第一图书网, tushu007.com

<<图解胎教万事通>>

图书基本信息

书名：<<图解胎教万事通>>

13位ISBN编号：9787506460880

10位ISBN编号：7506460882

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：马良仲，菅波 编著

页数：240

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

在孕育一个新生命的过程中，父母及其家人最关注的莫过于孕妇和胎儿的健康。
对于孕妇来说，身体的变化似乎超出了她们能控制的范围，于是出现烦躁、不安等情绪变化，孕吐、疲倦、尿频、浮肿等不适症状也似乎多了起来。
而通过营养、按摩、运动、写日记、讲童话等胎教方法，不仅可使孕妇适应由于怀孕而引发的负重感和肌肉紧张感，而且还会使孕妇找到安全、简便地缓解孕期不适以及防治孕期疾病的好方法，从而使孕妇获得安静、平和的心态，为胎儿营造舒适、健康的宫内生长环境。
对于胎儿来说，外部的任何一种刺激都会对他产生或好或坏的影响。
因此，在孕期，全家人，尤其是孕妇，要通过音乐、胎谈、读童话故事、鉴赏名画等方式为胎儿提供一个良好的成长环境。
据此，我们组织谙熟孕产知识和胎教知识的专家，编写了本书。
在倡导可操作性的基础上，我们主张以准确、科学的图片以及简洁的文字论述各种胎教方法；在倡导丰富性的基础上，我们既提供音乐等常见的胎教方法，又提供按摩、运动等非常实用、但往往被准父母们忽视的胎教方法。
让你的胎儿带着健康和聪慧来到这个世界，让你及胎儿愉快度过整个孕期，是我们的目标。
带着这个美好的愿望，开始那充满阳光和幸福的胎教之旅吧！

第一图书网, tushu007.com

<<图解胎教万事通>>

内容概要

每位父母都希望自己的宝宝聪明可爱，每位父母都希望能帮宝宝赢在起跑线上。
那么，父母该怎么做？
胎教，作为一门科学的艺术，其有效性和可行性已得到各界权威专家和父母的认可。
建议准父母们翻开这本书，仔细阅读，认真操作，相信你的努力定会让孩子健康又聪明。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

马良坤，1996年毕业于白求恩医科大学日语医学系，2006年妇科内分泌学博士毕业，2006-2007年赴美国纽约学习产科遗传。
1996年开始在中国医学科学院、中国协和医科大学、北京协和医院妇产科工作至今．历任住院医师、总住院医师、主治医师，2007年被评为副主任医师。
对妇科良性、

