第一图书网, tushu007.com

<<胎教优生专家方案>>

图书基本信息

书名：<<胎教优生专家方案>>

13位ISBN编号：9787543952553

10位ISBN编号：7543952556

出版时间：2012-5

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：东方知语早教育儿中心

页数：283

字数：302000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

天下的父母都希望自己的宝宝聪明、健康，这颗希望的种子在在孕育新生命的时候就已经被埋下了，那么如何让这颗希望的种子生根、发芽、结果呢?这就需要做好胎教优生的准备。

正确的胎教，就是妊娠期间，孕妈妈要保证自身身心健康，保证允足、均衡的营养，根据胎儿在不同发育阶段中，身体各个系统、器官生长发育的特点，对胎儿实施一定的良性刺激，使胎儿的身心健康发育，各种能力得到健康成长。

为了帮助孕妈妈轻松掌握胎教方法，认真做好优生计划，顺利平安渡过孕产期，生一个健康快乐的宝宝，我们编写了本书，献给准备和正在怀孕的女性，是新手妈妈的必备枕边书。

本书共有6章，包含孕前准备、孕期胎儿和母体的变化、各孕月的优生知识、胎教方案、生活与饮食指导、精选菜谱，为孕妈妈答疑解惑，为成功孕产保驾护航。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《胎教优生专家方案》作者东方知语早教育中心。

《胎教优生专家方案》共有6章，包含孕前准备、孕期胎儿和母体的变化、各孕月的优生知识、胎教方案、生活与饮食指导、精选菜谱，为孕妈妈答疑解惑，为成功孕产保驾护航。

第一图书网, tushu007.com

<<胎教优生专家方案>>

书籍目录

一、孕前
孕前优生知识
提前3个月作准备
做一名合格的母亲
制订家庭生育计划
什么是生物节律优生法
作好孕前心理准备
作好孕前生理调整
做好孕前健康检查
做好孕前疫苗接种
女性最佳生育期
男性最佳生育期
最佳受孕时刻
最佳受孕环境
停止避孕后多久宜受孕
排卵期内易受孕
如何测算预产期
如何推算排卵期
为什么要测量基础体温
自己动手测量基础体温
早孕试纸测试怀孕
遗传与后天因素共同决定
宝宝的智商
男性生殖细胞——精子
女性生殖细胞——卵子
优生从胎教开始
帮助宝宝构筑聪明的大脑
什么是胎教
什么是音乐胎教
音乐胎教的方法
什么是环境胎教
环境胎教的方法
什么是抚摸胎教
抚摸胎教的方法
什么是游戏胎教
游戏胎教的方法
什么是美育胎教
美育胎教的方法
孕前生活与饮食指导
为什么要调整作息规律
孕前经期应注意什么
饮食管理应注意什么
营养素可在体内储存多久
养成良好的膳食习惯
男性的饮食营养

戒烟
戒酒
避免食品污染
蛋白质
脂肪酸
DHA和胆碱
维生素、钙、糖、碘
孕前精选菜谱
莲藕干贝排骨／素炒三鲜
烧腐竹／虾皮炒菠菜／花生仁肉丁
葱爆羊肉丁／鸡翅卤栗子
二、孕早期
第1个月（1—4周）
胚胎情况
母体情况
孕早期的心理变化
如何写妊娠日记
如何选择保健医院
胎教的基本原则
对待胎教的正确态度
胎教应循序渐进
胎教的基础是爱
抓住胎儿大脑发育最快的时机
胎儿的听觉感知
母体和胎儿之间的情感相通
母亲是宝宝的“第一任教师”
准爸爸参与胎教
孕早期运动——散步
怎样均衡饮食结构
孕早期需要哪些营养素
孕妇为什么喜欢吃酸味食物
体重增加多少合适
职业女性的饮食营养
补充叶酸补充二十二碳六烯酸(DHA)
姜拌脆藕／蜜汁鲜桃
香椿拌豆腐
萝卜炖羊肉／清炖鲫鱼
鸡汤豆腐小白菜
肝黄粥／糯米莲藕／番茄鸡蛋汤
第2个月（5—8周）
胚胎情况
母体情况
妊娠反应
孕早期易嗜睡
孕早期尿频
孕早期乳房不适
孕早期阴道分泌物增多

