

<<孕期保健专家方案>>

图书基本信息

书名：<<孕期保健专家方案>>

13位ISBN编号：9787802026407

10位ISBN编号：7802026407

出版时间：2007-8

出版时间：沙漠、刘晓玲 中国人口出版社 (2007-08出版)

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>

## <<孕期保健专家方案>>

### 内容概要

领先的孕育，领先的未来，想知道遗传与优生的关系，孕期母亲与胎儿的变化，胎教的方法与注意事项，产前的训练与准备吗，《孕期保健专家方案》将告诉你答案分担你的忧愁。

《孕期保健专家方案》介绍了孕前须知、怀孕期间准妈妈与胎儿的情况、孕期保健、饮食与调理、胎教、产后保健、产后饮食等。

对孕妇的营养、运动、保健提供最全面、务实的解决方法。

让您轻松度过怀孕期，生下健康、可爱的宝宝。

## &lt;&lt;孕期保健专家方案&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 孕前须知要懂一点遗传学染色体、基因、遗传遗传与遗传病遗传病有哪些做好婚前检查什么是遗传咨询必要时应做产前诊断生过患有遗传病的孩子怎么办孕前保健什么情况下不宜怀孕生殖道有炎症影响受孕吗怎样测试基础体温体弱的妇女孕前吃什么怀孕前的饮食调理PART 2 怀孕第一个月准妈妈与胎儿胚胎情况准妈妈情况怎样写妊娠日记什么是受精和受精卵受精卵植入子宫孕期保健祖国医学谈妊娠保健孕期怎样划分阶段做过剖宫产能再怀孕吗要从计划怀孕时起补叶酸孕期饮食与调理应学一点营养学蛋白质是生命的基础碳水化合物是热能的主要来源人体所需的维生素人体必需的无机盐与微量元素孕期所需要的能量胎教妊娠一月的胎教中国古代的胎教PART 3 怀孕第二个月准妈妈与胎儿胚胎情况准妈妈情况发育异常的子宫孕期保健什么是产前检查怀孕后生活上有哪些变化孕吐怎么办孕期要科学选用乳罩孕期要注意外阴清洁孕期能接受免疫接种吗孕早期什么情况下应立即去医院不要轻易做人工流产避开影响胎儿发育的种种因素丈夫应为怀孕的妻子做些什么孕期饮食与调理妊娠反应的饮食疗法孕期要多吃水果调料对孕妇有害吗自制饮料五则胎教妊娠二月的胎教托马斯·伯尼的胎儿心理学PART 4 怀孕第三个月准妈妈与胎儿胎儿情况准妈妈情况女性骨盆是怎样构成的孕期保健孕期能不能做家务孕期可以染发或烫发吗孕早期要节制房事女工孕期的劳动保护孕期的生物致畸因素孕期做X射线检查有害黄体酮和维生素E能保胎吗产前检查会引起流产吗孕妇冬春应防感冒甲状腺功能亢进患者的孕期保健子宫肌瘤会影响胎儿吗妊娠体操(一)孕期饮食与调理鸡蛋和鸡蛋菜药膳六则胎教孕三月的胎教母子情绪息息相关PART 5 