

<<胎教专家全程指导>>

图书基本信息

书名：<<胎教专家全程指导>>

13位ISBN编号：9787802026872

10位ISBN编号：7802026873

出版时间：2008-6

出版时间：中国人口

作者：张湖德//张红

页数：238

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>

<<胎教专家全程指导>>

内容概要

由中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学东方医院妇科医生担任主编，介绍了胎教始于孕前的全新理念、国四季安胎养胎的中医良方、逐月实施的具体胎教方案、实用有效的安胎养胎食谱。全书共分11章，包括胎教从孕前开始，孕一月——环境胎教、孕二月——心理胎教、孕三月——音乐胎教、孕四月——营养胎教、孕五月——运动胎教、孕六月——视觉胎教、孕七月——美学胎教、孕八月——语言胎教、孕九月——抚触胎教和孕十月——临产胎教。全书图文并茂，配有孕妇宜采取的6种正确姿势和孕期瑜伽的8张彩色插图，孕妇根据每月胎教重点，实施正确的胎教方法，一定能生出健康、聪明的宝宝。

<<胎教专家全程指导>>

作者简介

张湖德，中国著名中医养生专家，妇幼保健专家，毕业于北京中医药大学，现任中央人民广播电台医学顾问，曾在三十几家出版社出版过180多部著作。

如《中华养生宝典》、《养生博览》、《怀孕知识百科》、《怀孕1000问》、《怀孕优生全书》、《怀孕优生小百科》、《实用关系大全》、《女人抗老防衰从30岁开始》等。

此外，作者还在全国有影响的一百多家报纸和杂志上发表过5000多篇文章，故被誉为当代著名医学科普作家。

张红，毕业于北京中医药大学，现为北京中医药大学东方医院妇科医生，擅长中西医治疗不孕不育、痛经、盆腔炎。

担任《怀孕优生500问》、《妇科疾病防治科普手册》、《怀孕前后宜与忌》、《月子保健百问》、《补发治疗宝典》等图书的副主编。

<<胎教专家全程指导>>

书籍目录

第一章 胎教从孕前开始一、胎教的基础是有计划怀孕1.计划好最佳生育年龄2.按科学规律择时受孕3.如何计算预产期二、孕前做好胎教计划1.要熟悉胎教理论与方法2.胎教的具体内容3.胎教的具体安排三、胎教总动员1.各尽其则、各司其能2.准妈妈应尽的责任3.准爸爸在胎教中应负的责任4.家庭成员在胎教中要做的事情5.同事在胎教中要做的事情四、准妈妈孕前要补血五、准爸爸要养精、固精1.精子的数量变少了2.精子的质量下降了3.远离影响精子数量和质量的因素4.保精、养精宜注意“七损八益”5.宜常吃养精、宝精的营养佳肴六、让身体达到最佳受孕条件1.优生的关键在于肾2.保养肾气的养肾功3.食补肾气4.养神最重要七、哪些疾病会遗传给宝宝1.了解遗传病2.不可忽视的基因检查3.小儿先天性心脏病的预防4.预防胎儿唇腭裂我的怀孕计划第二章 孕一月——环境胎教一、妈妈宝宝变化尽掌握1.胎儿的发育2.母体的变化二、及时发现怀孕1.每天测定基础体温2.验尿HCG（绒毛膜促性腺激素）3.化验血HCG4.B超检查三、环境胎教1.什么是环境胎教2.宫内环境3.居室环境4.厨房环境5.自然环境四、四季环境1.春季2.夏季3.秋季4.冬季五、根据体质选择不同的营养胎教1.阳虚体质调养方案2.阴虚体质调养方案3.血虚体质调养方案4.气虚体质调养方案5.肝郁体质调养方案六、补充叶酸1.必须从怀孕前开始服用2.不要用“叶酸片”代替“小剂量叶酸增补剂”七、营养胎教食谱1.必吃的营养食物——脑细胞开始形成阶段2.营养食谱八、孕期保健1.选择药物要慎重2.预防先兆流产3.解决先兆流产有办法4.孕期乳房变化早知道九、孕妇瑜伽我的胎教月记第三章 孕二月——心理胎教一、妈妈宝宝变化尽掌握1.胎儿的发育2.母体的变化二、心理胎教1.什么是心理胎教2.胎儿的智慧从心理胎教开始3.保持心境平和是心理胎教的第一步4.克服妊娠反应带来的不良情绪5.心理胎教法一：调节情绪6.心理胎教法二：释放烦恼7.心理胎教法三：减轻孕吐8.心理胎教法四：学习孕产知识三、中医安胎实用方法1.益肾健脾是安胎的基本方法2.安胎 滥用补药3.药物调养4.饮食调养四、营养胎教食谱1.必吃的营养食物——促进脑细胞及视觉发育2.营养食谱五、孕期保健1.来自胎儿的信息——孕吐2.应对孕吐的营养良方3.按摩缓解孕吐4.预防缺铁性贫血5.口腔保健别忽视6.食疗防治感冒7.治感冒小秘方六、准妈妈瑜伽我的胎教月记第四章 孕三月——音乐胎教第五章 孕四月——营养胎教第六章 孕五月——运动胎教第七章 孕六月——视觉胎教第八章 孕七月——美学胎教第九章 孕八月——语言胎教第十章 孕九月——抚触胎教第十一章 孕十月——临产胎教

