

<<胎教百科>>

图书基本信息

书名：<<胎教百科>>

13位ISBN编号：9787512704084

10位ISBN编号：7512704089

出版时间：2012-5

出版时间：中国妇女出版社

作者：王琪

页数：464

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>

## <<胎教百科>>

### 内容概要

本书有许多值得向读者推荐的理由。

第一个理由就是作者权威，由全国知名妇幼保健专家精心打造；第二个理由就是全面实用，从胎教与优生的关系到对胎教的基本认识、胎教的具体实践、音乐胎教、语言胎教、行为胎教、环境胎教、美育胎教、智力胎教以及孕妇的饮食与保健都做了详尽的介绍；第三个理由是系统、新颖，它汇集了诸多专家近几年最新的研究成果和专业精华，内容前卫、时尚；第四个理由也是最值得肯定的，即文字表达方式的通俗易懂，能极为有效地将原本晦涩的专业性知识，转化为惠泽大众的常识；相信广大读者一定能够从这本百科式的全书中，获得许多实际的帮助和启示，成为你身边必备而忠实的良师益友。

。

## 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”。

## &lt;&lt;胎教百科&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一篇 胎教的知识

## 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

## 第二篇 优婚优孕

## 第一节 遗传与胎教

## 一、优生始于择偶

## 二、应该进行婚前体检

## 三、近亲结婚的危害

## 四、优生与胎教

## 五、遗传与优生的关系

## 六、遗传与智力的关系

## 七、遗传与疾病的关系

## 八、遗传病的危害

## 九、遗传的奥秘

## 十、遗传性疾病的特点

## 十一、先天愚型儿与遗传病

## 十二、遗传病的预防

## 十三、患了遗传病怎么办

## 第二节 优孕指导

## 一、孕前心理准备

## 二、孕前生理准备

## 三、孕前的物质准备

## 四、孕前最佳营养食谱

## 第三节 受孕与胎教

## 一、最佳怀孕年龄

## 二、最佳怀孕季节

## 三、最佳怀孕时机

## 四、把握受孕瞬间的胎教

## 五、爱是胎教的基础

## 六、环境与胎儿发育

## 七、烟酒对胎儿的影响

## 八、肥胖和怀孕的关系

## 九、工作和怀孕的关系

## 十、疾病与怀孕的关系

## 第四节 爱护胎儿

## 一、孕妇静坐安胎法

## 二、孕期提高免疫力保胎法

## 三、保胎要注意哪些问题

## 四、导致新生儿先天性缺陷的不良因素

## &lt;&lt;胎教百科&gt;&gt;

- 五、常见的畸形
- 六、妊娠异常及保胎方法
- 七、环境养胎
- 八、智慧养胎
- 第三篇 孕期各阶段的保健与胎教
- 第一节 孕前期的保健与胎教
- 一、避免外界的影响
- 二、不要勉强进食
- 三、妊娠初期引起出血的原因
- 四、合理调配孕妇的饮食
- 第二节 孕中期的保健与胎教
- 一、维护胎儿的健康
- 二、不要喝酒
- 三、妊娠和铁质
- 四、健康标准
- 五、保持夫妻的亲密关系
- 六、喜欢温柔的声音
- 第三节 孕后期的保健与胎教
- 一、胎儿的生长状况
- 二、习惯了母亲的腹式呼吸
- 第四节 产前的准备与胎教
- 一、迎接新生儿的准备
- 二、分娩的3个时期
- 三、为临产的胎儿做准备
- 四、夫妻情绪影响胎儿
- 五、夫妻感情影响胎教
- 六、消除消极情绪
- 七、爱的温暖
- 第五节 分娩时的保健与胎教
- 一、子宫规律收缩是对胎儿皮肤的良好刺激
- 二、助产音乐的玄妙
- 三、分娩前要坚持胎教
- 四、分娩是胎教的总结
- 五、催产素
- 第四篇 孕期食谱
- 第一节 孕早期食谱
- 一、酸甜墨鱼
- 二、酸辣青鱼
- 三、肚丝拌白菜
- 四、香菇盒
- 五、肉炒双豆
- 六、栗子白菜心
- 七、甜酸咕噜肉
- 八、葡萄青梅糕
- 九、什锦粥
- 十、出水芙蓉
- 十一、糖醋鱿鱼

<<胎教百科>>

十二、软煎草鱼饼

十三、红枣烧兔肉

.....

