

<<280天胎教专家指导>>

图书基本信息

书名：<<280天胎教专家指导>>

13位ISBN编号：9787564017361

10位ISBN编号：7564017368

出版时间：2008-11

出版时间：北京理工大学出版社

作者：李智 编

页数：287

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>

## <<280天胎教专家指导>>

### 内容概要

每个即将初为人母的女性对孕育宝宝充满了甜蜜、希望和欣喜，但也有些许陌生、新奇，甚至恐惧的感觉。

每个准妈妈都不希望输在起跑线上，孕期能做些什么呢？

怀孕期间吃什么对胎儿好？

如何进行胎教？

用什么方法？

……准爸爸在准妈妈怀孕期间又该做些什么？

分娩时要做哪些准备？

…… 《280天胎教专家指导》作者多是从事妇产科临床工作多年的产科医生，他们将自己积累多年的临床经验，运用通俗易懂的语言，生动形象的事例，讲授了从怀孕前的准备及受孕、怀孕期间女性生理及心理的变化，胎儿的生长，孕期安全保健、饮食营养、日常工作和身体锻炼、以及分娩过程的知识。

还介绍了分娩前后应关注的问题及应做的准备。

此外，从多个方面介绍胎教的具体步骤和所能起到的作用，及可以达到的目的。

<<280天胎教专家指导>>

作者简介

李智，毕业于北京大学医学部第三临床医学院，妇产科临床技能与训练硕士。  
1989年参加工作至今独立承担和协作的科研课题12项，其中包括卫生部课题和国家“十五”攻关课题。  
2003年9月作为科学带头人引进到北京海淀妇幼保健院。  
具有十几年的妇科、产科及计划生育临床工作、教学及

## &lt;&lt;280天胎教专家指导&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 高高兴兴做父母--孕前及孕早期 受孕的最佳年龄 受孕的最佳季节 怀孕前的生理准备 遗传对生育的影响 怀孕前的心理准备 准爸爸的习惯对生育的影响 生男生女能选择吗 准确判断排卵期 如何确定是否怀孕了 如何推算预产期 孕期需进行的检查 孕期需进行的测量 孕妈妈如何用药 环境污染对孕妈妈的影响 孕期活动的注意事项 孕期的B超检查 慎重对待x光检查 孕妈妈忌接触宠物 孕妈妈的休息与睡眠 孕妈妈如何卧床休息 注意预防传染性疾病 孕期营养要合理 孕妈妈营养对宝宝的影响 孕期性生活指导 什么是胎教 如何正确认识胎教 实施了胎教的宝宝 孕期备忘卡(1~4周) 正确对待妊娠反应 孕吐对宝宝有害吗 孕早期的饮食原则 孕早期常见现象的食疗 孕妈妈能吃火锅与冷饮吗 为什么孕期要加强营养 孕妈妈需要的主要营养素 孕期吃的越多越好吗 叶酸与酸味食品的食用 矿物质对孕妈妈的作用 纤维素对孕妈妈的作用 孕妈妈摄取食盐要适量 孕妈妈不可忽视的营养物质 孕期忌饮用的四种水 准爸爸需为孕妈妈准备零食 孕期适宜多大的运动量 孕早期适宜的运动 孕妈妈何时应避免激烈运动 怎样将运动坚持到底 如何保持充足的水分 运动时需要注意的其他事项 孕妈妈没按时检查怎么办 长辈在胎教中的作用 什么是斯瑟蒂克胎教法 什么是社会胎教 伟大人物的胎教 孕期备忘卡(5~8周) 如何处理孕期疲劳 哪些检查可知道宝宝的状况 出现小便疼痛或尿频怎么办 孕妈妈与宝宝的信息传递 注意身体发出的警告信号 缺碘的影响及补碘方式 孕妈妈应避免从事的工作 孕期的头发护理 孕妈妈洗脸的技巧 孕妈妈忌用的化妆品 孕妈妈养目的技巧 孕妈妈洗澡的注意事项 准爸爸的注意事项 噪音对孕妈妈和宝宝的影响 搬家和外出旅游要慎重 孕妈妈衣着的选择 孕妈妈如何选择交通工具 孕妈妈要科学食用水果 烟酒对宝宝的影响 孕妈妈不宜常吃罐头食品 孕妈妈工作时应注意什么 给宝宝一个好的习惯 孕妈妈怎样调节情绪 写胎教日记有什么好处 胎教日记的内容有哪些 宝宝感官的发展 宝宝怎样在子宫内学习 语言环境与宝宝精神的培育 孕期备忘卡(9~12周) 第二篇开开心心孕宝宝——孕中期 第三篇欢欢喜喜迎贵子——孕晚期