孕早期禁忌性爱
远离辐射源
坚持做产前健康检查
如何疏导情绪
本月的音乐胎教
胎教之本是家庭环境
联想胎教一设计胎儿宝宝的形象
情绪胎教———保持愉悦的心情
孕妈妈应进行适度运动
孕期着装应宽松舒适
保持口腔卫生
日常洗澡注意的问题
外阴清洁注意的问题
喝水注意的问题
日常营养食物有哪些
不利安胎的食物
宜少吃和慎吃的食物
减轻呕吐的食疗法
红枣木耳汤
虎皮核桃仁／松仁海带
五彩鲜蔬汤

第3个月（9—12月）
胎儿情况
母体情况
不应经常卧床养胎
流产有哪些迹象
乳房的变化
孕期失眠的原因
如何提高睡眠质量
如何去除妊娠纹
本月动作胎教
本月抚摸胎教
本月音乐胎教
宁神呼吸法？

哪些运动适宜孕期做
孕期不宜做哪些运动
孕期瑜伽
皮肤油腻怎么办
皮肤干燥怎么办
面部色斑怎么办
色素沉淀怎么办
调整居室环境
饮食科学搭配名样化
吃一点野菜好
少脂肪多蔬果

吃酸有讲究
猪肝宜少吃
自制果菜沙拉
凉拌芹菜叶／紫菜虾皮豆腐汤
蔬菜沙拉／青豆炒牛肉
姜蓉羊肉羹
胎儿和母体的变化
三、孕中期
第4个月（13—16周）
胎儿情况
母体情况
本月优生知识
进入安定期
胎动的规律
计数胎动
孕中期产检
孕中期性爱
孕中期心理误区
避免孕期焦虑
学习精神松弛法
本月胎教方案
本月音乐胎教
本月抚摸胎教
抚摸胎教的4种方法
抚摸胎教注意的问题
本月生活与饮食指导
适宜孕中期的运动有哪些
旅行注意的问题
如何选择护肤品
孕中期的营养原则
培养好的饮食习惯
肉皮冻
宫保鸡丁／淮山药熘猪肾
冬瓜排骨汤
乌鸡香菇汤／核桃花生粥
美味鱼吐司
胎儿和母体的变化

第5个月（17—20周）
胎儿情况
母体情况
本月优生知识
孕期有哪些五官异常感
孕中晚期的疼痛及保健方式
本月胎教方案
本月情绪胎教
本月语言胎教

最有效的胎教途径有哪些
母亲与胎儿对话
国本月生活与饮食指导
本月生活细节
行走、力量练习、伸展练习
放松身心的方法
平衡膳食是“金”
每天吃够8种食物
鸡丝拌冻粉／丝瓜蛋汤
蒜香芦笋虾仁
花生大枣猪蹄汤
香蕉乳酪糊
胎儿和母体的变化
第6个月（21—24周）
胎儿情况
母体情况
画本月优生知识
怀孕能养成哪些健康新习惯
“第二心脏”——脚
挑选合适的鞋
患了感冒怎么办
享受“性”福
本月胎教方案
胎儿天生喜欢音乐吗
如何给胎儿上音乐课
父母给胎儿唱歌
音乐胎教的细节
胎教音乐的常见误区
本月生活与饮食指导
日常外出注意的问题
孕期游泳运动
做一做孕妇体操
如何保养秀发
补充维生素C
钙质流失的因素有哪些
正确补钙法
怎样选择钙片
推荐高钙饮食
酸奶草莓露／田园小炒
麦芽蜜枣瘦肉汤
山药香菇鸡／排骨红枣汤
酱猪肝
薛胎儿和母体的变化

第7个月（25—28周）
胎儿情况

母体情况
本月优生知识
监测好胎动
胎动异常的原因有哪些
孕期能用药物吗
本月心理调适
准爸爸需做的功课
翰本月胎教方案
无意胎教
有意胎教
建立母体与胎儿的理想环境
实用胎教日程
准爸爸的语言胎教
本月生活与饮食指导
如何做产前运动
产前呼吸训练法
自我按摩——调整不适感
日常生活中的烦恼——便秘
预防便秘的食疗法
去水肿的食疗法
托腹带减轻身体负担
孕中期每日营养素需要量
吃全谷、根茎食物好处多
什么症状不宜吃全谷根茎
本月精选菜谱
腰果炒鸡丁／奶汤鲫鱼
瘦肉燕窝汤／当归生姜羊肉汤
香椿饼

