

<<幸福胎教280天>>

图书基本信息

书名：<<幸福胎教280天>>

13位ISBN编号：9787533743154

10位ISBN编号：7533743156

出版时间：2009-3

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：周新华，聂望松 主编

页数：217

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>

## <<幸福胎教280天>>

### 前言

孕育一个健康聪慧的宝宝，是每一对年轻夫妇的期盼和愿望。

人生中没有比生儿育女更值得珍惜和重视的事情了。

没有不可能圆的梦。

当您准备怀孕时，就无限地期盼着创造生命奇迹和享受为人父母的天伦之乐。

在怀孕前要有一个周全的计划和准备，以全面提高您的宝宝生命质量和各方面的素质，为妊娠迎来一个良好的开端。

因为对孕育这一个自然过程，并不是每一位女性都能顺利、圆满地接受并度过。

孕妇以什么样的心态和什么样的体质怀孕，不仅与自身的健康有关系，还与腹中的小生命的身心健康有着密切联系。

虽然现在是个男女平等的时代，但是怀孕分娩却是女人独享的神圣使命。

以往人们总将怀孕分娩视为女性的天职或是母亲的大难，只能够消极地接受；随着时代的转变，且在合理的家庭计划之下，妇女们积极地学习生育健康宝宝的知识，使分娩过程更加顺利。

怀孕在妇女的人生历程中，是个非常重要的成长经验。

怀孕虽是女性一生中的一大喜事。

但要提醒的是，怀孕是夫妻双方共同的事，夫妇一定要共同负起责任，一起精心地呵护好宝宝的成长，做个合格的准妈妈、准爸爸。

从怀孕开始，这世界上将会有一个新的生命诞生。

你们当然应该从孩子还在母腹中就开始负起责任，精心地呵护孩子的成长。

那些没做过父母的人是永远都无法体会其中的幸福和乐趣的。

但怀孕的辛苦同样是非亲身经历者难以想象的。

## <<幸福胎教280天>>

### 内容概要

本书的宗旨是强调科学性、指导性和实用性，其中包含了胎教从孕前播种起步、胎教中的宜与忌等。

书中有耐心的讲解，有深情的指导。

编者真诚地希望广大孕产妇朋友能从此套书中获益，也希望此套书能成为广大孕产妇朋友的良师益友，伴随您度过孕育中的每一天。

<<幸福胎教280天>>

书籍目录

第一章 步入胎教课堂 一、你知道胎教是什么吗？

- 1.古代话胎教 2.现代话胎教 3.国外胎教
  - 二、胎教为什么可行 1.了解一下胎儿受教育的生理功能 2.国内外成功胎教举例
  - 三、科学全面地看胎教 四、胎教的科学实施 1.立足养胎，重在教胎 2.准爸爸、准妈妈共同参与胎教 3.科学地安排胎教
- 第二章 胎教从孕前播种起步 一、孕前的知识准备 1.最佳生育年龄 2.最佳受孕季节 3.最佳受孕时间 二、孕前生理准备 三、孕前心理准备 四、孕前的物质准备 五、丈夫的准备
- 第三章 胎教与优生优育 一、何谓优生优育 二、优生有哪些影响因素 1.遗传因素 2.环境因素 3.母体患病或被感染 4.药物因素 5.烟酒因素 6.情绪因素 7.营养因素 三、优生要采取哪些措施 1.优生始于择偶 2.重视婚前检查 3.选择最佳怀孕时机 4.父母血型与优生
- 第四章 间接效果的胎教——养胎、保胎 一、情绪养胎 1.不良情绪对胎儿的影响 2.调整情绪的方法和技巧 二、饮食养胎 1.妊娠中营养的重要性 2.妊娠期营养需求情况 3.妊娠期饮食安排 三、环境养胎 1.家庭环境养胎 2.工作环境养胎 3.大自然环境养胎 四、品格养胎 1.孕妇品格与胎儿的关系 2.孕妇日常行为自律 3.孕妇“品格养胎心灵操” 五、智慧养胎 1.多阅读能启发智慧的有益书籍 ..... 第五章 胎教方法 第六章 胎教中的宜与忌 第七章 280天的爱心胎教附录

## 章节摘录

插图：第一章 步入胎教课堂一、你知道胎教是什么吗？

1.古代话胎教在日常生活中，大家一提到胎教，第一反应就是怀孕期间“听听音乐”“抚摸胎儿”“和胎儿对话”，在人们的印象中，“胎教”似乎是近年来发展的一个“新鲜事物”。

其实并非如此，“胎教”一词古代很早就有了。

我国的许多史籍中都有关于胎教的记载，我国最早描述胎教的著作是公元前100年的《大戴秘礼》和《烈女传》。

此两本书均提到：孕妇的一言一行应端庄纯正，饮食起居应有规律，并保持心情愉悦；同时还强调“慎胎”，认为母亲的行为会影响胎儿的健康发育。

《辞海》中对胎教的描述是：“胎儿在母体中能够受孕妇的言行的感化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响，叫‘胎教’”。

唐代孙思邈在《千金要方》中就有“养胎论”，宋代陈自明在《妇人大全良方》中也专门描述了“胎教论”，明代医著《医学入门》和《奇效良方》中更对胎教进行了较为详细的论述，清代《古今图书集成医部全录》收录了历代有关胎教的内容。

我国古代对“胎教”概念的阐述是比较全面的，包含了孕妇的饮食、日常起居、性生活卫生、环境、情绪等诸多内容。

具体有以下几个方面：（1）节饮食。

胎儿的健康成长关键在于母体直接供给的营养，而母体的营养主要来源于直接摄入的饮食，因此，孕妇饮食营养的摄人对胎儿的生长发育有着重要的影响。

由此可见，孕妇只有节饮食，不暴饮暴食，不过饱过饥，特别要戒生冷油腻，吃清淡平和的食物才能有助于养胎，有利于胎儿的健康成长。

反之，若孕妇饮食失节，饥饱失度，喜食重味，则易导致消化功能失常，营养不均衡，使胎失所养，胎儿就会发育不良。

<<幸福胎教280天>>

编辑推荐

《幸福胎教280天》由北京妇产科经验丰富的权威专家倾心打造。用轻松、简洁、活泼的语言，为广大孕产妇朋友提供系统、详细、实用、科学的胎教指导。

<<幸福胎教280天>>

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>