

<<280天胎教一日一读>>

图书基本信息

书名：<<280天胎教一日一读>>

13位ISBN编号：9787122152879

10位ISBN编号：7122152871

出版时间：2013-1

出版时间：化学工业出版社

作者：王琪

页数：246

字数：250000

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>

<<280天胎教一日一读>>

内容概要

十月怀胎，一朝分娩，在即将面对新的小生命到来之际，准爸爸、准妈妈应如何孕育出一个健康、聪明的宝宝？

本书是一本科学严谨、图文并茂、内容翔实的孕期胎教指导手册，包含了多种胎教方法，相信会给准爸爸、准妈妈带来想要的答案。

<<280天胎教一日一读>>

作者简介

王琪北京妇产医院主任医师、教授北京“十五”科研攻关项目负责人北京市孕产期保健技术专家指导组成员北京市朝阳区危重孕产妇及高危围产儿救治网络专家中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定专家库成员全国妊娠高血压疾病学组成员

<<280天胎教一日一读>>

书籍目录

第一章 孕期胎教应先行

进行胎教要有依有据

准妈妈与胎宝宝都会受益于胎教

掌握实施胎教的要点

明确胎教的两大类型

胎教方法面面观

第二章 胎教伴随孕期每一天

1月“结晶”初成长

第1周 第1~2天 胎前环境至关重要

第1周 第3~4天 高质精子, 优孕的前提

第1周 第5~6天 做好准备, 让卵子远离危险

第1周 第7天 做好迎接宝宝到来的营养准备

第2周 第1~2天 怀孕前, 先纠正不良饮食习惯

第2周 第3~4天 烟酒, 孕期之大敌

第2周 第5天 把握科学的性生活, 是孕育聪明又健康的宝宝的前提

第2周 第6天 学习提高受孕概率的小秘诀, 让精卵轻松相遇

第2周 第7天 孕期做运动, 宜早不宜迟

第3周 第1天 平和心理助孕产

第3周 第2~3天 正确运用斯瑟蒂克胎教法

第3周 第4天 练习缓解腰部不适的运动

第3周 第5天 正确涂抹乳液滋润肌肤

第3周 第6~7天 谨防电脑辐射

第4周 第1~2天 孕期补充叶酸不可停

第4周 第3天 消除不良心态

第4周 第4~5天 谨防生活环境污染

第4周 第6~7天 折纸游戏益处多

2月 妊娠反应如期而至

第5周 第1天 适应角色变化势在必行

第5周 第2~3天 让胎宝宝感受到家的幸福

第5周 第4天 不同族群准妈妈饮食不同

第5周 第5~6天 准妈妈运动应注意

第5周 第7天 B族维生素可帮助缓解孕吐

第6周 第1~2天 调节饮食可缓解孕吐

第6周 第3~4天 日常生活细节助克服孕吐

第6周 第5天 孕早期准妈妈适宜做的运动

第6周 第6~7天 滋补胆经和心脏

第7周 第1~2天 为了胎宝宝的健康, 勿进这些营养误区

第7周 第3~4天 皮肤护理不可懈怠

第7周 第5天 重视养发护发, 让掉发烦恼不再有

第7周 第6天 消极情绪要及时摆脱

第7周 第7天 为了胎宝宝的安全, 应学会规避流产的发生

第8周 第1~2天 写孕期胎教日记, 记录胎宝宝的情况

第8周 第3天 科学安排孕早期饮食

第8周 第4天 确保妻子的饮食营养, 准爸爸责任重大

第8周 第5天 为胎宝宝的成长补充矿物质

<<280天胎教一日一读>>

第8周 第6天 家居环境需精心打造

第8周 第7天 要培养睡午觉的习惯

3月 胎宝宝脱“壳”而出了

第9周 第1~2天 进食酸性食物应适量

第9周 第3~4天 补充促进胎宝宝脑发育的营养

第9周 第5天 让笑容在清晨绽放

第9周 第6~7天 准妈妈进食坚果需谨慎

第10周 第1~2天 孕期发型也是不容忽视的环节

第10周 第3天 胎宝宝需要准妈妈有规律的生活

第10周 第4天 画下想象中胎宝宝的模样

第10周 第5~6天 维生素C为胎宝宝脑发育加分

第10周 第7天 坐式瑜伽可缓解压力

第11周 第1天 选好胎教音乐, 胎教事半功倍

第11周 第2~3天 孕早期开始让胎宝宝与英语相识

第11周 第4天 准爸爸要做好妻子情绪的“调节器”

