

现代家庭健康生活

最值得推荐给亲朋好友，生活中最受用的礼物书

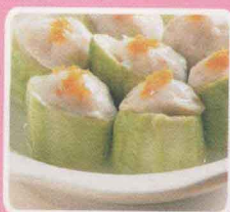


权威·科学·专业·实用
这是一个可读性极强的现代家庭生活保健读本。
更为重要的是，它可以保护我们最宝贵的资源——健康！

胎教妙招 与 优生秘方

『孕育秘诀，
让您高枕无忧』

龚 坚◎主编



延边人民出版社

现代家庭健康生活

最值得推荐给亲朋好友，生活中最受用的礼物书



『孕育秘诀，
让您高枕无忧』

胎教妙招 与 优生秘方

这是一个可读性极强的现代家庭生活保健读本。
更为重要的是，它可以保护我们最宝贵的资源——健康！

权威·科学·专业·实用



龚 坚◎主编



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教妙招与优生秘方 / 龚坚 主编. — 延吉: 延边人民出版社, 2007.6
(2008.10 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I .胎... II .龚... III .生活 - 知识

IV .TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

现代家庭健康生活

主 编: 龚 坚

责任编辑: 许正勋

责任校对: 张 娟

版式设计: 崔 旭

出 版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

发 行: 延边人民出版社

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

印 张: 234 字数: 2500 千字

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80698-961-6

定 价: 423.80 元(全十三册)

版权所有 违者必究

目 录

第一篇 优生篇

一、优生的基础.....	14
优生的物质基础是“精气”	15
精亏、肾衰是影响优生的主要因素	16
二、怎样才能优生	17
不要忘记婚前遗传咨询	17
婚前检查不可少	19
要避免性传播疾病	21
孕前准备	24
女性婚前检查的具体内容	26
三、优生前应做的准备.....	28
孕前要做哪些准备	28
妻子怀孕前,丈夫应注意哪些问题	30
怎样做到孕前肾气充沛	32
四、孕前应治愈的疾病.....	33
患再生障碍性贫血的妇女可以生育吗	33
患血吸虫病的妇女可以生育吗	33
患肺结核的妇女可以孕育吗	34

慢性肾炎妇女能胜任妊娠吗	35
做过心脏手术的妇女可以生育吗	35
患急性肾炎后多久才能生育	36
做过肾移植术的妇女可以生育吗	36
患过恶性肿瘤的妇女可以生育吗	37
患钩虫病的妇女可以生育吗	38
有早搏的妇女可以结婚、生育和哺乳吗	38
驼背妇女可不可以孕育	39
患过宫外孕的妇女可以再孕吗	40
患过葡萄胎后何时可再孕	40
患原发性血小板减少性紫癜的妇女可以生育吗	41
患糖尿病的妇女可以孕育吗	41
患系统性红斑狼疮的妇女可以生育吗	42

五、怀孕与优生

妇女的最佳生育年龄在何时	43
男子的最佳生育年龄在何时	43
高龄妇女怀孕有哪些危害	44
什么季节怀孕有利于优生	44
丈夫年龄大,妻子怀孕的胎儿能出现异常吗	44
停用避孕药后多久可以再怀孕	45
服用避孕药期间怀孕的胎儿能要吗	45
带环怀孕的胎儿能要吗	46
取出宫内节育器后多长时间可以怀孕	46
人工流产后多长时间可以怀孕	46
男子戒酒后多长时间可以怀孕	47
妇女戒酒后多长时间可以怀孕	47
有过葡萄胎还能正常怀孕吗?多长时间可以再怀孕	47
“抢红”有利于怀孕吗	48

妇女婚后哪些情况下不宜怀孕	48
为什么受孕前不要服用安眠药	48
为什么 24 ~ 34 岁的妇女所生婴儿体格最好	49
为什么长期服药者不要急于怀孕	50
为何受孕时情绪要稳定	50
为什么父亲用药也可致胎儿畸形	52
怎样选择好受孕环境	52
为什么怀孕前要戒烟	53
为什么女性孕前不能饮酒	54
六、优生的妊娠阶段	55
十月怀胎的全程透视与优生支持	55
孕期的营养结构	69
孕期生活面面观	72
孕期卫生与保健	78
孕期的性生活	81
孕期不适感的处理方法	84
分娩前的准备	86
七、优生的分娩指南	89
左右分娩的三大环节	89
分娩过程详细介绍	90
如何才能轻松顺利地分娩	97
异常分娩现象剖析	103
八、优生的产后阶段	108
产后生理变化及调养	108
产后生活护理与身心保健	112
产后夫妻生活	116

