

<<280天胎教金律每日一读>>

图书基本信息

书名：<<280天胎教金律每日一读>>

13位ISBN编号：9787501981755

10位ISBN编号：7501981752

出版时间：2011-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：赵天卫 编

页数：382

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天胎教金律每日一读>>

### 内容概要

院长级专家，百万博友关注的人气博主赵天卫编著的《280天胎教金律每日一读(附光盘)》为您奉献一天一个胎教方法，是送给孕妈妈和胎宝宝最好的礼物。经过专家论证的经典胎教理论，值得期待的聪明宝宝胎教秘诀。

<<280天胎教金律每日一读>>

作者简介

赵天卫，妇产科主任医师，北京玛丽妇婴医院业务院长，原北京海淀妇幼保健院业务院长，中华医学会围产学会北京分会委员，中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员，新浪网特聘医学专家，《孕味》杂志特聘专家！

在围产保健、优生优育、高危孕产妇管理、妇产科危重症抢救方面有丰富的临床经验。

近年来尤其关注妇女儿童保健问题，为提高妇女的身心健康开展了大量工作。

在《中华围产医学杂志》《中国妇幼保健》《中国优生优育》等杂志发表多篇论文并获多项科技进步奖。

在工作之余，完成大量科普创作及咨询工作，在《大众健康》《大众优生》《亲子》《孕味》等杂志发表多篇科普文章。

编著了《怎样孕产更健康》一书，传播科学的孕产知识。

同时在“新浪网亲子频道”建立了专业博客，达到数以百万计的点击量；更作为《孕味》杂志的专家顾问撰写很多文章，为妇女儿童解决了大量实际问题。

致力于“音乐+营养”产科新模式的临床实践与推广，力推音乐胎教，强调孕期体重管理，并在产程中运用了音乐镇痛的新方法，使孕妇和孩子受益，得到产妇的好评和专家的首肯。

## <<280天胎教金律每日一读>>

### 书籍目录

最基本的胎教方法

孕期需坚决杜绝的12种胎教行为

大肚孕妈妈日常起居胎教须知

胎教不可不知的民俗

整个孕期的产检跟踪

第一章 孕1月——“老朋友”失约了

DAY1 何谓胎教[知识胎教]

DAY2 认识胎教的分类[知识胎教]

DAY3 了解胎教与优生的关系[知识胎教]

DAY4 了解胎教的科学依据[知识胎教]

DAY5 认识胎教对母婴的益处[知识胎教]

DAY6 熟知胎教的注意事项[知识胎教]

DAY7 让准爸爸意识到参与胎教的重要性[知识胎教]

DAY8 确定怀孕的事实[行为胎教]

DAY9 补充叶酸[营养胎教]

DAY10 孕妈妈要保持良好的情绪[情绪胎教]

DAY11 到优美的环境中散步[运动胎教]

DAY12 欣赏年画[美育胎教]

DAY13 远离噪声，给胎宝宝一片净土[行为胎教]

DAY14 保持膳食的平衡[营养胎教]

DAY15 当心药物对胎宝宝的伤害[行为胎教]

DAY16 该不该服用孕妇奶粉[营养胎教]

DAY17 尽量避免电磁辐射[环境胎教]

DAY18 时刻保持愉快心情[情绪胎教]

DAY19 适当吃些防辐射食品[营养胎教]

DAY20 孕妈妈营养菜谱推荐[营养胎教]

DAY21 享受光照的快乐[光照胎教]

DAY22 铁、锌补充要跟上[营养胎教]

DAY23 装扮自己，美丽心情[情绪胎教]

DAY24 增强腰肌运动，为好孕助力[运动胎教]

DAY25 重新审视电脑辐射的问题[行为胎教]

DAY26 到大自然中欣赏美[美育胎教]

DAY27 解密音乐胎教的精华[音乐胎教]

DAY28 孕期慎重使用电吹风[行为胎教]

第二章 孕2月——最难熬的日子到来了

第三章 孕3月——胎宝宝渐进稳定期

第四章 孕4月——感受胎宝宝的一举一动

第五章 孕5月——与胎宝宝一同快速成长

第六章 孕6月——安心享受孕育的快乐

第七章 孕7月——大腹便便的日子来临了

第八章 孕8月——珍惜与胎宝宝一体的美好时刻

第九章 孕9月——漫长的孕程就要接近尾声了

第十章 孕10月——做好最后的冲刺

## <<280天胎教金律每日一读>>

### 章节摘录

版权页：插图：有人认为，孕育是一项苦差事，受怀孕的影响，孕妈妈的身体及心理都要经历各种各样的磨难。

其实，这种想法有些偏颇，虽然孕育宝宝存在着一定的风险，但随着医学技术的发展，怀孕分娩已不再是大问题，孕妈妈及胎宝宝的安全得到了较大的保障。

另外，在怀孕的10个月中，胎教会带给孕妈妈相当大的益处，或许会让其成为一位温文尔雅、内外兼修的魅力女性。

提高个人修养胎教强调胎宝宝会受到孕妈妈言行的影响，也就是胎宝宝会依据孕妈妈的生活习惯而开始养成一些习惯。

每一个人都有不同的生活习惯，养成好习惯会使人终身受益。

一旦养成坏习惯，想改掉很困难。

因此，胎教要求孕妈妈对生活习惯、学习知识、个人修养、爱好都要注意调整与提高，以便给胎宝宝提供一个良好的身教平台。

在这层意义下，胎教便会将孕妈妈潜移默化影响成一位知识丰富、品格高尚的女性。

充实生活孕妈妈常常有孤独的感觉。

尤其是离开工作岗位，加上怀孕期间身体上的诸多不适，导致生活范围受限、生活内容无聊，一些孕妈妈在家里除了看电视、看漫画、种花就不知道还可以从事哪些活动了，使生活显得异常无趣，时间久了人也会变得呆板僵化。

倘若，孕妈妈将胎教加入到日常生活中，不仅能使生活变得丰富多彩，还可以使脑部时刻保持灵活运作，心情保持舒畅，就连令人难以忍受的妊娠反应也会减轻不少。

如此良性循环下去，胎宝宝也会感觉到外面的世界多彩美丽。

搭建亲子互动的桥梁在未与宝宝见面之前，经由胎教的实践，可培养孕妈妈对胎宝宝的爱与关怀，进而胎宝宝出生后，能延续这份爱与关怀，给予宝宝最好的教育与照顾，为以后的亲子互动搭建桥梁。

<<280天胎教金律每日一读>>

编辑推荐

<<280天胎教金律每日一读>>

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>