<<胎教专家全程指导>>

章节摘录

插图：第一章 胎教从孕前开始一、胎教的基础是有计划怀孕从广义上来说，胎教应该从择偶时就开始

。选择对象时就应考虑对方的思想品质、性格气质、健康状况、相貌、教养、彼此的感情等多种因素，无论是男选女还是女选男，都应在潜意识里考虑到将来的下一代，因为父母在各个方面对孩子的影响是不言而喻的。

从狭义上来说，胎教从新的生命诞生之日起的前3个月就应开始了。

胎教是在优身受胎和优境养胎的基础上，通过妈妈对胎儿身心发育提供良好的影响来实施的。

妊娠从精卵结合，生命之吻成功的瞬间就宣告开始。

但是，影响精子和卵子质量的父母的身心状态则提前已经开始。

比如，精子从精细胞的分裂、形成到成熟约需90天的时间，那么，要想使精子质量总体上都有所提高，孕育出好的后代，当然在孕前3个月就必须注意实施胎教的有关措施。

不知从何时起，到出生时就算1岁了，古人从胎儿形成那天就开始计算孩子的年龄，即所说的“虚岁”。

实际上虚岁不虚，在这段时间里，胎儿不但已经有了生命，它的听觉、视觉、记忆和思维的功能已经开始发育并先后开始运作。

研究结果表明，胎儿发育到第4周时神经系统已经开始建立，第20周时开始对光线有反应，第26周时听觉反应开始发育，到了第28周时已经能够对音响刺激作出充分的反应。

可以说，胎儿期是人的一生中生长发育最为迅速、最为关键的发展时期。

因此，年轻的夫妇应紧紧抓住这一重要的时机。

<<胎教专家全程指导>>

编辑推荐

《胎教专家全程指导(畅销版)》：当你准备怀孕、已经怀孕、初为父母时，是否希望自己是一个掌握正确孕育知识的全面手，而不是不知所措？

当你面对书架上数百种图书，是否希望自己能慧眼识珠，而不是不知如何选择？

其实掌握权都在你自己的手中。

首先，在购买图书时要看作者是否为这方面的专业人士，只有专业人士才会在具有丰富实践的基础上为你提供值得信赖的权威方案。

其次，要看这些知识是否具有实用性，能为你所用。

当你选择对了，就会发现，原来一切如此简单。

为了给读者提供权威、全面、系统、具有亲和力、实用性的怀孕、胎教、坐月子和育儿知识的图书，我们组织具有丰富临床实践经验的专家学者亲自撰写，并且由九大权威专家组成了专家顾问团对全书进行审定。

权威：专家领航，值得依赖的权威方案！

全面系统：一套书在手，不再东挑西选！

亲和力：点点滴滴，融入专家贴心呵护！

实用性：信手拈来的知识，原来一切如此简单！

9大专家引领孕育新时尚，胎教始于孕前的全新理念，四季安胎养胎的中医良方，逐月实施的具体胎教方案，实用有效的安胎养胎食谱。

<<胎教专家全程指导>>

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>