产后常见疾病与不适的分析及防治	117
产后常见疾病的饮食疗法	123
产后催乳食谱王牌推荐	128
九、优生的孕妇生活	131
有利于孕妇和胎儿的踩石锻炼	131
孕妇运动的必要性与科学性	133
孕妇获得高质量睡眠的方法	136
孕妇要尽量避免使用电热毯	138
孕妇洗澡的讲究与技巧	139
电视机对孕妇的危害	141
孕妇化妆打扮须科学合理	142
孕妇做家务活的诀窍	143
孕妇出门旅行须注意的事宜	145
孕妇能否坐飞机的分析	147
孕妇的职业对后代的影响	148
孕妇进行 B 超检查的科学	150
孕妇的作息安排	152
孕妇补钙要科学	155
孕妇补锌有利于胎儿发育与分娩	156
孕妇贫血的解决办法	157
孕妇补碘的重要性	161
孕妇喝牛奶益处多多	162
孕妇吃鱼的好处与讲究	163
孕妇不宜多吃动物肝脏	165
孕不宜妇多吃的食品	166
孕妇感冒对胎儿的影响	170
孕妇接触猫狗的危害	172
孕妇的用药原则	173

孕妇慎用药品简介	174
十、优生的宝宝护理	181
宝宝的生理特点	181
观察宝宝的健康状况	182
母乳喂养好处多多	184
哺乳时应注意的事项	185
宝宝吃奶时哭闹的原因	185
宝宝衣着的讲究	186
适宜宝宝的环境	187
给宝宝洗澡的正确做法	188
宝宝意外的分析与预防	189
宝宝腹胀的防治	191
宝宝便秘的防治	191
宝宝腹泻的防治	192
新生儿哭闹常见的原因	193
宝宝身体不舒服要如何判断	194
小宝宝要注意保暖	194
孩子爱哭怎么办	195
如何让新生儿一觉到天亮	196
新生儿睡觉不要捆	197
初做父亲应注意什么	197
防止新生儿发生意外	198
孩子一哭就抱会不会就宠坏了	199
宝宝生病了,要如何喂食药物	199
婴儿每月应该长多少	200
新生宝宝的护理	200
说说宝宝的大小便	201
宝宝的脐带护理	201

如何给宝宝洗澡	202
如何添加蛋黄	202
不能吃母乳时,用什么喂养孩子呢	203
人工喂养时,怎样掌握好奶量	204
喝牛奶的孩子便秘该怎么办	204
注意要给孩子多喝水	205
科学给孩子补碘	205
怎样为宝宝制作鱼泥	206
为婴儿制作食品的原则是什么	206
怎样给孩子蒸鸡蛋羹	207
孩子发热不爱吃奶怎么办	207

第二篇 胎教篇

一、胎教概述	209
胎教的起源学说	209
我国古代如何胎教	211
我国传统胎教	212
古代胎教的内容	213
我国的现代胎教	216
胎教的学派分类	217
日本胎教	217
美国胎教	218
英国胎教	218
法国胎教	219
俄罗斯人的胎教	220
其他国家的胎教现状	220

二、胎教要依据科学..... 221

胎教对胎儿的作用 221

胎儿的听觉感应 221

胎儿的视觉感应 223

胎儿的触觉感应 224

胎儿的嗅觉感应 224

胎儿的味觉感应 225

胎儿的记忆发育 225

胎儿运动开始 226

胎儿的性格形成 226

胎儿的习惯养成 227

胎儿的思想发育 228

胎儿也做梦 229

胎儿的喜怒哀乐 229

胎儿会发脾气 230

胎儿也学习 231

胎儿也上学 232

胎教能增智 232

三、胎教的各个阶段..... 233

胎教第一阶段 233

胎教第二阶段 235

胎教第三阶段 237

胎教第四阶段 238

胎教第五阶段 240

胎教第六阶段 243

胎教第七阶段 245

胎教第八阶段 248

胎教第九阶段	251
胎教收官阶段	252
四、胎教的禁忌	252
重视母爱在胎教中的地位	252
孕妇禁止熬夜	254
孕妇不要心理恐惧	255
孕妇不要心理烦躁	255
孕妇不要心理依赖	256
孕妇不要心理忧郁	257
孕妇不要心理淡漠	257
胎儿需要大自然	258
孕妇不要忽视自身修养	259
孕妇不要逃避胎教责任	260
不要给胎儿听节奏强的音乐	260
孕妇不要心理猜想	261
孕妇不要心理羞怯	262
孕妇不要心理热切	263
孕妇不要心理焦急	264
胎教内容要丰富	265
五、胎教十一种	266
听力胎教	266
运动胎教	267
记忆胎教	268
呼唤胎教	269
游戏胎教	270
做操胎教	271
性格胎教	272

