

<<怀孕胎教育儿百科全书>>

图书基本信息

书名：<<怀孕胎教育儿百科全书>>

13位ISBN编号：9787512704053

10位ISBN编号：7512704054

出版时间：2012-5

出版时间：中国妇女出版社

作者：王琪

页数：458

字数：600000

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>

<<怀孕胎教育儿百科全书>>

内容概要

《妈咪学堂：怀孕胎教育儿百科全书（畅销版）》是一部科学实用的孕产保健科普读物。全书分为怀孕、胎教、安胎、养胎、分娩及产后护理几大部分。由有丰富临床经验的妇幼保健专家编写，集实用性、科学性与趣味性于一体，体现了“为母亲保全孩子”“为宝宝保全妈妈”“优生优育”的宗旨，是一部最新的权威的新婚家庭必备的妇婴保健书籍。它的最大特色是将保健与胎教分为：孕前期、孕中期、孕后期、产前与产后，并针对孕期10个月的具体情况，对每个月的日常生活、胎教步骤、孕妇保健、产妇护理、新生儿护理，做出了全面的安排和细节指导。本书最值得肯定的特点是文字简练、图文并茂、通俗易懂，内容极为丰富详尽，通篇几千个问题讲述得透彻、精准，是一部不折不扣的怀孕胎教育儿百科全书。

作者简介

王琪，北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师、北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员、中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人、北京人民广播电台教育台孕妇学校嘉宾主持、中国生殖健康网嘉宾。

首都医科大学附属北京妇产医院围产医学科主任医师、教授。
从事围产医学工作20余年，专注于孕前保健、孕期保健、高危妊娠监测及管理以及优生优育咨询；擅长妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、产科危重急症的诊断和治疗，具有较高的专业水平和丰富的临床经验。

已发表专业论文10多篇，参与撰写生殖健康孕期保健类科普书籍30余部。
获科学技术部华夏高科技产业创新二等奖，完成国家十五攻关课题“妊娠高血压疾病与凝血相关并发症的预防”及首都医学发展基金“子痫前期及并发症预测和管理的研究”。

<<怀孕胎教育儿百科全书>>

书籍目录

- 第一篇 优孕指导
 - 第一节 遗传与优生
 - 一、优生始于择偶
 - 二、进行婚前体检
 - 三、近亲结婚的危害
 - 四、最佳婚育年龄
 - 五、最佳怀孕时机
 - 六、准确选择排卵期
 - 七、父母血型与优生
 - 八、影响胎儿智力的因素
 - 九、父亲高龄对优生不利
 - 十、遗传与优生的关系
 - 十一、遗传与智力的关系
 - 十二、遗传与疾病的关系
 - 第二节 影响优生的因素
 - 一、少生与优生
 - 二、选择与优生
 - 三、营养与优生
 - 四、环境与优生
 - 五、空气与优生
 - 六、烟酒与优生
 - 七、避孕措施与优生
 - 第三节 不孕不育的治疗
 - 一、男性不育的原因
 - 二、女性不孕的原因
 - 三、夫妻双方不孕的因素
 - 四、不孕症的治疗
 - 五、不孕症的预防与康复
- 第二篇 孕前准备
 - 第一节 孕前的心理准备
 - 一、调整孕前心绪
 - 二、和谐孕前心理
 - 三、喜迎妊娠到来
 - 第二节 孕前的生理准备
 - 一、调适生理机能
 - 二、最佳怀孕肾气
 - 三、孕前生活安排
 - 四、孕前锻炼方法
 - 五、孕前需要治疗的疾病
 - 六、孕前饮食与用药
 - 第三节 孕前的物质准备
 - 一、舒适的居室环境
 - 二、适体的内衣
 - 三、宽松的外衣
 - 四、合适的鞋

<<怀孕胎教育儿百科全书>>

五、胎教的工具

六、孕期理财

七、孕后的货币储备

第四节 孕前的营养方案

一、孕前饮食的基本原则

二、适合不同准孕妇的食谱

三、最佳怀孕情绪

第三篇 受孕成胎

第一节 了解受孕的真相

一、受孕的条件

二、女性排卵过程

三、受孕成胎的生理过程

四、受孕的过程

五、怀孕的判断依据

六、怀孕的判断方法

第二节 胎儿的形成与发育

一、1个月胎儿的模样

二、2个月胎儿的模样

三、3个月胎儿的模样

四、4个月胎儿的模样

五、5个月胎儿的模样

六、6个月胎儿的模样

七、7个月胎儿的模样

八、8个月胎儿的模样

九、9个月胎儿的模样

十、10个月胎儿的模样

第四篇 胎教知识

第一节 胎教的理论依据

一、胎教概述

二、古代胎教

三、现代胎教

四、外国胎教

第二节 胎教的可能性

一、胎儿有受教育的生理基础

二、从实验看胎教

第五篇 胎教步骤

第一节 孕第1个月的胎教

一、日常生活安排

二、胎教方案

三、专家提醒

第二节 孕第2个月的胎教

一、日常生活安排

二、胎教方案

三、专家提醒

第三节 孕第3个月的胎教

一、日常生活安排

二、胎教方案

<<怀孕胎教育儿百科全书>>

三、专家提醒

第四节 孕第4个月的胎教

一、日常生活安排

二、胎教方案

三、专家提醒

第五节 孕第5个月的胎教

一、日常生活安排

二、胎教方案

三、专家提醒

第六节 孕第6个月的胎教

一、丈夫需要做的事

二、胎教方案

三、专家提醒

第七节 孕第7个月的胎教

一、日常生活安排

二、胎教方案

三、专家提醒

.....

第六篇 孕妇的护理

第七篇 轻松分娩

第九篇 婴儿的发育特点

第十篇 婴儿的科学喂养

第十一篇 婴儿的日常护理

章节摘录

版权页：插图：这个练习将带领你经历一次温馨、愉快的心灵之旅。

你将体验到放松、充满幸福以及各种奇妙的感觉，甚至唤起你在子宫中的生活和出生时的记忆。

我们建议你和你的丈夫一起做这个练习。

要是你们参加了产前课程，不妨把这个练习介绍给其他的夫妻一起做。

记住，只有在你们的时间充裕而能完全享受它的时候才做这个练习。

如果喜欢的话，你们可以经常反复做。

当你们进入相当放松的状态后，就可以进入本练习中的“引导式想象”。

“引导式想象”之后，在录音带后面应加上10分钟的巴洛克音乐。

要录制的提示语如下：闭上眼睛，做几个深呼吸。

持续以平稳的方式做深呼吸，把你的注意力放在呼吸的节奏上，放在你身体的感觉上，放在任何你对自己的感觉和想象上。

如果有外界的思绪闯进来，你只要让它们飘过去，就好像浮云飘过天际一样。

注意着它们，然后让它们飘走。

注意你的脚跟、脚趾、脚踝。

现在开始向脚掌心弯曲你的脚趾，好像要让脚趾碰到脚掌心一样，把脚趾往下压，压，压，保持这样，然后放松。

吸气——吐气——完全放松。

随着你一次次的呼吸，你也进入了一次比一次深层的放松状态。

你并没有睡着，你仍然保持清醒，但是很放松。

现在开始感觉你的小腿，从你的膝盖到脚踝的地方。

在你感觉小腿时，我要你缩紧小腿所有的肌肉，缩紧，缩紧，缩紧，保持这样，然后放松。

<<怀孕胎教育儿百科全书>>

编辑推荐

《妈咪学堂:怀孕胎教育儿百科全书》是由中国妇产医院著名妇幼保健专家权威打造。

<<怀孕胎教育儿百科全书>>

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>