

<<孕妈妈280天全程胎教方案>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈280天全程胎教方案>>

13位ISBN编号：9787122061478

10位ISBN编号：7122061477

出版时间：2009-9

出版时间：汉竹 化学工业出版社 (2009-09出版)

作者：汉竹

页数：166

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：<http://www.tushu007.com>

## <<孕妈妈280天全程胎教方案>>

### 前言

怀孕是女人生命中具有独特意义的一段经历，也是人生的一件大事。

怀孕后对胎宝宝进行胎教，更是一项伟大的工程。

美国费城人类潜能开发研究所所长多曼说，每一个正常的婴儿在出生时都具有像莎士比亚、莫扎特、爱迪生、爱因斯坦那样的天才潜能。

而这种天才潜能，在胎儿期就已经开始具备了。

如果我们在宝宝还是胎儿的时候，就能够给他以适当的刺激，那么蕴藏在大脑内的潜在能力就有可能被激发出来。

这也是我们提倡进行胎教的原因。

但是胎教的目的并不只是为了生出高智商的宝宝，还有一个很重要的目的就是让孕妈妈和胎宝宝共同体验一次奇妙的、快乐的孕育之旅。

在快乐的氛围中，完成胎教，实现爱的传递。

在孕育生命的这280天里，每一天我们都会为你精心准备一个胎教内容。

每一天跟随我们的脚步，和你的胎宝宝一起读一首优美的散文、唱一支快乐的歌、聆听一曲悠扬的音乐、欣赏一幅美丽的画卷，嗅一嗅花香、看一看蓝天、聊一聊心情，完成一次有节奏的抚摸、一束温暖的光照、一个简单的动作……胎教有时候很深奥，但有时候也很简单。

只要你深深的爱着你的胎宝宝，他一定会按照你的美好愿望健康成长。

## <<孕妈妈280天全程胎教方案>>

### 内容概要

怀孕是女人生命中具有独特意义的一段经历，也是人生的一件大事。

怀孕后对胎宝宝进行胎教，更是一项伟大的工程。

美国费城人类潜能开发研究所所长多曼说，每一个正常的婴儿在出生时都具有像莎士比亚、莫扎特、爱迪生、爱因斯坦那样的天才潜能。

而这种天才潜能，在胎儿期就已经开始具备了。

如果我们在宝宝还是胎儿的时候，就能够给他以适当的刺激，那么蕴藏在大脑内的潜在能力就有可能被激发出来。

这也是我们提倡进行胎教的原因。

但是胎教的目的并不只是为了生出高智商的宝宝，还有一个很重要的目的就是让孕妈妈和胎宝宝共同体验一次奇妙的、快乐的孕育之旅。

在快乐的氛围中，完成胎教，实现爱的传递。

在孕育生命的这280天里，每一天我们都会为你精心准备一个胎教内容。

每一天跟随我们的脚步，和你的胎宝宝一起读一首优美的散文、唱一支快乐的歌、聆听一曲悠扬的音乐、欣赏一幅美丽的画卷，嗅一嗅花香、看一看蓝天、聊一聊心情，完成一次有节奏的抚摸、一束温暖的光照、一个简单的动作……胎教有时候很深奥，但有时候也很简单。