行为胎教	273
习惯胎教	274
美学胎教	275
情趣胎教	277

六、音乐胎教 278

音乐胎教的重要作用	278
音乐胎教必须注意的事项	279
音乐胎教四个窍门	283
胎教音乐的欣赏方法	284

附录 286

生男还是生女	286
选择胎儿性别的重要意义	286

现代家庭健康生活

最值得推荐给亲朋好友，生活中最受用的礼物书



『孕育秘诀，
让您高枕无忧』

胎教妙招 与 优生秘方

这是一个可读性极强的现代家庭生活保健读本。
更为重要的是，它可以保护我们最宝贵的资源——健康！

权威·科学·专业·实用



龚 坚◎主编



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教妙招与优生秘方 / 龚坚 主编. — 延吉: 延边人民出版社, 2007.6
(2008.10 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I.胎... II.龚... III.生活 - 知识

IV.TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

现代家庭健康生活

主 编: 龚 坚

责任编辑: 许正勋

责任校对: 张 娟

版式设计: 崔 旭

出 版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

发 行: 延边人民出版社

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

印 张: 234 字数: 2500 千字

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80698-961-6

定 价: 423.80 元(全十三册)

版权所有 违者必究

目 录

第一篇 优生篇

一、优生的基础.....	14
优生的物质基础是“精气”	15
精亏、肾衰是影响优生的主要因素	16
二、怎样才能优生	17
不要忘记婚前遗传咨询	17
婚前检查不可少	19
要避免性传播疾病	21
孕前准备	24
女性婚前检查的具体内容	26
三、优生前应做的准备.....	28
孕前要做哪些准备	28
妻子怀孕前,丈夫应注意哪些问题	30
怎样做到孕前肾气充沛	32
四、孕前应治愈的疾病.....	33
患再生障碍性贫血的妇女可以生育吗	33
患血吸虫病的妇女可以生育吗	33
患肺结核的妇女可以孕育吗	34

慢性肾炎妇女能胜任妊娠吗	35
做过心脏手术的妇女可以生育吗	35
患急性肾炎后多久才能生育	36
做过肾移植术的妇女可以生育吗	36
患过恶性肿瘤的妇女可以生育吗	37
患钩虫病的妇女可以生育吗	38
有早搏的妇女可以结婚、生育和哺乳吗	38
驼背妇女可不可以孕育	39
患过宫外孕的妇女可以再孕吗	40
患过葡萄胎后何时可再孕	40
患原发性血小板减少性紫癜的妇女可以生育吗	41
患糖尿病的妇女可以孕育吗	41
患系统性红斑狼疮的妇女可以生育吗	42

五、怀孕与优生

妇女的最佳生育年龄在何时	43
男子的最佳生育年龄在何时	43
高龄妇女怀孕有哪些危害	44
什么季节怀孕有利于优生	44
丈夫年龄大,妻子怀孕的胎儿能出现异常吗	44
停用避孕药后多久可以再怀孕	45
服用避孕药期间怀孕的胎儿能要吗	45
带环怀孕的胎儿能要吗	46
取出宫内节育器后多长时间可以怀孕	46
人工流产后多长时间可以怀孕	46
男子戒酒后多长时间可以怀孕	47
妇女戒酒后多长时间可以怀孕	47
有过葡萄胎还能正常怀孕吗?多长时间可以再怀孕	47
“抢红”有利于怀孕吗	48

妇女婚后哪些情况下不宜怀孕	48
为什么受孕前不要服用安眠药	48
为什么 24 ~ 34 岁的妇女所生婴儿体格最好	49
为什么长期服药者不要急于怀孕	50
为何受孕时情绪要稳定	50
为什么父亲用药也可致胎儿畸形	52
怎样选择好受孕环境	52
为什么怀孕前要戒烟	53
为什么女性孕前不能饮酒	54
六、优生的妊娠阶段	55
十月怀胎的全程透视与优生支持	55
孕期的营养结构	69
孕期生活面面观	72
孕期卫生与保健	78
孕期的性生活	81
孕期不适感的处理方法	84
分娩前的准备	86
七、优生的分娩指南	89
左右分娩的三大环节	89
分娩过程详细介绍	90
如何才能轻松顺利地分娩	97
异常分娩现象剖析	103
八、优生的产后阶段	108
产后生理变化及调养	108
产后生活护理与身心保健	112
产后夫妻生活	116