四、孕晚期
第8个月（29—32周）
胎儿情况
母体情况
孕晚期产前检查
孕晚期自我监护
第2次妊娠反应
功课天天做——减轻妊娠纹
本月语言胎教
本月音乐胎教
胎儿的听觉、视觉、触觉
养胎良方——坚持运动
学做4款孕妇体操
孕晚期的特殊着装
多梦的孕晚期
保持孕期规律作息
远离黑眼圈、水肿、皱纹
职业孕妈妈注意的问题

职业孕妈妈减压法
孕晚期的饮食原则
孕晚期的日常营养食物
本月精选菜谱
凉拌豆角／红豆粳米粥
小米花生粥
水晶肘子／海带猪肾汤
清蒸鳝鱼羹

第9个月（33—36周）
胎儿情况
母体情况
孕晚期的自我调适
哪些症状应卧床安胎
卧床安胎需要多久
作好母乳喂养的准备
什么是胎位
胎位纠正法
什么是产前、产后抑郁症
本月胎教重点——调节情绪
本月美育胎教
坚持各种胎教训练
准爸爸的胎教任务
孕晚期的锻炼方式
适度运动有助分娩
运动时注意的问题
家务劳动也健身
缺乏营养素的危害
改善贫血食疗法
珊瑚藕／薏苡仁绿豆老鸭汤
莲藕花生骨头汤
奶油冬瓜／干炸虾肉球
牛奶粳米饭

第10个月（37—40周）
胎儿情况
母体情况
什么时候去医院待产
家庭产房
哪些生理现象有危险
本月准爸爸做些什么
什么是拉梅兹生产法
神经肌肉控制运动
拉梅兹呼吸法
胸式呼吸法
浅而慢加速呼吸法
浅式呼吸法

闭气用力运动
哈气运动
产前听音乐
胎教衔接早教一跟进新生儿教育
临产注意的生活细节
临产前饮食原则
“冲刺阶段”的营养
“伴产”佳品——巧克力
催产食谱
促乳食谱
本月精选菜谱
糖拌怀山药
木耳炒茭白／清炖牛肉
蛋黄三鲜汤
翡翠珍珠汤／鱼肉水饺／打卤面
五、分娩
分娩知识
分娩先兆
决定分娩的三要素
分娩经历的三个产程
分娩时会有哪些生理反应
消除分娩恐惧感
了解常见的腹痛
产程中镇痛方式
分娩疼痛表现不同的原因
疼痛对宝宝有益
宫缩乏力
早期破水
胎儿窘迫
脐带绕颈
胎盘早剥
过期妊娠怎么办
准爸爸陪产
为什么自然分娩有益
自然分娩的时间长
无痛分娩
剖宫产
剖宫产产后护理
急产
难产
六、产后
产后健康指南
坐月子
产后身体各器官康复指标
产后心理调节
产后生活调节
产后24小时的护理

产后第1周的护理
出院后如何调养恢复
凯格尔运动助康复
产后伤口护理
为什么要进行母乳喂养
乳腺炎应停止哺乳吗
产后乳汁不足
胀奶的应对
产后恶露
产后小便潴留
产后尿失禁
产后多久月经复潮
产后多久恢复夫妻生活
产后多久开始运动
及时做产后健康检查
产后塑身日程
恢复身材产后运动法
良好日常习惯助塑身
产后饮食原则
饮食随康复日程调整
黄豆芽炖鲫鱼
蜜汁三泥／桂花蜜枣
黄豆猪蹄汤
拌烤鸭丝／红枣高粱粥
沙锅猪蹄
藕煨排骨汤／清炖牛肉
什锦鸡肉粥