第五篇 孕期疾病预防与食疗

第六篇 怀孕禁忌

第七篇 胎教方案

第八篇 胎教步骤

第九篇 胎教中不可忽视的问题

## 章节摘录

版权页：插图：（4）胎教也是一门科学 胎儿每时每刻都依靠胎盘从母亲血液中获得营养和氧气，母亲血液里的激素和其他化学物质成分的变化也势必影响胎儿的生理活动。

一般来说，在胎儿神经系统的发育过程中，感觉神经，特别是前庭神经发育较早，这是因为胎儿在子宫内经常受到体位改变的刺激所致。

胎儿听到母亲的声音，则会产生安全感，处于祥和安稳状态。

胎儿在24周以后对子宫血管的血流声、肠管的蠕动声、外界的嘈杂声、猛烈的关门声都会做出反应，表现出胎动增加。

胎儿甚至可以听到成年人所听不到的极高和极低频率的声音，低频音可抑制胎儿活动，高频音可增加胎儿活动。

32周时，子宫收缩或受到外界压迫时，胎儿则会猛踢子宫壁进行有力的抵抗，并能够正确地感知母亲的高兴、激动、不安和悲伤，同时迅速做出不同的反应。

人们发现，把婴儿抱在左侧胸前，使之贴近母亲心脏部位，最容易使其安静。

其原因就是孩子在未出生前已经听惯了母亲心跳的声音、节律，这种声音带来了温暖、安宁和爱。

有人将母亲的心跳音录成唱片给孩子听，是有定道理的。

优美、和谐的音乐，也会使胎儿感到愉快。

胎教通过外界环境、母亲精神情绪等对胎儿生长发育产生影响，或者说是企图通过这些因素促进胎儿智能的良好发育。

人们处在恐惧、愤怒、烦躁、悲哀等情绪之下，身体的机能，包括各种激素的分泌都有很大变化。

这些变化有很大一部分通过母体的血液来影响胎儿，大量的肾上腺皮质激素可明显阻碍胚胎的分化与发育，因而引起唇裂、腭裂等畸形。

孕妇有悲哀、恐惧、愤怒、不安等精神方面的压力，会引起体内循环、消化系统的功能改变，降低对营养物质的吸收，母亲健康受到损害，胎儿营养及发育也受到影响，甚至可导致流产和早产；母亲血管功能失调可能导致子宫出血、胎盘早期剥离等，不仅影响胎儿生长，甚至能导致胎儿死亡。

有人发现孕妇情绪不佳时，胎动的频率和强度以及持续的时间都会增加和延长，说明胎儿窘迫不安。

现代科学的发展证明，在妇女妊娠期对胎儿反复实施良性刺激，可以促进胎儿大脑的良好发育。

世界卫生组织的调查资料表明，在两次世界大战中出生的胎儿，精神病、胃肠道疾病、心脑血管病、畸形儿发病率明显升高，其原因是孕妇的高度紧张情绪、生活动荡不安和营养不良等因素。

科学地实施胎教是必须的。

孕妇要创造一个安逸优美的环境，避免噪声和尖锐刺激性声响，少到声音嘈杂的地方去。

和谐的、柔美的、节律鲜明的音乐是需要的。

避免污浊空气、剧烈的颠簸和振动，如坐汽车经过坎坷不平的路面等。

孕妇还要保持坦然舒畅，愉快的心情充满美好的向往，避免沮丧、忧虑，避免精神刺激和创伤等。

孕妇可以听音乐、欣赏艺术品，看轻松愉快的小说故事，追忆美好的童年往事，力求使孕妇不断产生美的享受，刺激胎儿大脑的发育。

游公园、漫步田野、观看湖光山色等，能促进孕妇分泌酶，调节全身的血流量，对大脑神经细胞具有正常的兴奋作用，从而改善胎盘的供血状况，促进胎儿智力和全身各器官的迅速发育。

家庭和睦、爱人体贴、父母关心、邻居和工作单位同志热情、融洽、相互帮助，以及阅读有关妊娠与分娩方面常识的书籍，可以增加孕妇的保健卫生知识，减少孕妇对妊娠与分娩的恐惧，均可使孕妇保持心情舒畅、情绪安定、生活规律，从而为优生创造重要条件。

可见，胎教不仅是母亲的事，父亲、家庭及社会都有责任。

（5）何谓胎教 提到胎教，大多数人的直觉反应是“听轻柔的音乐”、“和腹中胎儿说话”或是“保持愉快的心情，多看美好的事物”；老一辈则强调“不可动到胎神”。

然而，科学的胎教并不仅限于此。

胎教是集优生、优养、优教于一身的学问。

它包括：优身受孕、优境养胎和胎儿教育3个方面。

优生受孕。

优生受孕是指健康的父母在最佳年龄段，在最佳的身心状态下使精子和卵子结合成受精卵的过程。

若要生个健康聪明的宝宝，优生受孕是十分必要的。

若要达到优生受孕需要夫妻双方的共同努力。

受孕之前，夫妻必先优生优心。

妻子怀孕，丈夫不能袖手旁观，完全置之度外。

丈夫同样对胎儿有着直接和间接的影响。



## <<胎教百科>>

### 编辑推荐

《胎教百科(畅销版)》根据宝宝的发育生长情况和孕妈妈的身体心理变化，汇集了国内外最科学、最权威的胎教知识，设计了最适合中国宝宝、最方便实用的胎教方案。  
全家总动员，迎接新生命。

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>