只要你深深的爱着你的胎宝宝，他一定会按照你的美好愿望健康成长。

<<孕妈妈280天全程胎教方案>>

作者简介

优生优育资深专家袁戈，中国优生科学协会理事吴光驰、第二炮兵总医院妇产科主任丁晓萍联合编写

## &lt;&lt;孕妈妈280天全程胎教方案&gt;&gt;

## 书籍目录

第1个月 优孕胎教——为怀孕做第1周第1天：一个神奇宝宝的诞生第2天：小胎宝宝与妈妈心灵相通第3天：自古流传下来的胎教第4天：日本妈妈的系统化胎教课程第5天：真正的教育是“虚岁教育”第6天：鸟儿的临界期第7天：从肚子里已经有小宝宝的想法开始胎教预备班小胎宝宝的能力初识胎教第2周第8天：在语言之前的交流第9天：像爸爸还是像妈妈第10天：孕育胎宝宝的家第11天：胎宝宝从哪里来第12天：未来的家第13天：和胎宝宝一起认识大自然第14天：慧养胎宝宝的心灵操胎教预备班无意胎教与有意胎教认识情绪胎教法第3周第15天：孕妈妈今天吃什么第16天：最适合孕妈妈吃的水果第17天：孕期最佳饮料——白开水第18天：自制水果冻补叶酸第19天：牛奶的妙处第20天：好“孕”私家菜第21天：悄然发生的变化胎教预备班营养胎教法营养胎教的3大益处第4周第22天：家居环境第23天：孕妈妈起居要有规律第24天：了解胎教的作用第25天：保持夫妻感情融洽第26天：孕妈妈情绪好，胎教更有效第27天：为宝宝画一幅画像第28天：准爸爸在胎教中的作用胎教预备班认识环境胎教与手机说“拜拜”疏远电视、微波炉、电脑远离有害气体远离猫和狗第2个月 收获惊喜——孕育快乐宝宝第5周第29天：要做妈妈了，你知道吗第30天：唱儿歌《小燕子》第31天：好“孕”私家菜第32天：妈妈读散文《月亮》第33天：吃酸的讲究第34天：胎教日记第35天：童谣《小蝌蚪》胎教初级班认识音乐胎教如何选择胎教音乐蛋白质的奥秘第6周第36天：孕妈妈瑜伽——肩部练习第37天：孕妈妈运动要谨慎第38天：保证充足的睡眠第39天：妈妈读散文《开始》第40天：胎教，准爸爸要做什么第41天：好“孕”私家菜第42天：童言童趣胎教初级班认识运动胎教孕妈妈易发生的心理问题第7周第43天：民歌欣赏《茉莉花》第44天：胎盘——胎宝宝的“水晶宫”第45天：好“孕”私家菜第46天：脐带——胎宝宝的“生命线”第47天：羊水——胎宝宝的“守护神”第48天：唱儿歌《春天在哪里》第49天：与孕吐过招胎教初级班孕妈妈补碘的重要性第8周第50天：童谣《摇篮曲》第51天：抚摸胎教法（1）第52天：抚摸胎教法（2）第53天：唱儿歌《小白船》第54天：唱儿歌《小毛驴》第55天：唱儿歌《数鸭子》第56天：去和孕妈妈们交朋友胎教初级班抚摸胎教的益处第3个月 