

# 《胎教优生月月谈》

## 图书基本信息

书名：《胎教优生月月谈》

13位ISBN编号：9787542733139

10位ISBN编号：7542733133

出版时间：2006-12

出版社：上海科普

作者：张清滨

页数：361

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《胎教优生月月谈》

## 内容概要

《胎教优生月月谈》由来自首都权威的医疗及研究机构的专家们编写。当你在孕育宝宝的过程中有什么困惑或疑问，可以翻阅《胎教优生月月谈》。《胎教优生月月谈》根据胎儿的生长过程，按照胎儿的成长月份，分别介绍了10月怀胎时对胎儿的不同胎教方法。语言通俗，实用性和指导性很强，是准妈妈进行胎教的优秀助理。内容实实在在，关怀点点滴滴。

# 《胎教优生月月谈》

## 书籍目录

Part 1 怀孕一月胎教母体变化和胚胎发育妊娠1个月（0~4周）胎儿是什么样的妊娠1个月孕妇身体的变化及感受是怎么样的饮食营养加强孕前饮食营养孕妇为什么要加强营养孕妇饮食原则妊娠早期的饮食原则孕妇不宜盲目节食孕妇应注意补充叶酸妊娠1个月的营养食谱优生与保健夫妻双方在受孕前要谨慎用药哪些人需要做遗传咨询妇女怀孕前多久戒烟为宜喝酒妇女受孕前要忌酒怎样才能实现优生优生与哪些因素有关什么是遗传性疾病怎样预防遗传性疾病妊娠期的分期胎教方案怎样进行胎教美育胎教音乐胎教环境胎教情绪胎教想像胎教穿衣、美容也是胎教徐之才逐月胎教法胎教要点话说胎教什么是胎教科学胎教的内容广义胎教和狭义胎教有意胎教与无意胎教胎教的作用神童的产生与胎教胎教与民族素质优生与胎教专家提醒Part 2 怀孕二月胎教母体变化和胚胎发育妊娠2个月（5~8周）胎儿是什么样的妊娠2个月孕妇身体的变化及感觉是怎么样的饮食营养孕妇宜多吃海产品钙、磷有利胎儿发育妇女妊娠期间要多补铁孕妇要补锌妊娠期妇女早餐宜摄入一定量的谷物食品妊娠反应时的饮食调理妊娠2个月的营养食谱优生与保健初次产前检查的内容孕妇为什么要检验血型“座上喜”不利优生孕妇补充维生素A需适量孕妇应避免做x射线检查孕妇何时应禁止性生活孕妇不宜养猫玩狗胎儿各器官发育的危险时期胎教方案想像胎教音乐胎教美容胎教抚摩胎教美育胎教环境胎教情绪胎教徐之才逐月胎教法胎教要点话说胎教古人的养胎思想胎教学说的形成胎教的实施基础胎教的机制孕母是胎教的实施者父亲在胎教中的作用胎教从什么时候开始好专家提醒Part 3 怀孕三月胎教Part 4 怀孕四月胎教Part 5 怀孕五月胎教Part 6 怀孕六月胎教Part 7 怀孕七月胎教Part 8 怀孕八月胎教Part 9 怀孕九月胎教Part 10 怀孕十月胎教

### 章节摘录

假如夫妻双方有了怀孕的计划，就应在受孕前有意识地加强饮食质量，因为孕前加强营养的目的就是为了提高胎儿的身体素质和智力水平。孕前饮食首先要为男女双方提供合格的精子和卵子服务，其次要为女方做好孕期的营养储备。男女双方因为精子和卵子不合格而引起受孕失败的例子较为常见。在改善和排除不利因素对精子和卵子的影响时，适当地注意饮食，加强营养，也会改变精子和卵子的某些缺陷。计划受孕前的食物不要太精细，食用五谷杂粮最好。花生、芝麻等含有丰富的促进生育的微量元素锌和各种维生素，以及适量的含动物蛋白质较多的猪肝、瘦肉，新鲜蔬菜和各种水果，都会对男子精液的产生起到良好的促进作用。同时应注意食物不能太咸，尤其是炒菜应少放盐，过多地摄入盐对孕妇不利，易引起高血压和水肿，对胎儿身体的某些器官，如心血管发育留下不良隐患。孕前饮食还要注意加强营养，特别是蛋白质、维生素和矿物质的摄入。

# 《胎教优生月月谈》

## 编辑推荐

《胎教优生月月谈》怎样才能实现优生，胎教注意事项，音乐胎教。每个月都有妇幼专家为您指导。爱心承诺，我们是一支热爱孩子的团队，我们的专家来自首都权威的医疗及研究机构，正致力于一项崇高而神圣的事业；呈现在您面前的不仅仅是一本图书，您将得到专记一对一的个性化服务；当您在孕育的养育宝宝的过程中有佬困惑和疑问，请拨打我们的专家免费咨询热线。

# 《胎教优生月月谈》

## 精彩短评

1、按月讲述，略做了解未看完

# 《胎教优生月月谈》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)