第11周 第5天 巧用烹调技巧留住所需营养

第11周 第6天 维生素A促进胎宝宝眼睛发育

第11周 第7天 准妈妈得益于舒适的家居环境

第12周 第1~2天 准爸爸心情好好, 准妈妈不再烦恼

第12周 第3天 职场准妈妈, 胎教有一套

第12周 第4~5天 胎教卡片帮助胎宝宝认识世界

第12周 第6~7天 孕期饮水讲究科学

4月 变得有模有样了

第13周 第1~2天 准妈妈服装勿随意

第13周 第3~4天 为出生后的宝宝制作用品

第13周 第5~6天 职场准妈妈适宜做的运动

第13周 第7天 职场准妈妈的饮食调理

第14周 第1~2天 手指操还脸部完美线条

第14周 第3天 不可不提的一种胎教方式——气胎教

第14周 第4~5天 皮拉提斯运动益于准妈妈

第14周 第6天 做个勤快的准妈妈

第14周 第7天 进行森林浴和风浴

第15周 第1~2天 “痘妈妈”轻松“战痘”

第15周 第3天 舒适温床助胎宝宝好眠

第15周 第4~5天 胎教要符合胎宝宝的生物钟

第15周 第6~7天 欣赏雕塑《抱鹅的少年》

第16周 第1~2天 充满感情地与胎宝宝对话

第16周 第3天 零食——职场准妈妈的必需品

第16周 第4~5天 带着胎宝宝享受旅行的乐趣

第16周 第6天 给宝宝起名之事不可不重视

第16周 第7天 培养胎宝宝的情操

5月 妈妈肚子里的小小窃听器

第17周 第1~2天 带上胎宝宝投入到大自然的怀抱中

第17周 第3~4天 与胎宝宝交流有助于培养感情

第17周 第5~6天 健走有助于锻炼骨盆肌力

第17周 第7天 自制小玩具

第18周 第1天 为胎宝宝实施色彩胎教

<<280天胎教一日一读>>

- 第18周 第2天 在散步中与胎宝宝互动
- 第18周 第3~4天 经典运动胎教方式推荐——户外夫妻操
- 第18周 第5天 合理饮食助胎宝宝健康发育
- 第18周 第6~7天 朗诵——不可忽视的胎教方式
- 第19周 第1天 让美好事物充满头脑
- 第19周 第2天 准妈妈好眠有秘诀
- 第19周 第3天 了解胎宝宝厌恶的事情
- 第19周 第4天 夫妻感情至关重要
- 第19周 第5~6天 和胎宝宝一起画简笔画
- 第19周 第7天 视觉胎教有助于心情愉悦
- 第20周 第1~2天 为胎宝宝选择一本好书
- 第20周 第3~4天 用自制卡片教胎宝宝学习英文
- 第20周 第5~6天 儿歌为胎宝宝创造学习环境
- 第20周 第7天 实施语言胎教应讲究策略

6月 跟胎宝宝运动起来

- 第21周 第1~2天 自测胎动也是胎教的一种形式
- 第21周 第3~4天 用旧衣自制宝宝睡袋
- 第21周 第5天 准爸爸要让胎宝宝听到自己的声音
- 第21周 第6~7天 和胎宝宝一起做运动
- 第22周 第1天 让胎宝宝从音乐中感受海洋
- 第22周 第2天 准爸爸帮助准妈妈做孕妇操
- 第22周 第3天 向胎宝宝描述外面的世界
- 第22周 第4天 孕期吃水果有讲究
- 第22周 第5天 为胎宝宝唱支歌
- 第22周 第6~7天 带胎宝宝去游泳
- 第23周 第1~2天 手工活——自制口罩和手套
- 第23周 第3~4天 传世名曲给胎宝宝美的享受
- 第23周 第5~6天 静态气胎教助缓解身心不适
- 第23周 第7天 自我调整情绪, 让烦恼无影无踪
- 第24周 第1天 坚持教胎宝宝唱歌
- 第24周 第2~3天 根据胎宝宝的喜恶进行活动
- 第24周 第4天 给胎宝宝上一堂古诗课
- 第24周 第5天 做家务劳动宜当心
- 第24周 第6~7天 胎教助胎宝宝培养品行

7月 开始带“球”运动

- 第25周 第1天 摇篮曲助好眠
- 第25周 第2~3天 为宝宝打造温馨小居
- 第25周 第4天 带胎宝宝听听海豚音
- 第25周 第5~6天 与胎宝宝一起赏析《春天里的对话》
- 第25周 第7天 互动练习, 让胎宝宝更强壮
- 第26周 第1天 向胎宝宝传授日常知识
- 第26周 第2天 胎宝宝同样向往光明
- 第26周 第3~4天 教胎宝宝认识图形从孕期开始
- 第26周 第5~6天 让欢快的音乐带给胎宝宝欢乐
- 第26周 第7天 折纸鹤可活动手指关节
- 第27周 第1天 孕期吃鱼应有选择性
- 第27周 第2~3天 准妈妈慎食人造甜味剂

<<280天胎教一日一读>>

- 第27周 第4~5天 继续为胎宝宝的英语学习加油
- 第27周 第6~7天 双胞胎准妈妈补充营养全攻略
- 第28周 第1天 科学实施“四二一家庭”式胎教
- 第28周 第2~3天 通过语言让胎宝宝感受生活
- 第28周 第4~5天 让胎宝宝拥有灵敏的味觉和嗅觉
- 第28周 第6~7天 带着胎宝宝绣十字绣