逐步适应——茁壮成长的胎宝宝第9周第57天：孕妈妈偏食也会“遗传”给宝宝第58天：好“孕”私家菜第59天：体会幸福第60天：午觉睡出好心情第61天：妈妈读散文《走进秋天》第62天：爸爸妈妈的歌声《让我们荡起双桨》第63天：深呼吸，让自己静心胎教初级班孕妈妈要学会疏导情绪第10周第64天：清晨的微笑第65天：看几部经典动画片吧第66天：好“孕”私家菜第67天：洗出来的好心情第68天：做个美丽孕妈妈第69天：预防妊娠纹第70天：抛开化妆品胎教初级班认识妊娠纹第11周第71天：孕妈妈多吃鱼，宝宝更聪明第72天：好“孕”私家菜第73天：学习绘画第74天：赏心悦目的胎教第75天：妈妈读散文《蝴蝶》第76天：爸爸妈妈的歌声《歌声与微笑》第77天：孕妈妈瑜伽——睡雷式胎教初级班TORCH筛查——俗称优生筛查第12周第78天：好好经营夫妻感情第79天：爸爸妈妈的歌声《世上只有妈妈好》第80天：给胎宝宝讲故事《萝卜回来了》第81天：孕妈妈瑜伽——狮吼式第82天：妊娠斑的预防胎教初级班孕期妊娠斑第83天：好“孕”私家菜第84天：音乐欣赏《小星星变奏曲》第4个月 喜怒哀乐——感受胎宝宝第13周第85天：为宝宝读一首抒情诗《再别康桥》第86天：给胎宝宝起个小名第87天：孕妈妈体操——骨盆运动第88天：孕妈妈体操——腹肌运动第89天：孕妈妈体操——骨盆肌运动第90天：音乐欣赏《四小天鹅舞曲》第91天：孕妈妈如何选择文学作品胎教中级班对话胎教孕妈妈的家务劳动第14周第92天：给宝宝听音乐也有讲究第93天：音乐欣赏《月光曲》第94天：孕妈妈瑜伽——蝶式第95天：孕妈妈瑜伽——猫伸展式第96天：好“孕”私家菜第97天：妈妈读散文《春》第98天：给胎宝宝读古诗《小池》胎教中级班自我放松科学的睡姿第15周第99天：给胎宝宝读古诗《登黄鹤楼》第100天：学习剪纸第101天：胎宝宝的最爱——古典音乐第102天：音乐欣赏《月光》第103天：好“孕”私家菜第104天：唱儿歌《拔萝卜》第105天：第一次B超胎教中级班运动原则补脑的重要性第16周第106天：做一个漂亮的收纳盒第107天：做一个精致的纸杯花瓶第108天：音乐欣赏《儿时情景》第109天：给胎宝宝讲故事《小蝌蚪找妈妈》第110天：唱儿歌《上学歌》第111天：妈妈读散文《荷塘月色》节选第112天：好“孕”私家菜胎教中级班小心不自然的振动产前诊断 第5个月 动感呵护——爱学习的胎宝宝第17周第113天：放松小运动第114天：为骨骼发育护航第115天：分享胎动的感受第116天：动动嘴，补补脑第117天：给胎宝宝讲故事《小白兔和小灰兔》第118天：开始学习数学了第119天：童谣《数一数》胎教中级班先天愚型产前筛查第18周第120天：和胎宝宝做游戏第121天：给

