

# 《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](http://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
  - 停药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
  - 一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
  - 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“窃听器”
- 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

# 《不可不知的365个胎教优生常识》

Part10 胎宝宝10个月：瓜熟蒂落

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