

《胎教启蒙与优生》

图书基本信息

书名：《胎教启蒙与优生》

13位ISBN编号：9787508264387

10位ISBN编号：750826438X

出版时间：2010-9

出版社：金盾

作者：余武英

页数：242

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.tushu111.com

《胎教启蒙与优生》

内容概要

孕期做没做胎教，胎教是否到位，与子女将来的智能紧密关联。《胎教启蒙与优生》以通俗的语言，深入浅出地详细介绍了什么是胎教，胎教包括哪些具体内容，怎样进行胎教，以及胎教中须注意哪些事项等。准妈妈、准爸爸，只要熟读《胎教启蒙与优生》，并按其方案去做，就一定会生一个健康、俊美、聪慧的小宝宝。

书籍目录

第一章 胎教基本知识 一、认识胎教 (一)从胎教说起 (二)古代胎教内容 (三)国外胎教经验 (四)国内胎教成果 (五)正确对待胎教 (六)胎教话筒 (七)胎教的秘密 二、胎教的作用 (一)父亲的引导作用 (二)母亲的情绪作用 (三)母爱是胎教的开端 (四)母亲对胎儿个性的影响 三、胎儿的感知 (一)胎儿对光线的感受 (二)胎儿对声音的反应 (三)胎儿有良好的记忆 (四)胎儿的情绪变化 (五)胎儿对有害因素的反应 (六)胎儿也会做梦 (七)胎儿会啼哭 (八)胎儿会为出生做准备 第二章 怎样做到优孕 一、从择偶开始 (一)择偶要看家庭有无遗传病 (二)择偶要扩大区域 (三)择偶要了解Rh血型 (四)择偶要看有无性病 (五)择偶要取长补短 (六)择偶要优者配优 (七)近亲择偶危害极大 (八)择偶要讲究“文化同源” 二、婚前体检不可忽视 三、加强孕妇的自身修养 四、做好孕前准备 (一)选择最佳生育年龄 (二)选择最佳受孕时机 (三)选择最佳受孕季节 (四)调整好孕前心理状态 (五)孕前日常生活应做的准备 (六)孕前的饮食要求 (七)孕前要禁酒 (八)孕前要戒烟 (九)孕前要增强体质 第三章 怎样做好孕期保健 一、关注孕妇的体重、体形和皮肤变化 (一)孕妇的体重变化 (二)孕妇的体形和皮肤变化 二、布置优雅舒适的居室 三、适时晒太阳和适量运动 (一)适时晒太阳 (二)适量运动有利保健 四、合理穿着打扮和充足睡眠 (一)合理穿着打扮 (二)保持充足的睡眠 五、保持正常的体态和做好乳房保健 (一)保持正常的体态 (二)做好乳房保健 六、节制性生活和消除孕期的不适症状 (一)孕期节制性生活 (二)科学地消除孕期的不适症状 七、安胎与养胎 (一)1~4周的安胎与养胎 (二)5~8周的安胎与养胎 (三)9~12周的安胎与养胎 (四)13~16周的安胎与养胎 (五)17~20周的安胎与养胎 (六)21~24周的安胎与养胎 (七)25~28周的安胎与养胎 (八)29~32周的安胎与养胎 (九)33~36周的安胎与养胎 (十)37~40周的安胎与养胎 第四章 怎样进行胎教 一、胎教的原则和时机 二、教胎儿学些什么 三、对胎儿进行训练和培养的内容 (一)听力训练 (二)运动训练 (三)语言训练 (四)游戏训练 (五)性格的培养 (六)行为的培养 (七)习惯的培养 (八)美学的培养 (九)情趣的培养 (十)音乐的培养 四、父亲在胎教中的作用和做法 五、十月胎教 (一)孕一个月的胎教 (二)孕两个月的胎教 (三)孕三个月的胎教 (四)孕四个月的胎教 (五)孕五个月的胎教 (六)孕六个月的胎教 (七)孕七个月的胎教 (八)孕八个月的胎教 (九)孕九个月的胎教 (十)孕十个月的胎教 第五章 孕期禁忌 一、孕期用药禁忌 (一)孕妇禁忌的西药 (二)孕妇慎用的维生素类药物 (三)孕妇禁忌的五类中草药 (四)孕妇忌长期服用鱼肝油 二、孕期饮食禁忌 (一)孕妇忌多吃酸性食物 (二)孕妇忌无选择地饮用纯净水和饮料 (三)孕妇忌盲目节食 (四)孕妇不宜食用的食物 (五)孕妇不宜喝咖啡 (六)孕妇不宜过多食盐 三、孕期胎教及生活禁忌 (一)胎教四忌 (二)孕妇情绪禁忌 (三)忌夫妻感情不和 (四)孕妇不宜过多看电视 (五)孕妇不宜戴隐形眼镜 (六)孕妇不宜打麻将

编辑推荐

随着现代社会物质文化生活水平的提高，人们对人的素质越来越重视，清楚地认识到所生育的子女健康和聪明程度将会影响孩子的一生，直接决定着子女在未来社会中的竞争能力与生存能力。于是，生育一个健康而又聪明的宝宝成了所有父母的共同心愿。一个国家的人口素质是国家发展的一个极为重要的因素，因此优生优育、提高人的素质不仅是家庭父母一代人的期望，也是国家和民族的期望。现代科学的迅速发展为优生优育提供了可靠的理论依据与科学的方法。作者参阅了国内外大量关于优生优育、生理学、营养学、教育学等方面的书籍，并借鉴了这些领域最新的科研成果而编写成《胎教启蒙与优生》一书奉献给读者，只要准父母通过阅读，全面了解优生优育知识，准确掌握优生优育方法，切实进行科学胎教，就一定会生一个健康而又聪明的宝宝。胎教是提高人口素质系统工程的前期基础工程，包括优孕、优生和优育、优教；又是一门融有关医学、教育学知识为一体的对胎儿进行教育的综合性实用性学科。它涉及医学中的生理学、心理学、药理学、性学、生殖学、遗传学、营养学、妇产科学，以及教育学的语言、音乐、体育、美学、教育心理学等。受教育的对象是“十月怀胎”中的胎儿，施教者主要是胎儿的母亲和父亲。因此，实施胎教前夫妇应仔细阅读《胎教启蒙与优生》，掌握有关胎教的内容和方法，才有可能在孕期对其胎儿进行科学胎教。《胎教启蒙与优生》中的胎教基本知识，包括认识胎教、胎教的作用等；怎样做到优孕，包括择偶、婚前检查、孕前准备等；怎样做好孕期保健，包括关注孕妇体重、体形和皮肤变化、有优雅舒适的居室、保证充足的睡眠、安胎与养胎等；怎样进行胎教，包括胎教的原则和时机、教胎儿学些什么、对胎儿进行哪些训练和培养、父亲在胎教中的作用及逐月胎教操作方法等；孕期禁忌，包括孕期用药禁忌、饮食禁忌、胎教及生活禁忌，还包括十月怀胎过程中的环境、心理、音乐、语言、运动、饮食等多方面的相关内容。作为年轻的父母，如何孕育生命、如何养胎安胎、如何进行孕期保健等，都是非常值得关注的问题。《胎教启蒙与优生》在编写过程中，力求通俗易懂，言简意赅，尽力使《胎教启蒙与优生》成为一本很有实用参考价值的科普书，并对提高人口素质有着重要的指导意义。但由于水平有限，书中缺点、不足之处在所难免，恳请前辈、同仁、读者批评指正，我们将不胜感激。编者

精彩短评

1、因为还没怀上 . . 感觉可以

《胎教启蒙与优生》

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.tushu111.com