

# 《280天胎教专家指导》

## 图书基本信息

书名：《280天胎教专家指导》

13位ISBN编号：9787564017361

10位ISBN编号：7564017368

出版时间：2008-11

出版社：北京理工大学出版社

作者：李智 编

页数：287

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)

# 《280天胎教专家指导》

## 内容概要

《280天胎教专家指导》作者多是从事妇产科临床工作多年的产科医生，他们将自己积累多年的临床经验，运用通俗易懂的语言，生动形象的事例，讲授了从怀孕前的准备及受孕、怀孕期间女性生理及心理的变化，胎儿的生长，孕期安全保健、饮食营养、日常工作和身体锻炼、以及分娩过程的知识。还介绍了分娩前后应关注的问题及应做的准备。此外，从多个方面介绍胎教的具体步骤和所能起到的作用，及可以达到的目的。

# 《280天胎教专家指导》

## 作者简介

李智，毕业于北京大学医学部第三临床医学院，妇产科临床技能与训练硕士。1989年参加工作至今独立承担和协作的科研课题12项，其中包括卫生部课题和国家“十五”攻关课题。2003年9月作为科学带头人引进到北京海淀妇幼保健院。具有十几年的妇科、产科及计划生育临床工作、教学及

## 书籍目录

第一篇 高高兴兴做父母--孕前及孕早期 受孕的最佳年龄 受孕的最佳季节 怀孕前的生理准备 遗传对生育的影响 怀孕前的心理准备 准爸爸的习惯对生育的影响 生男生女能选择吗 准确判断排卵期 如何确定是否怀孕了 如何推算预产期 孕期需进行的检查 孕期需进行的测量 孕妈妈如何用药 环境污染对孕妈妈的影响 孕期活动的注意事项 孕期的B超检查 慎重对待x光检查 孕妈妈忌接触宠物 孕妈妈的休息与睡眠 孕妈妈如何卧床休息 注意预防传染性疾病 孕期营养要合理 孕妈妈营养对宝宝的影响 孕期性生活指导 什么是胎教 如何正确认识胎教 实施了胎教的宝宝 孕期备忘卡(1~4周) 正确对待妊娠反应 孕吐对宝宝有害吗 孕早期的饮食原则 孕早期常见现象的食疗 孕妈妈能吃火锅与冷饮吗 为什么孕期要加强营养 孕妈妈需要的主要营养素 孕期吃的越多越好吗 叶酸与酸味食品的食用 矿物质对孕妈妈的作用 纤维素对孕妈妈的作用 孕妈妈摄取食盐要适量 孕妈妈不可忽视的营养物质 孕期忌饮用的四种水 准爸爸需为孕妈妈准备零食 孕期适宜多大的运动量 孕早期适宜的运动 孕妈妈何时应避免激烈运动 怎样将运动坚持到底 如何保持充足的水分 运动时需要注意的其他事项 孕妈妈没按时检查怎么办 长辈在胎教中的作用 什么是斯瑟蒂克胎教法 什么是社会胎教 伟大人物的胎教 孕期备忘卡(5~8周) 如何处理孕期疲劳 哪些检查可知道宝宝的状况 出现小便疼痛或尿频怎么办 孕妈妈与宝宝的信息传递 注意身体发出的警告信号 缺碘的影响及补碘方式 孕妈妈应避免从事的工作 孕期的头发护理 孕妈妈洗脸的技巧 孕妈妈忌用的化妆品 孕妈妈养目的技巧 孕妈妈洗澡的注意事项 准爸爸的注意事项 噪音对孕妈妈和宝宝的影响 搬家和外出旅游要慎重 孕妈妈衣着的选择 孕妈妈如何选择交通工具 孕妈妈要科学食用水果 烟酒对宝宝的影响 孕妈妈不宜常吃罐头食品 孕妈妈工作时应注意什么 给宝宝一个好的习惯 孕妈妈怎样调节情绪 写胎教日记有什么好处 胎教日记的内容有哪些 宝宝感官的发展 宝宝怎样在子宫内学习 语言环境与宝宝精神的培育 孕期备忘卡(9~12周) 第二篇开开心心孕宝宝——孕中期 第三篇欢欢喜喜迎贵子——孕晚期

