《不可不知的365个胎教优生常识》

图书基本信息

书名：《不可不知的365个胎教优生常识》

13位ISBN编号：9787513207843

10位ISBN编号：7513207844

出版时间：2012-4

出版社：中国中医药出版社

页数：217

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

《不可不知的365个胎教优生常识》

内容概要

《不可不知的365个胎教优生常识》图文并茂，通过详细浅显的语言，向各位准妈妈讲述各种胎教和优生的知识，提醒各位准妈妈注意生活的各个细节，包括各个阶段应该注意的问题.如何应对各种异常反应等，相信《不可不知的365个胎教优生常识》将成为准妈妈孕期最忠实的朋友。

《不可不知的365个胎教优生常识》

作者简介

夏颖丽

毕业于首都医科大学，现任清华大学第一附属医院妇产科主任，北京市朝阳区危重孕产妇抢救专家组成员。

从事妇产科工作多年，擅长高危妊娠的管理，妊娠合并症、并发症及分娩期并发症的诊断和处理，危重症孕产妇的救治等。具有极为丰富的理论和临床经验。

郑卫红

毕业于中南大学湘雅医学院，现为北京华信医院妇产科副主任医师。从事妇产科临床工作和婴幼儿健康管理多年。尤其擅长对妊娠合并症、分娩期并发症的诊治。对产褥期的管理也具有丰富的临床经验。

《不可不知的365个胎教优生常识》

书籍目录

Part1 胎宝宝1个月：原来我是这样诞生的
胎宝宝发育常识
生命源于卵子与精子的一次美丽邂逅
从受精卵到胚胎，胎宝宝在子宫内安营扎寨
着错了“ 床 ”!要格外小心的宫外孕
神奇的胚胎，它已经具有脑和神经的特质了
准妈妈必读胎教优生常识
孕前做体检，预约一个最优质的宝宝
推算排卵期的方法
优生宝宝来自于优良的精子和卵子
创造最佳妊娠时机，奠定最好的胎教基础
停服避孕药多久再怀孕比较好
这是怀孕征兆，可不是感冒了
新生命开始的五大信号
来算算宝宝什么日子出生吧
准妈妈的心境也是胎教
—人吃两人补营养胎教学问大
及时补叶酸，让宝宝的神经系统更敏锐
哪些食物可以帮准妈妈补充叶酸
充足的锌，让宝宝牢牢待在子宫内
妈妈缺铁，宝宝也会缺铁
蛋白质，宝宝的大脑发育不可缺
避免接触生肉，预防弓形体原虫感染
日常起居言行举止也是胎教
从决定受孕开始，就停止随便使用药物门
喜欢养宠物的准妈妈，暂时和宠物说声再见吧
不妨备一件电磁波防护衣
准妈妈要避免居室污染
不要再洗冷水澡，以免引起子宫收缩
怀孕后，长途出差和旅行不可频繁
去散步吧，从决定接受一个新生命那天开始
开始准妈妈体操，这个时候刚刚好
准妈妈也可以享受孕期瑜伽生活
准爸爸是胎教的主力军
每日胎教进行时
美学胎教之美景孕好胎
意念——胎教的有力手段
寻找喜欢的乐曲，让美好的情绪也传达给胎宝宝
生气的时候，不妨试试“ 制怒十法 ”
Part2 胎宝宝2个月：从“ 苹果籽 ”到“ 葡萄 ”
Part3 胎宝宝3个月：妈妈，我已经成形了
Part4 胎宝宝4个月：留心哦，胎动要开始了
Part5 胎宝宝5个月：扑通扑通，小心脏在跳动
Part6 胎宝宝6个月：多了个小小“ 窃听者 ”
Part7 胎宝宝7个月：大脑功能趋于完善
Part8 胎宝宝8个月：表现得更加聪明
Part9 胎宝宝9个月：漂亮的待产宝宝