## <<280天胎教专家指导>>

### 章节摘录

插图：第一篇 高高兴兴做父母——孕前及孕早期受孕的最佳年龄年轻女子一般在20-23岁身体发育开始进入成熟阶段，此时结婚生育比较适合。

普查资料表明：女性20岁以前生育者比20-25岁时生育者得子宫癌的人数高3倍，比26岁后结婚生育者高7倍。

这是因为20岁前，女子正处在身体各器官急速发育时期，生殖系统还不完全成熟，通常也不具备养育子女的经济条件，过早结婚生育，容易给生殖器官留下致病的隐患。

并且妊娠期，胎儿需要从母体内获得大量的营养物质，母体营养不良势必造成胎儿的营养供应不足，使母体和胎儿的体质都受到影响。

早孕母亲往往刚到中年，就会出现未老先衰、腰腿疼痛等症状。

另外，年轻夫妻最好婚后两三年再生育，这对国家来说，有利于控制人口增长；对个人和家庭来说，婚后有个缓冲的时间，经济和精力上不至于过分紧张。

晚婚晚育也要注意年龄合适。

最好不要超过35周岁再生育，因为过晚怀孕，卵子容易老化，胎儿先天畸形率较高；而且由于年龄过大，软产道和骨盆韧带松弛性下降，子宫收缩力减弱，容易导致难产、产程延长等，产科合并症发生率也较高。

此外。

高龄准爸爸的精子也可引起胎儿畸形，包括21三体儿。

像高龄孕妈妈的卵细胞一样，高龄准爸爸未发育的精子长期暴露在种种危险环境中，也可发生基因变异。

大约25%-30%的21三体儿的病因归于准爸爸染色体异常。

同时发现，准爸爸年龄超过50岁，出生21三体儿的危险性增高。

然而，到目前为止，有关父亲年龄对胎儿影响的研究尚无定论，主要有以下两方面的原因：其一，21三体儿的发生率很低，而能存活下来的21三体儿则更少。

其二，大多数高龄男性是与高龄女性结婚的，这时就很难确定21三体儿的遗传基因来源于母亲还是父亲。

许多专家认为父亲年龄与21三体儿和其他许多先天畸形之间存在关联，但风险性非常低微。

在这种情况下，优生保健医生不会因此建议孕妈妈做羊膜腔穿刺进行产前诊断。

但是，在以后的怀孕期间，如果担心丈夫的年龄影响胎儿——尽管这种可能性很小，可以与医生讨论，决定是否需要做产前诊断。

<<280天胎教专家指导>>

媒体关注与评论

“ .....感谢生活给予我们的美好，感动孩子给予女人的改变。  
为了那一声温柔的呼唤，我们鞠躬尽瘁。  
在孕育的道路上，我们潜心研究，不断学习，共同的记忆。  
在这个滋润灵魂的世界里，生活已不再原地踏步。  
孩子就是我们的纽带，让我们共同努力..... ” —— “ 之宝贝书系 ” 资深策划 菅波

## <<280天胎教专家指导>>

### 编辑推荐

《280天胎教专家指导》由北京理工大学出版社出版。

每个即将初为人母的女性对孕育宝宝充满了甜蜜、希望和欣喜，但也有些许陌生、新奇，甚至恐惧的感觉。

每个准妈妈都不希望输在起跑线上，孕期能做些什么呢？

怀孕期间吃什么对胎儿好？

……《280天胎教专家指导》一一解答。

<<280天胎教专家指导>>

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>