

<<胎教优生百科全书>>

图书基本信息

书名：<<胎教优生百科全书>>

13位ISBN编号：9787542755599

10位ISBN编号：7542755595

出版时间：2013-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：岳然 著

页数：383

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>

## <<胎教优生百科全书>>

### 内容概要

《百科全书系列：胎教优生百科全书》内容囊括了孕期生活、坐月子知识、产后恢复以及科学育儿的方方面面，有了这样一个“孕产育儿知识百科全书”帮手的协助，相信准妈妈和准爸爸可以更轻松、更安心地度过完美孕期，养育一个聪明健康的宝宝。

《百科全书系列：胎教优生百科全书》涵盖最详细的孕前准备方案，最权威的孕期生活指导，最科学的先进育儿理念，最可行的实用育儿方法，由专家为您的孕产育儿全程保驾护航。

《百科全书系列：胎教优生百科全书》既有理论内容，又有相关问题的解决方法，实用、亲切、贴心，是广大父母孕育宝宝的理想读物。

## &lt;&lt;胎教优生百科全书&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 经历胎教的宝宝更聪明 胎宝宝具备学习能力 宝宝出生前的大脑发育和意识产生 胎宝宝的听觉发育 胎宝宝的视觉发育 胎宝宝的记忆力 胎宝宝的理解能力 了解胎教的科学本质 什么是胎教 胎宝宝在子宫内的学习是怎样发生的 胎教本意并非培养神童 妈妈和宝宝之间天然的“心有灵犀” 胎教促进宝宝的智力发展 胎教培养宝宝的好性格 科学胎教的基本内容 环境胎教 运动胎教 语言胎教 音乐胎教 情绪胎教 美育胎教 触摸胎教 饮食胎教 色彩胎教 游戏胎教 阅读胎教 光照胎教 成功胎教一定要科学实施 胎教必须掌握的几个基本原则 胎教顺应宝宝不同发育状况 节奏强的音乐伤害宝宝大脑 妈妈的情绪低落容易造成宝宝 精神上的问题 夫妻感情差影响宝宝发育 孕妈妈情绪影响胎宝宝性格 空气污染易使胎宝宝畸形 噪声——威胁宝宝生命的杀手 胎教不要拘泥于形式 实施胎教忌懒惰 胎教要和宝宝的成长相协调 PART 2 孕1月 胎宝宝的发育和孕妈妈的变化 生命的诞生——形成胚胎 恍然未觉的妈妈 孕妈妈的饮食营养 从准备怀孕的时候就该注意饮食了 怀孕了,为什么要进补和加强 营养 孕早期的饮食原则 怀孕后不要盲目节食 孕妈妈应注意补充叶酸 帮孕妈妈补充叶酸的食物 食补不能替代叶酸补充剂 怀孕第1个月营养食谱推荐 孕妈妈的保健护理 孕前孕期不宜照X射线 来自生活中的辐射源 孕妈妈不宜使用电热毯 准妈妈不宜接触宠物 准妈妈孕前需要作口腔检查 孕期勤刷牙有利胎宝宝健康 孕早期注意防治痔疮 孕期感冒应优先调整饮食和起居 孕妈妈要避免居室污染 孕期鼻子常出血怎么办 孕妈妈做胎教 美育胎教 音乐胎教 环境胎教 情绪胎教 想象胎教 美容胎教 准爸爸做胎教 给孕妈妈无条件的支持 准爸爸胎教从戒烟做起 布置一个舒适的卧室 每天和胎宝宝打招呼 ..... PART 3 孕2月 PART 4 孕3月 PART 5 孕4月 PART 6 孕5月 PART 7 孕6月 PART 8 孕7月 PART 9 孕8月 PART 10 孕9月 PART 12 早教是胎教的延续 PART 13 新生儿的早教

## &lt;&lt;胎教优生百科全书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：对年轻夫妇在准备受孕前6个月就开始进行环境卫生知识指导，以利于优境养胎育儿，称为环境胎教。

胎宝宝的生活环境分为内环境与外环境。

内环境是指母体的子宫腔及孕妈妈身体的健康状况。

外环境是指烟尘、嗜好、放射线、职业、噪声、污染源及药物等。

内环境对胎宝宝的影响有以下3种因素：不洁的性生活致胎宝宝宫内感染，又称为先天性感染；多次人工流产或自然流产；受精卵的质量不优或孕妈妈体弱多病。

其中，多次流产损伤子宫内膜，易导致前置胎盘。

外环境对于胎宝宝的影响也有3种因素：放射线伤害；职业或嗜好的不良刺激；污染源或噪声的毒损

。孕妈妈要避免对胎宝宝发育不利的内、外环境因素，尤其是在妊娠早期，既是孕妈妈内分泌变化产生免疫抑制反应的阶段，又是胚胎器官高度分化与形成的时期。

加上胎盘功能尚不健全，故环境胎教显得格外重要。

运动胎教 通过指导孕妈妈及胎宝宝进行适宜的体育锻炼，促进胎宝宝的大脑及肌肉的健康发育，有利于孕妈妈正常妊娠及顺利分娩，称为运动胎教。

运动胎教在漫长的孕期当中必不可少。

妊娠期间，孕妈妈因为内分泌激素的改变，致使动作灵敏度降低，反应也较迟缓。

妊娠早期，由于早孕反应使精神困乏，浑身无力，容易疲劳而活动少；妊娠中期，因为全身血液循环量增加及增大的子宫压迫下腔血管而出现头晕及下肢浮肿症状，往往使孕妈妈产生“不想动”的心理状态。

然而，人的功能是“动则盛、惰则衰”，只有通过运动才能使人吸入新鲜的氧气，排出身体内的废物，以增强身体的抗病能力。

所以，运动胎教在整个妊娠期都显得至关重要。

本书中安排的每一项运动胎教，均有各自的功能特色，并且能针对性地预防妊娠期所特有的某种疾病

。应用书中指导的运动胎教，能够帮助你健康地孕育出一个聪明、活泼的新生命。

同时，使你的孕期生活充满无穷的乐趣。

孕妈妈本人或者准爸爸用手在孕妈妈的腹壁轻轻地抚摩胎宝宝，引起胎宝宝触觉上的刺激，以促进胎宝宝感觉神经及大脑的发育，称为抚摩胎教。

研究表明，胎宝宝体表绝大部分表层细胞已具有接受信息的初步能力，并且通过触觉神经来感受母体外的刺激，而且反应渐渐灵敏。

父母都可以通过抚摩的动作配合声音，与子宫中的胎宝宝沟通信息。

这样做可以使胎宝宝有一种安全感，使宝宝感到舒服和愉快。

## <<胎教优生百科全书>>

### 编辑推荐

《胎教优生百科全书(权威版)》既有理论内容，又有相关问题的解决方法，实用、亲切、贴心，是广大父母孕育宝宝的理想读物。

<<胎教优生百科全书>>

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>