### 章节摘录

插图：第一篇 高高兴兴做父母——孕前及孕早期受孕的最佳年龄年轻女子一般在20-23岁身体发育开始进入成熟阶段，此时结婚生育比较适合。普查资料表明：女性20岁以前生育者比20-25岁时生育者得子宫癌的人数高3倍，比26岁后结婚生育者高7倍。这是因为20岁前，女子正处在身体各器官急速发育时期，生殖系统还不完全成熟，通常也不具备养育子女的经济条件，过早结婚生育，容易给生殖器官留下致病的隐患。并且妊娠期，胎儿需要从母体内获得大量的营养物质，母体营养不良势必造成胎儿的营养供应不足，使母体和胎儿的体质都受到影响。早孕母亲往往刚到中年，就会出现未老先衰、腰腿疼痛等症状。另外，年轻夫妻最好婚后两三年再生育，这对国家来说，有利于控制人口增长；对个人和家庭来说。婚后有个缓冲的时间，经济和精力上不至于过分紧张。晚婚晚育也要注意年龄合适。最好不要超过35周岁再生育，因为过晚怀孕，卵子容易老化，胎儿先天畸形率较高；而且由于年龄过大，软产道和骨盆韧带松弛性下降，子宫收缩力减弱，容易导致难产、产程延长等，产科合并症发生率也较高。此外。高龄准爸爸的精子也可引起胎儿畸形，包括21三体儿。像高龄孕妈妈的卵细胞一样，高龄准爸爸未发育的精子长期暴露在种种危险环境中，也可发生基因变异。大约25%-30%的21三体儿的病因归于准爸爸染色体异常。同时发现，准爸爸年龄超过50岁，出生21三体儿的危险性增高。然而，到目前为止，有关父亲年龄对胎儿影响的研究尚无定论，主要有以下两方面的原因：其一，21三体儿的发生率很低，而能存活下来的21三体儿则更少。其二，大多数高龄男性是与高龄女性结婚的，这时就很难确定21三体儿的遗传基因来源于母亲还是父亲。许多专家认为父亲年龄与21三体儿和其他许多先天畸形之间存在关联，但风险性非常低微。在这种情况下，优生保健医生不会因此建议孕妈妈做羊膜腔穿刺进行产前诊断。但是，在以后的怀孕期间，如果担心丈夫的年龄影响胎儿——尽管这种可能性很小，可以与医生讨论，决定是否需要做产前诊断。

# 《280天胎教专家指导》

## 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，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..... ” —— “之宝贝书系” 资深策划 菅波

# 《280天胎教专家指导》

## 编辑推荐

《280天胎教专家指导》由北京理工大学出版社出版。每个即将初为人母的女性对孕育宝宝充满了甜蜜、希望和欣喜，但也有些许陌生、新奇，甚至恐惧的感觉。每个准妈妈都不希望输在起跑线上，孕期能做些什么呢？怀孕期间吃什么对胎儿好？……《280天胎教专家指导》一一解答。

### 精彩短评

- 1、有些孕前应注意的事情不够全面和详细啊
- 2、很适合准爸妈们看.全面
- 3、不喜欢这本书，实用性不强。买回来就放着了。
- 4、活动时买的，不贵，印刷一般。内容蛮好，活动时可以入手
- 5、很实用.比较好的一本书.书的品质非常好,定价也合理,刚看到我就买了两本,一本送给朋友
- 6、胎教是现代孕者越来越重视的事，实践证明，胎教的确对未来宝宝有一定的影响，进行胎教的孩子会更健康聪明，而这本书就对怀孕的不同阶段进行合理的胎教做了详细的解答，是一本比较理想的胎教指南。
- 7、起初买这本书是跟快要实践的老婆看的，老婆看好说好就强逼我看，好行
- 8、看起来挺实用的，里面还是彩色的字体。很实惠。
- 9、不错 值得推荐！
- 10、我事给别人买的 感觉不错
- 11、书里有些比较新的内容，其他都差不多，还算比较丰富
- 12、老婆很喜欢，慢慢研究
- 13、长点知识，有用处
- 14、书写的全面，又便宜
- 15、很不错的一本书，值得购买，内容很全。价格很优惠
- 16、较经济
- 17、不错，挺好的。。。。。
- 18、非常好，一直在购物！
- 19、内容很详细，很丰富，不错
- 20、买了一段时间了，书写的还不错
- 21、送人的，印刷精美，质量蛮好的。
- 22、超厚，价格优惠，内容丰富。
- 23、看似每天都有事做
- 24、大品牌，好用~~
- 25、她看了都说好
- 26、准妈妈必读
- 27、书的质量还好但内容有点笼统
- 28、质量不错！就是没空看，先屯着吧！
- 29、这书很好，适合所有准妈妈看。
- 30、看了一点点，还不错，以后慢慢的看
- 31、写得不错，慢慢看。
- 32、没什么具体有用的内容，感觉就是范范而谈，不实用。
- 33、本书能给准妈妈们提供很多实际有用的怀孕临床分享，也能给即将要宝宝的妈妈们提供建议和参考。
- 34、感觉不错呢，每天干啥干啥的很清楚，恩早上看一遍，心里就知道该怎么做了，真好
- 35、女性必读，关于怀孕前后全面的介绍
- 36、实在一般般
- 37、有用,但不细致.
- 38、之宝贝书系都挺不错的 之宝贝书系都挺不错的
- 39、还不错，买了好多本关于孕产的书，互相补充。
- 40、怀孕书都大同小异
- 41、本来是想看孕前的，这本讲孕中的，暂时留着吧~目前帮助不是很大~
- 42、还不错吧，老婆还算喜欢
- 43、孩子已经出生了，孕期看了这本书，感觉还是很实用的。
- 44、还不错，内容好，质量也很好！



## 《280天胎教专家指导》

- 45、刚刚怀孕，看了这本书之后，对孕期知识有了一定的了解。但是，有些地方没有太详细的讲解，所以还有很多地方需要问别人。
- 46、这本书有很多问题的答案
- 47、商品挺好.出版时间早了点
- 48、我老婆看了一些，说可以教人很多东西

# 《280天胎教专家指导》

## 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)