## &lt;&lt;孕妈妈280天全程胎教方案&gt;&gt;

胎宝宝讲故事《三个好朋友》第122天：晒日光浴第123天：唱儿歌《萤火虫》第124天：做胎宝宝体操第125天：好“孕”私家菜第126天：音乐欣赏《春江花月夜》胎教中级班认识形象意念胎教第19周第127天：全家动员参与胎教第128天：给胎宝宝讲故事《白雪公主》第129天：音乐欣赏《蓝色多瑙河》第130天：画一幅简笔画吧第131天：“孕妈妈十大症状”排行榜第132天：好“孕”私家菜第133天：音乐欣赏《渔舟唱晚》胎教中级班认识记忆训练有效防治背痛有效预防腰痛的四招第20周第134天：给胎宝宝讲故事《快乐晚会》第135天：名画欣赏《向日葵》第136天：唱儿歌《小小牵牛花》第137天：为胎宝宝舞起来第138天：书法欣赏第139天：音乐欣赏《土耳其进行曲》第140天：好“孕”私家菜胎教中级班子宫底高度与胎宝宝体重睡前抚摸胎宝宝第6个月 亲情互动——活力四射的胎宝宝第21周第141天：抚摸胎教法——推动散步法第142天：小零食第143天：好“孕”私家菜第144天：给胎宝宝讲故事《春天里的对话》第145天：音乐欣赏《梦幻曲》第146天：与胎宝宝打招呼第147天：孕期常见皮肤问题解决方案胎教中级班手工编织有益胎宝宝的思维能力第22周第148天：制作精美小相框第149天：做一个漂亮的小风铃第150天：古文欣赏《桃花源记》第151天：好“孕”私家菜第152天：找个话题，和胎宝宝聊聊第153天：唱儿歌《小兔儿乖乖》第154天：含铁的食物胎教中级班铁的重要性认识铁元素清醒地认识猪肝第23周第155天：妈妈读散文《孩童之道》第156天：带着胎宝宝去游泳第157天：带着胎宝宝去散步第158天：英语学习第一步，认识字母第159天：给胎宝宝讲故事《聪明的小牧童》第160天：音乐欣赏《降E大调夜曲》第161天：好“孕”私家菜胎教中级班准妈妈胎教守则第24周第162天：十字绣——依偎第163天：给胎宝宝读古诗《忆江南》第164天：随时随地的交流第165天：音乐欣赏《鱗鱼》第166天：好“孕”私家菜第167天：准妈妈要多和胎宝宝聊聊天第168天：预防便秘食为先胎教中级班怎样缓解工作压力第7个月 无比愉悦——小淘气动起来去第25周第169天：唱儿歌《妈妈的眼睛》第170天：准爸爸的更多呵护第171天：孕妈妈要寻求更多的关心第172天：给胎宝宝读古诗《初春小雨》第173天：音乐欣赏《水上音乐》第174天：好“孕”私家菜第175天：食疗，把水肿赶光光胎教中级班妊娠抑郁症如何预防妊娠抑郁症怎样避免产后抑郁的发生第26周第176天：孕妈妈学做收纳篮第177天：音乐欣赏《小狗圆舞曲》第178天：好“孕”私家菜第179天：做好乳房护理第180天：妈妈读散文《吉檀迦利》第181天：积极预防早产第182天：小细节助你轻松度过孕晚期胎教中级班臀位妊娠臀位妊娠的危险第27周第183天：带着胎宝宝去听音乐会第184天：精神放松法——插花第185天：给胎宝宝讲故事《露珠和绿叶》第186天：如何缓解妊娠纹第187天：音乐欣赏《B小调第一钢琴协奏曲》第188天：好“孕”私家菜第189天：孕妈妈的正确走姿胎教中级班准爸爸的声音最适合胎宝宝第28周第190天：照向胎宝宝人生的第一束光第191天：好“孕”私家菜第192天：妈妈读散文《向日葵》第193天：孕妈妈正确的坐姿第194天：为胎宝宝讲画册故事第195天：俯身弯腰第196天：学习图形胎教中级班认识行为训练第8个月 互动交流——让快乐延续第29周第197天：改善孕晚期的睡眠质量第198天：好“孕”果汁第199天：给胎宝宝读古诗《咏鹅》第200天：给胎宝宝讲故事《花儿选美》第201天：补钙、补钙喽第202天：唱儿歌《数字歌》第203天：音乐欣赏《欢乐颂》胎教高级班瘢痕子宫的种类瘢痕子宫孕妈妈的分娩方式选择第30周第204天：胎宝宝“发脾气”了第205天：猜一猜宝宝是男还是女第206天：给胎宝宝读古诗《梅花》第207天：好“孕”私家菜第208天：不要漏了产检第209天：音乐欣赏《动物狂欢节》组曲第210天：教胎宝宝认识动物胎教高级班孕晚期运动好处多孕晚期运动要小心第31周第211天：唱儿歌《新年好》第212天：学习拼音第213天：好“孕”私家菜第214天：名画欣赏《洗澡》第215天：音乐欣赏《爱之梦》第216天：给胎宝宝讲故事《狐假虎威》第217天：给胎宝宝读古诗《鸟鸣涧》胎教高级班骨盆测量第32周第218天：意念胎教第219天：用心去爱吧第220天：名画欣赏《母爱》第221天：助产运动练习第222天：给胎宝宝读古诗《绝句》第223天：认识数字第224天：好“孕”私家菜胎教高级班孕晚期的B超检查第9个月 最后冲刺——互相鼓励，彼此相爱第33周第225天：缓解胃部不适第226天：好“孕”私家菜第227天：给胎宝宝读古诗《相思》第228天：写下你的期待第229~231天：给胎宝宝讲故事《丑小鸭》胎教高级班胎心电子监测第34周第232天：刺激乳房可助催生第233天：音乐欣赏《摇篮曲》第234天：不可缺的两个鸡蛋第235天：好“孕”私家菜第236天：做“抚摸胎教”要小心了第237天：唱儿歌《小雨滴》第238天：教胎宝宝认识颜色胎教高级班认识映像传递训练第35周第239天：给胎宝宝读古诗《春晓》第240天：分娩是一种幸福的痛第241天：分娩准备运动第242~243天：给胎宝宝讲故事《小马过河》第244~245天：妈妈读散文《诱惑》胎教高级班认识全脑思维训练第36周第246天：密切关注胎动和胎位第247天：深呼吸训练