8月 为顺利出生创造条件

- 第29周 第1~2天 动功气体操让准妈妈有活力
- 第29周 第3天 与胎宝宝留下甜蜜瞬间
- 第29周 第4天 职场准妈妈自制营养速食
- 第29周 第5~6天 从古代胎教经验中汲取精华
- 第29周 第7天 让胎宝宝通过简笔画认识家庭成员
- 第30周 第1天 书法助胎宝宝提升美学欣赏能力
- 第30周 第2天 外国音乐带给胎宝宝独特的异域风情
- 第30周 第3天 益生菌为准妈妈和胎宝宝的健康保驾护航
- 第30周 第4天 与胎宝宝一起领悟古代胎教的真谛
- 第30周 第5天 《圣母子》，开启美育胎教
- 第30周 第6~7天 纠正不正胎位应及时
- 第31周 第1~2天 准妈妈孕晚期营养胎教要点
- 第31周 第3~4天 做健身球操，让自己活跃起来
- 第31周 第5天 孕晚期轻松应对心理问题
- 第31周 第6~7天 全家总动员，让准妈妈远离压力和消极情绪
- 第32周 第1~2天 折纸游戏与讲故事同时进行
- 第32周 第3天 提早防止贫血的发生
- 第32周 第4~5天 运动塑造顺产体质
- 第32周 第6~7天 与胎宝宝的另一交流方式——手语

9月 开始为分娩做准备

- 第33周 第1~2天 《小熊过桥》的故事给准妈妈与胎宝宝勇气
- 第33周 第3~4天 与胎宝宝一起摇摆
- 第33周 第5~6天 与胎宝宝一起欣赏优美的抒情诗
- 第33周 第7天 准妈妈担负培养胎宝宝性格的重任
- 第34周 第1~2天 让胎宝宝与动物成为好朋友
- 第34周 第3~4天 室内花草给准妈妈和胎宝宝带来自然气息
- 第34周 第5天 进补保健品应谨慎
- 第34周 第6~7天 准妈妈剪纸为胎宝宝提供艺术胎教
- 第35周 第1~2天 让宝宝心灵手巧的胎教方式——编织
- 第35周 第3~4天 算数学习，为胎宝宝的智力加分
- 第35周 第5天 孕妇奶粉为准妈妈与胎宝宝提供营养
- 第35周 第6~7天 练习毛笔字，修身又养性
- 第36周 第1~2天 按摩可缓解妊娠纹
- 第36周 第3~4天 养鱼可使心情舒畅
- 第36周 第5~6天 孕晚期营养补充细则
- 第36周 第7天 准爸爸积极参与，为准妈妈和胎宝宝保驾护航

10月 准备迎接新世界

- 第37周 第1~2天 用手语向胎宝宝传递爱心
- 第37周 第3天 欣赏《蒙娜丽莎》，让烦恼荡然无存
- 第37周 第4~5天 孕期可选择的放心茶

<<280天胎教一日一读>>

- 第37周 第6天 准妈妈喝牛奶有讲究
 - 第37周 第7天 欣赏《向日葵》是胎教必上的一课
 - 第38周 第1天 送给胎宝宝一只可爱的纸蝉
 - 第38周 第2天 带胎宝宝进入百鸟世界——欣赏《百鸟朝凤》
 - 第38周 第3~4天 产前瑜伽助顺产
 - 第38周 第5~6天 用手语向胎宝宝传递心声
 - 第38周 第7天 准备好入院分娩的“百宝箱”——待产包
 - 第39周 第1天 日光浴补钙应适量
 - 第39周 第2天 了解分娩知识,消除心理恐惧
 - 第39周 第3~4天 拉梅兹呼吸法助分娩
 - 第39周 第5~6天 孕晚期不可忽视水溶性维生素
 - 第39周 第7天 掌握缓解分娩前焦虑不安的方法
 - 第40周 第1天 科学饮食为顺产出一份力
 - 第40周 第2天 用联想和想象助身心放松
 - 第40周 第3天 准爸爸用吻给妻子以鼓励
 - 第40周 第4~5天 准爸爸陪产有助于顺产
 - 第40周 第6~7天 继续开发宝宝,不要让胎教成果付诸东流
- 附录1 孕期胎教部分汇总
- 附录2 一日胎教时间计划表
- 附录3 每月胎宝宝发育状况与胎教内容
- 附录4 十月怀胎全程图解

<<280天胎教一日一读>>

章节摘录

插图：

<<280天胎教一日一读>>

编辑推荐

《280天胎教一日一读》编辑推荐：胎教是与胎宝宝心灵沟通的第一步，有充足的科学理论依据证明胎教对宝宝以后的健康成长具有重要的意义；充分利用孕期的美好时光，与你的宝宝共同成长吧。

<<280天胎教一日一读>>

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>