听到妈妈心脏跳动的声音，开始对光线有了感应，孕妇进入到了孕中期。有人说，孕中期是进行胎教的最佳时期。从妊娠第二个月起，胚胎对致畸因素特别敏感，因此，此时要慎之又慎，绝不可滥用某些化学药品，或接触对胎儿有不良影响的事物。此时养胎护胎的重点是要在思想感情上确立母子同安的观念，以较好的精神状态与丰富的饮食营养来保护胎儿。那么，怎样才能科学地进行安胎养胎，生下聪明、活泼、健康、可爱的宝宝呢？

<<安胎养胎讲科学>>

内容概要

《安胎养胎讲科学》以科学的方法，通俗易懂的内容，详细介绍了有关安胎养胎最新、最实用的常识，对将为人父母者，特别是准妈妈们，有很强的指导作用。

受孕第一个月时，大多数孕妇尚不知道自己的体内已经开始孕育了一个新的生命。

然而，从孕妇不知道自己受孕的那一刻起至怀孕三个月，对于胎儿而言却是一个非常重要的时期。

<<安胎养胎讲科学>>

书籍目录

科学择偶篇理想爱人 / 002 优生的家庭 / 005 有危害的婚姻 / 008 优孕指南篇怀孕的真相 / 016 受精卵变成胎儿 / 017 受孕心理的影响 / 019 孕前的准备工作 / 021 婚后不宜马上怀孕 / 024 怀孕的最佳时机 / 025 产前诊断有方法 / 030 人体生物钟与优生 / 032 受孕成功应有条件 / 033 不宜受孕的情况 / 034 知道自己是否怀孕 / 035 双胞胎的形成 / 037 解除不孕的烦恼 / 038 古代医学对受孕的看法 / 040 39周安胎要领篇
怀孕0-3周 / 042 怀孕4-7周 / 052 怀孕8~11周 / 061 怀孕12~15周 / 070 怀孕16~19周 / 076 怀孕20-23周 / 082 怀孕24~27周 / 088 怀孕28-31周 / 092 怀孕32-35周 / 103 怀孕36-39周 / 111 养胎与胎教篇饮食养胎 / 124 情绪安胎 / 141 运动养胎 / 155 保健安胎 / 170 妨碍胎教的因素 / 183 影响胎教的心理 / 202 胎教的意义 / 216 “胎儿大学” / 219 胎儿要学的内容 / 221 胎教的原则 / 224 和胎儿对话 / 225 与胎儿做游戏 / 226 给胎儿讲故事 / 227 给胎儿唱歌 / 229 美学胎教 / 230 运动胎教 / 231 行为胎教 / 232 语言胎教法 / 233 情绪胎教法 / 234 环境胎教法 / 235 音乐胎教法 / 236 对胎儿有益的音乐 / 238 让胎儿欣赏音乐 / 240 利用意念进行胎教 / 242.....安胎营养与禁忌篇

<<安胎养胎讲科学>>

章节摘录

插图：(4) 掌握月经周期的变化。

这一点对夫妻受孕是否成功也是很重要的。

据有关学者研究证实，在妇女月经的前14天，夫妻同房受孕的成功率很高，可获得92%以上的正常胎儿。

但是在月经周期的第17天以后夫妻同房，则受孕流产率增高。

因此夫妻应尽量在妻子月经的前14天同房。

(5) 加强孕前营养。

在夫妻计划受孕的前一个月里，双方应增加营养，多吃富含高蛋白、维生素及各种微量元素的食物，使夫妻双方身体健康，生殖细胞发育良好，对孕后胎儿的生长发育产生有利的影响。

(6) 良好的心理因素与和谐的性生活紧密结合，是优生的重要因素。

夫妻性生活时应有以下心理准备：做爱时，夫妻双方的注意力要集中，完全排除其他无关意念、事情的干扰。

夫妻双方都有做爱的要求，并为此感到轻松愉快，而不仅仅是单方需要，或者视为负担和痛苦。

夫妻双方要在高度的兴奋、愉悦、舒坦、满足中完成性行为，而不是索然无味。

性交过程中，夫妻双方激动、兴奋、欢快的情绪应趋浓烈，并互相影响、感染、激励对方。

如果一方的一言一行，甚至呼吸、表情、姿势、语调等方面显出勉强、不自然或都为难，就会削弱对方欢愉的情绪。

<<安胎养胎讲科学>>

编辑推荐

《安胎养胎讲科学》是由内蒙古科学技术出版社出版的。

<<安胎养胎讲科学>>

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>