<<孕妈妈280天全程胎教方案>>

第248天：给胎宝宝读古诗《赞画》第249天：童谣《大树妈妈》第250天：音乐欣赏《小夜曲》第251天：给胎宝宝讲故事《小青虫变蝴蝶》第252天：临产前的生活细节胎教高级班自我心理救助：做快乐孕妈妈第10个月瓜熟蒂落第37周第253天：克服分娩恐惧第254天：正确对待产痛第255天：和胎宝宝一起晒太阳第256～257天：迎接宝宝的必需品第258～259天：产前备战方案胎教高级班关于分娩的几个数字第38周第260天：减轻产痛的方法第261天：给胎宝宝读古诗《咏柳》第262天：好“孕”私家菜第263～264天：助产小运动第265～266天：不要多吃盐胎教高级班增加反射能力训练第39周第267天：春天来了第268天：唱儿歌《小雨沙沙》第269天：音乐欣赏《春天来了》第270～271天：好“孕”私家菜第272～273天：给胎宝宝读古诗《古朗月行》胎教高级班认识宫缩认识破水认识见红第40周第274天：待产前的运动第275天：分娩需要的时间第276天：小“奶瓶”不用担心第277～278天：“瓜熟蒂落”要谨慎第279～280天：减轻分娩痛苦的辅助运动胎教高级班注意胎膜早破附录一入院分娩时须携带的物品附录二胎儿器官系统发育与所需营养素

## <<孕妈妈280天全程胎教方案>>

### 章节摘录

插图：第1个月优孕胎教——为怀孕做第1天：一个神奇宝宝的诞生约瑟夫·斯瑟蒂克和夫人实子都是极普通的人，但是他们相信，胎宝宝和幼儿同样具有令人惊奇的才能，并对自己的孩子从胎宝宝时期就开始实施教育。

在实子怀苏珊时，每天用充满感情的语调对她说话。

外出时，给她讲当天的天气、路上的情形、商店里的样子等；做饭时，把颜色、味道、顺序等讲给苏珊听。

约瑟夫下班回家后，坐在妻子身边，说一些当天发生的事情，或是自己擅长的事情给苏珊听。

苏珊出生后，她的智商竟然达到170以上，从幼儿园跳级到了初等学校的九年级。

10岁时参加了大学和入学资格考试（SAT），成绩高达690分，接近满分，并进入了密执安大学。

第2天：小胎宝宝与妈妈心灵相通斯瑟蒂克夫妇相信胎宝宝和妈妈心灵相通，妈妈的感受能影响胎宝宝，这和日本产科医生夏山英一的发现不谋而合。

他在十几年中为胎宝宝进行超声波电子扫描中发现，胎宝宝的行为是那么令人惊讶和充满惊喜。



## <<孕妈妈280天全程胎教方案>>

### 媒体关注与评论

书中提供了很多与胎宝宝互动的方法，在互动中我明显地感到胎宝宝与我的交流，真是幸福又奇妙。

——孕妈妈 晓静（怀孕5个月）一本很好看的胎教书，里面有很多儿歌、故事、图画、游戏……让我每天与宝宝的交流更有趣。

——孕妈妈 海洋（怀孕7个月）

## <<孕妈妈280天全程胎教方案>>

### 编辑推荐

《孕妈妈280天全程胎教方案》：专家每天给您一个最适合的胎教方案选择，一个改变孩子一生有胎教优生方案。

关照胎宝宝280天的生长发育，不错过胎宝宝每一个发育关键点

<<孕妈妈280天全程胎教方案>>

名人推荐

书中提供了很多与胎宝宝互动的方法，在互动中我明显地感到宝宝与我的交流，真是幸福又奇妙！  
——怀孕5个月的晓静一本很好看的胎教书，里面有很多儿歌、故事、图画、游戏...让我每天与宝宝的交流更有趣。  
——怀孕7个月的海洋

<<孕妈妈280天全程胎教方案>>

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:<http://www.tushu007.com>