Part10 胎宝宝10个月：瓜熟蒂落

《不可不知的365个胎教优生常识》

章节摘录

版权页： 插图： 目前，国际上准妈妈安全用药的准则有一个统一的标准，是参照美国食品与药物管理局颁布的妊娠药物分级来进行的，规定药品必须标示怀孕用药安全级数，而这项级数目前分为5级：A、B、C、D、X，安全性依次递减。对于准妈妈来说，A级最安全，X级禁用。A、B级药物，一般为一些维生素类和抗生素如青霉素族、头孢类等，对胎宝宝基本没有危害或没有不良反应，孕期一般可安全使用；C、D级药物，像一些激素类或保胎药，则对胎宝宝有危害，有的可能致畸或导致流产，但对准妈妈有益，这类药物需要在医生的指导下，权衡利弊后再谨慎使用；X级药物，如抗癌药物、性激素等，它们对胎宝宝有危害，对准妈妈来说也没有好处，因此这一类药物在孕期是禁用的。宠物身上带有高度影响胎宝宝的弓形虫以及其他细菌，猫科动物是弓形虫的终末宿主，它们排泄的大便中有可以使人直接感染的卵囊，猫粪污染的食物、饮水、甚至灰尘，人吃下去都可以传染，因此，养猫造成感染的机会更多。一旦和小猫、小狗接触过程中感染了弓形虫，那么弓形虫的嗜神经细胞会很容易寄生于胎宝宝的脑，侵害中枢神经。而且准妈妈在怀孕4周左右是致畸的敏感期，若胚胎在此期间受到弓形虫感染，很容易发生中枢神经系统缺陷，如大脑发育不全等。因此，喜欢猫、狗等宠物的准妈妈们应该提早将宠物转送或者寄养。早期妊娠期间不适宜做剧烈运动，以免引起流产或阴道流血等，可选择缓和的运动，其中散步是最适宜的运动，它有利于准妈妈和胎宝宝的身体健康。如果准妈妈以前有散步习惯，那么要继续保持；如果以前不是很喜欢散步，也可慢慢开始，走上20-30分钟来让自己活跃起来。散步时，不要走得太急，要放松步伐，慢慢走，不要使身体受到振动，这在妊娠早期要格外注意。为了新生命，准妈妈要做的可不仅仅是吃好喝好，当然也还要"动"好。坚持每天早晨散步，同时呼吸新鲜空气，可以改善机体神经系统和肺部换气功能，促进人体新陈代谢，提高机体免疫力，同时还可增加胎宝宝的血氧，有利于优生。有人认为准妈妈体操不适合孕早期的妈妈来锻炼身体，害怕会导致身体运动过于剧烈而引起流产。事实上，在不感到疲劳的情况下，准妈妈的正常工作或运动是一举两得的好事，对母体和胎宝宝都有好处。准妈妈体操的项目是多种多样的，准妈妈可以根据自己的身体状况选择合适的项目进行锻炼，只要运动程度在正常范围之内，都是可以达到锻炼的效果的。孕期体操是依据孕期身体的变化而编排的运动疗法，其目的主要有二：开始妊娠期后，每天做准妈妈体操，不仅可以活动关节，锻炼肌肉，使准妈妈感到周身轻松，精力充沛，同时还可以为未来胎宝宝的身心健康打下良好基础。准妈妈在孕1月里，可以小心地做一些柔缓的瑜伽动作，在最初两个月里，基本上所有瑜伽姿势都可以拿来小心地练习。由于每个准妈妈的身体状况都会有所不同，保险起见，建议准妈妈多做以下练习：这样的练习能使呼吸深长舒缓，保持精神的安定，加强腹压，增强腰力，对准妈妈的身体抵抗力和心境调节都有好处。同时有利于准妈妈血液循环的增强，由于胎宝宝与准妈妈是血脉相连的，也增加了对胎宝宝的氧气和营养供给，可以促进胎宝宝大脑和身体的发育。因此，准妈妈适当地做一些舒缓身心的运动，比如准妈妈瑜伽，对胎宝宝的成长是十分有益的。

《不可不知的365个胎教优生常识》

编辑推荐

《不可不知的365个胎教优生常识》妇幼专家精心为您打造中国最具亲和力的胎教，80后新手妈妈最应该实习的孕育常识。

《不可不知的365个胎教优生常识》

精彩短评

1、读后让我有了一个整体的概念和方向。值得多学习，为优生优育做准备
2、图书质量还不错，没有来得及细看内容呢。
3、很多知识都是才知道
4、很好的一本书 很好看啊 给力
5、质量很好 很实用
6、对于备孕的我来说，能从书本里学到不少有用的知识，内容简单易懂

《不可不知的365个胎教优生常识》

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