第一图书网, tushu007.com

<<图解胎教万事通>>

书籍目录

序第一章 胎教，让你及早培育出聪明宝宝　第一节 胎教，比后天教育更重要的教育　一、许多天才都被有意或无意实施过胎教　二、天才可以出自智力平平的父母　三、胎内记忆的存在恰恰说明了胎教的作用　四、胎教可使孩子拥有更高的EQ指数　专题 怎样理解胎教的内涵　第二节 胎教，每个人的作用不同　一、孕妇　二、准爸爸　三、全家人　第三节 专家答疑　一、为什么母爱是最好的胎教　二、如何对胎儿施行分期保护　三、应该怎样安排胎教时间　四、为什么说优孕是胎教的基础　五、胎教的种类有哪些第二章 第1个月　第一节 胎儿和孕妇的变化　一、胎儿　二、孕妇　专题 孕早期的情绪胎教　第二节 营养胎教：用营养来安胎　一、合理而全面的营养　二、保证优质蛋白质的供给　三、适当增加热能的摄人　四、确保无机盐、维生素的供给　五、少喝含酒精的饮料　第三节 运动胎教：缓解孕期紧张和疲劳　一、舒展背部　二、转动颈部　三、拉伸腰部　四、拉伸腿部　五、手部运动　专题 孕妇运动的好处及注意事项　第四节 按摩胎教：缓解孕期看似“不正常”的常见现象　一、分泌物增多　二、尿频　第五节 日记胎教：让孕妇拥有安静平和的心态　一、购买自己喜欢的笔记本　二、按自己的想法写日记　三、随时记录自己和胎儿的变化　四、把日记的内容读给胎儿听　第六节 专家答疑　一、孕妇应如何使用电脑　二、孕妇应如何使用手机　三、复印机对胎儿有什么伤害　四、孕妇如何安全乘坐公交　五、孕妇拔牙对胎儿有什么影响　六、孕期用药需要注意什么　七、孕妇补叶酸有什么好处　八、吃哪些食物会导致流产　九、孕早期如何进行性生活　十、高龄孕妇如何养胎护胎　十一、阴道流血怎么办　十二、B超检查会影响胎儿健康发育吗　十三、孕妇X射线检查会导致小儿智力低下吗　十四、孕妇为什么不能吃太多山楂　十五、孕妇定期产检有何重要性第三章 第2个月　第一节 胎儿和孕妇的变化　一、胎儿　二、孕妇　第二节 营养胎教：用饮食消除孕早期不适　一、孕吐　二、疲倦　三、胎动不安　四、失眠　五、分泌物增多　六、牙痛及出血　七、眩晕　八、便秘　九、腰酸背痛　十、心悸　第三节 运动胎教：促进胎儿大脑的活性化　一、肩部放松　二、提拉上身　三、臀部运动　四、深呼吸　专题 孕妇游泳的好处及注意事项　第四节 按摩胎教：让胎儿健康成长　一、孕吐　二、疲劳　三、预防流产　第五节 音乐胎教：缓解焦躁心理　一、选择让人放松的音乐　二、增加触觉感受的音乐　三、欣赏与冥想活动-　四、边运动边听音乐　专题 如何欣赏胎教音乐　第六节 专家答疑　一、孕吐有没有好处　二、冬天怎样进行营养胎教　三、孕妇缺锌有什么危害　四、孕妇怎样补充维生素A和钙　五、孕妇如何保证充足的睡眠　六、如何了解胎儿发育是否异常　七、孕酮保胎适用于哪些情况　八、孕妇如何避免伤害宫内的胎儿　九、哪些情况不适合保胎第四章 第3个月　第一节 胎儿和孕妇的变化　一、胎儿　二、孕妇　第二节 营养胎教：缓解孕期常见疾病　一、感冒　二、贫血　三、疹子　四、肾炎　五、黄疸病　六、糖尿病　七、高血压　八、风疹　第三节 运动胎教：改善肌肉紧张状态　一、转动肩部　二、腰部运动　三、推动骨盆　四、骨盆运动　五、保持平衡　专题 孕早期的孕妇普拉提　第四节 按摩胎教：让孕期不适早缓解　一、贫血　二、消化不良　三、便秘　第五节 胎谈胎教：与胎儿沟通的奇妙时刻　一、早上起来　二、吃饭时　三、去医院时　四、听音乐时　五、发生胎动时　专题 顺利开展胎谈的9个要领　第六节 专家答疑　一、孕期使用电热毯安全吗　二、孕期使用香薰油安全吗　三、孕期用微波炉安全吗　四、孕妇吸烟为什么会殃及胎儿　五、孕妇酗酒为什么会导致胎儿患酒精综合征　六、胎儿的大脑是怎么发育的　七、胎儿也会发脾气吗　八、胎儿在宫内是怎么学习的　……第五章 第4个月第六章 第5个月第七章 第6个月第八章 第7个月第九章 第8个月第十章 第9个月第十一章 第10个月

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：第一章 胎教，让你及早培育出聪明宝宝第一节 胎教，比后天教育更重要的教育一、许多天才都被有意或无意实施过胎教有人认为，以前的人没进行过胎教，但也培养出不少人才。
实际上，通过仔细研究你会发现，很多有成就的人士，自小就接受过胎教，这一过程是他们的父母在有意或无意中完成的。
有的夫妻生活虽然清苦，但身体健康，彼此拥有很好的爱情基础，妻子受孕时拥有非常和谐的家庭环境。
怀孕后，他们对胎儿非常关心，时刻盼望胎儿早日诞生；丈夫在妻子怀孕期间非常勤快、体贴；妻子情绪稳定而良好，处于安静而愉悦的环境之中；饮食可口，用餐环境干净卫生等等。
这都是胎教，是夫妻双方，甚至是全部家庭成员共同协作的结果，而这些是在无意中完成的，被称为无意胎教。
值得注意的是，无意胎教虽有一定的作用，但其科学性、规范性和实用性都会受到很大限制，因而我们更重视有意胎教。
所谓有意胎教，就是自觉而有意识地进行的胎教，具有一定的科学性和很好的效果。
二、天才可以出自智力平平的父母孩子在出生前就开始学习了身为机械工人的父亲和平凡的母亲（斯瑟蒂克夫妇）所生下的4个女儿智商都超过了160，这一事件在一时之间几乎震惊了整个美国。
它意味着某一因素能够超越遗传，对人类的智商起到决定性的作用。
这对夫妇看重的东西就是宫内教育。
“孩子在出生前就开始学习了”，虽然每个人都知道这句话，但是究竟应该怎样对胎儿进行教育却是一个不折不扣的难题。
然而斯瑟蒂克夫妇却对此深信不疑，这就构成了成功胎教的基础之一。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

“……感谢生活给予我们的美好，感动孩子给予女人的改变。
为了那一声温柔的呼唤，我们鞠躬尽瘁。
在孕育的道路上，我们潜心研究，不断学习，心中充满喜和乐，每一个始料未及的成长都是我们共同的记忆。
在这个滋润灵魂的世界里，生活已不再原地踏步。
孩子就是我们的纽带，让我们共同努力……”　　——文字图片统筹：菅波

第一图书网, tushu007.com

<<图解胎教万事通>>

编辑推荐

《图解胎教万事通》：北京协和医院孕产专家倾心打造孕育聪明健康的宝宝

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