怀孕第四个月准妈妈与胎儿胎儿情况准妈妈情况雌激素和孕激素有哪些作用胎儿与母亲的心音学一学听胎心音孕期保健孕期化妆与美容孕期看电视应注意什么孕期不要在新房内居住孕期运动应注意什么孩子应该哪天降生预防自然流产做羊膜腔穿刺对母胎有害吗孕期服中药要小心妊娠体操(二)孕期饮食与调理孕期应避免吃的食物孕期饮食有学问孕妇素食有害于胎儿药膳三则胎教孕四月的胎教文学、艺术与胎教PART 6 怀孕第五个月准妈妈与胎儿胎儿情况准妈妈情况自我估计胎儿的发育孕妇体重与胎儿发育怎样量子宫底高度卵巢和输卵管孕期保健孕妇怎样过夏孕期穿鞋应注意什么孕期应如何穿戴孕期外出旅行注意什么妊娠引起的肿瘤及时治疗胎儿宫内发育迟缓癫痫患者的妊娠妊娠合并心脏病妊娠体操(三)孕期饮食与调理孕期吃水果、喝饮料不能无节制孕期多吃瘦肉、鱼虾有什么益处孕期可多吃豆腐菜药膳四则胎教妊娠五月的胎教胎儿体操PART 7 怀孕第六个月准妈妈与胎儿胎儿情况准妈妈情况胎儿的“宫殿”——子宫什么是前置胎盘孕期保健孕妇看电视听音乐应注意什么怎样减轻腰背疼孕期要防痔妊娠与头发健康孕妇怎样添美感孕妇要防贫血糖糖尿病与妊娠孕期要防肾结石妊娠体操(四)孕期饮食与调理苹果与苹果小吃孕期菜谱药膳六则胎教妊娠六月的胎教孕妇美与胎教PART 8 怀孕第七个月准妈妈与胎儿胎儿情况准妈妈情况短命而功高的胎盘孕期保健要预防早产孕期乳房保健小腿抽筋怎么办妊娠后期也要节制房事孕妇闻麝香会流产吗要预防低体重儿的降生产前诊断有哪些方法肺结核患者怀孕怎么办哮喘病患者孕期应注意什么妊娠体操(五)孕期饮食与调理妊娠水肿的饮食方法可口的蛋菜胎教孕七月的胎教我国近代学者论胎教PART 9 怀孕第八个月准妈妈与胎儿胎儿情况准妈妈情况多胎妊娠警惕高危妊娠血型与遗传羊水过多或过少应为宝宝准备些什么孕期保健做过剖宫产再次妊娠有危险吗O型血孕妇应注意什么孕妇要预防妊娠高血压综合征重度妊高征对母体及胎儿有什么危害要预防娩出巨大胎儿孕期为什么容易并发肾盂肾炎孕妇的产前训练妊娠体操(六)孕期饮食与调理孕期不要吃得太多孕期忌过食补品药膳四则胎教孕八月的胎教音乐与胎教PART 10 怀孕第九个月准妈妈与胎儿胎儿情况准妈妈情况孕期保健什么是先兆子痫,什么是子痫哪些原因会造成胎盘早期剥离胎盘早期剥离有哪些类型胎盘早期剥离有哪些症状什么是胎儿窘迫妊娠与肝脏为产妇准备的物品妊娠体操(七)孕期饮食与调理药膳四则胎教孕九月的胎教孕妇焦虑的后患PART 11 怀孕第十个月准妈妈与胎儿胎儿情况准妈妈情况胎儿娩出的动力来自哪里什么是产道什么是产力分娩过程分几个阶段影响胎儿通过产道的三个因素孕期保健临产之前临产的“六字真言”什么是坐式分娩什么是胎盘滞留妊娠体操(八)孕期饮食与保健药膳四则胎教孕十月的胎教PART 12 产后必读准妈妈与新生儿新生儿情况准妈妈情况产后保健产后要及时排尿要注意外阴清洁减轻乳房胀疼的按摩法分娩后容易出现什么问题如何预防产褥热预防产后中暑产后能不能洗头洗澡产后脱发是怎么回事产后保健操产后饮食产后是否吃红糖产后该吃什么鸡的几种烹调方法药膳九则附表一 牛乳和人乳成分比较附表二 各种食物营养成分表