章节摘录

01 提前三个月做准备　随着人们生活质量提高、相应的生殖健康观念更新、优生优育的研究拓展。
医学研究与健康新观念普遍认为，要维持整个孕期健康，就应当不仅仅限于怀孕期间的10个月。
根据世界卫生组织抽检结果表明，即使在孕妈妈各种检查、诊断结果全部正常的情况下，仍有2%的胎儿出生后会出现某些方面的异常。
因此，对于；隹备怀孕的女性来说，如何在怀孕前做到优生意义上的怀孕，实在是关系到众多家庭幸福与人生的大事。
　完整的怀孕期限，应该扩充到13个月，其中应当包括至少3个月的怀孕准备期。
夫妻双方在这个准备期内，应把自己的身心健康调整到最佳状态。
这样，对于拥有一个健康顺利的孕程，孕育一个健康的宝宝来说，非常重要。
　……　03 制定家庭生育计划　《要为家庭、为社会培养健康聪明、优秀的下一代，建议妥善地制订一份家庭生育计划。
　“ 计划 ”这个词本身，就是指利用科学方法做某件事。
人们常常会说做一件事隋要“ 计划好 ”，就是要“ 科学地安排 ”这件事。
　生育计划，具体到家庭，属于夫妻之间在走向婚姻之后，对于家庭未来的生育大事做好科学的计划，选择最适合的时间、年龄、健康状况和生理环境，科学合理地繁衍后代，延续生命，达到优生优育的目的，完成对于社会所承担的义务。
　04 什么是生物节律优生法　孕育前的夫妻双方，适宜根据科学的生物节律规律，调整好自身的健康，寻拨到双方最佳健康状态，依据自然规律，为孕育下一代提供最良好的基础条件。
什么是生物节律，它与优生有什么联系呢7　生物节律是指生物活动的内在节奏性。
每种生物的生命活动、生活习性都有一定的周期性变化，生物的内在节奏常与环境周期变化相对应，几乎都在固定的一般时间里循环变化，呈现同种周期性生活节律，调节着生物的行为和生理的变化。
　例如，候鸟在春秋季节的迁徙，南北极动物按季节换毛，蝶类大多在白天活动，蛾类多在夜晚活动，雄鸡清晨啼叫，猫头鹰白天在树丛休息，蝙蝠到黄昏后飞出捕捉昆虫，牵牛花清晨盛开，夜来香傍晚花香扑鼻的现象，都有一定节律的变化。
　生物节律，是生物在进化的漫长历程中，在体内形成的一种近似于时钟的结构，它能随着时间的变化，调节本身生理活动，使生理运动在一定的时期开始和结束。
　生物节律的产生，是一种复杂的生理过程，是生物体内化学变化和物理变化的结果。
据分析，帮助生物体校正时间的因素可能很多，温度、光线、生物酶的化学活性、神经系统的调控、激素等都与之有关。
　一个人处在生物节律的高潮期时，精力充沛，开朗豁达，心情愉快，并表现出强烈的创造力和丰富的艺术感染力，而且头脑灵活，思维敏捷，记忆力强，比平时更具有逻辑性，而在生物节律的低潮期，人体在体力上容易疲劳，做事马虎、拖拉，情绪烦躁易怒，反复无常，思维反应迟钝，注意力涣散，容易遗忘，判断力降低。
在高低潮期交界之间为临界期，是一个极不稳定的时期，机体各方面的协调性差，易患疾病，易出差错，易发生事故。
　制约人情绪的生物周期是28天，制约人体力的生物周期是23天，制约人智力的生物周期是33天。
人的这3种生物节律，相互影响，密切相关。
人的3种生物节律都处于周期线以上时，就会情绪高昂，精力充沛，智力高，是最理想的状态。
　如果健康的男女双方在生物节律的高潮期受孕，就能生出一个身体健康、智力超群的孩子来；如果一方在高潮期而另一方在低潮期，出生的孩子先天素质和智力就一般．如果双方生物节律都运行到低潮期时性爱并怀孕，则生出的孩子就可能体力和智力较差。
　实行生物节律优生法，选择生物节律运行到最佳时机怀孕生育，是提高下一代人口素质的一项重要的措施。
P2-P5

第一图书网, tushu007.com

<<胎教优生专家方案>>

编辑推荐

《胎教优生专家方案》作者东方知语早教育中心。
这是一本专家针对优生优育进行全面指导、科学实用的、体贴周到的、孕育类书籍，让你一书在手，别无他求。

第一图书网, tushu007.com

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