<<孕期保健专家方案>>

## &lt;&lt;孕期保健专家方案&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：胎教妊娠一月的胎教古人说，妊娠一月孕妇要“饮食精熟，酸美受之。

宜食大麦，毋食腥辛”；“不为力事，寝心安静，毋令恐畏”。

妊娠一月时，还不能诊断是否受孕。

但夫妻如打算生孩子，应早做计划，在计划怀孕前数月应戒烟戒酒，放松精神，劳逸结合，加强营养，避免各方面污染。

中国古代的胎教胎教在中国古代文献中记载很多，其中带着浓重的神话色彩和封建色彩，但也有许多是科学的。

古代所推崇的胎教的典范是周文王的母亲太王。

据说她是一位品行“端一诚庄、惟德之行”的妇女，在怀周文王时，由于她“目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言”，而使文王“生而明圣，教一而识百”。

后来周成王的母亲在怀孕时也“立而不跋，坐而不差，独处而不据，虽思而不置”。

结果胎教也很成功。

因而，儒家认为胎教对人的品德、智慧、才能可发生重大作用。

他们要求孕妇“嘉言懿行”，在语言、行为上要合乎礼仪。

北齐颜之推的《颜氏家训》中说：“古者，圣王有胎教之法，怀子三月，出居别宫，目不邪视，耳不妄听，声音滋味，以礼节之。

书之玉版，藏诸金匱。

”意思是古代圣王制定了胎教的办法，当妊娠三个月时孕妇另居一个宫室，眼睛不随便看，耳朵不随便听，她所听的和尝到的，都用礼法来节制。

这种胎教的办法刻在玉版上，珍藏在金柜中，让后代执行。

古代王后怀孕后，便住到安静的宫室中去，请专职的太史、太宰进行胎教。

汉代王充谈到胎教时说：“性命在本，故礼有胎教之法，子在身时，席不正不坐，割不正不食，非正色目不视，非正声耳不听。

受气时母不谨慎，心虑邪，则子长大，狂悖不善，形体丑恶。

”清代陈弘谋也说：“自妇人妊子之时，谨寢室，隶视听，夜则令警诗，道正事。

凡以慎所感，谓感善则善，为生计也。

”这种认为感于善则善，感于恶则恶，趋善避恶的胎教，是有一定道理的。

但是，古代也有些论点是荒谬的，如“孕女见麋，而子四目”；“故孕妇食兔，子生缺唇”；“是月也，雷将发声，有不戒其容止者，生子不备，必有大凶”等等。

在古代医学著作中，也有胎教的论述。

古代中医大家多饱学经书，博采众家，其道德伦理思想与儒家有一致之处。

医者在论述胎教时，又增加了胎养的内容。

如巢元方的《诸病源候论》说：“欲令子美好端正者，数观白璧美玉，看孔雀，食鲤鱼。

欲令子多智多力，则瞰牛心，食大麦。

”又如“妇人妊娠，不欲令见丑恶物、异类鸟兽，食当避其异常味，不欲令见熊黑虎豹及射鸟射雉，食牛心、白大肉、鲤鱼头……”宋代陈自明的《妇人大全良方》关于胎教的论述较为深刻，资料也更丰富。

陈自明认为“三月始胎”、“未有定仪”。

他说：“三月名始胎，当此之时，血不流行，形象始化，未有定仪，见物而变。

”他认为三月胎孕不仅始具人形，而且始具人心，人的形体及精神初步形成。

但此时还没有定型，可塑性很大，这时孕妇见到什么特征的东西，就会有感而影响胎儿。

也即感善而善，感恶则恶，近朱者赤，近墨者黑的意。

因此，孕妇“欲子端正庄严，当令母见贵人，不可见状貌丑恶人也。

欲生男，宜操弓矢，乘牡马。

欲生女，宜着珥，施环佩。

## <<孕期保健专家方案>>

欲子美好，玩白壁，观孔雀。

欲子贤能，宜读诗书，务和雅”。

这里所讲的，是孕妇所思，是一种自我美育，自我修养。

使孕妇产生生育健康发育的胎儿的愿望，希望胎儿成为端正庄严、美好贤能的人。

这种愿望及相应的行为，必然对胎儿产生良性的刺激。

陈自明还认为胎儿在母腹中是能够感知外界音响的，他说：“夫至精才化，一气方凝，始受胞胎，渐成形质，子在腹中，随母听闻。

”“随母听闻”的观点与现代胎教的理论是一致的，现代胎教主要也是通过胎儿的听觉感受使胎儿接受教育。

根据“随母听闻”的理论，陈自明又说道：“自妊娠之后，则须行坐端严，性情和悦，常处静室，多听美言，令人讲读诗书，陈礼说乐，耳不闻非言，目不观恶事，如此则生男福寿敦厚，忠孝贤明。

不然则男女既生，则多鄙贱不寿而愚，此所谓因外象而内感也。

昔太壬妊文王目不视恶色，耳不听恶声，口不谈恶言，也传胎教之道，是谓此也。

”这里陈自明过分强调了一个人先天的成分，但他所说的，无疑对胎儿对孕妇都是有益无害的。

现代科学证明，孕妇处在安谧宁静的环境中，常听优美典雅的音乐，不仅可使孕妇心平气和，也可使胎儿大部分时间安静踏实。

陈自明并不认为孕妇要取消极态度，不敢动，不敢说，而是“所凑有节适，所入有度量，凡所畏忌，悉知戒慎”，“寝兴以时，出处以节”，取积极的“保摄妊娠”的作用。

这既有一定的科学性，又有一定的实用性。

<<孕期保健专家方案>>

编辑推荐

《孕期保健专家方案》：领先的孕育，领先的未来。  
遗传与优生的关系 孕期母亲与胎儿的变化 胎教的方法与注意事项 产前的训练与准备

<<孕期保健专家方案>>

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>