

<<胎教经典必备全书>>

图书基本信息

书名：<<胎教经典必备全书>>

13位ISBN编号：9787537552943

10位ISBN编号：7537552940

出版时间：2012-10

出版单位：河北科技出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：315

字数：265000

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>

## <<胎教经典必备全书>>

### 内容概要

胎教到底是什么？

胎教应该怎样做才科学？

本书就是帮孕妈妈打开胎教神秘的外壳，让孕妈妈领略到胎教的美妙。

本书既有不同妊娠月份的胎教重点、优生事项、准爸爸的职责等内容，还把孕期40周细分到每一周，根据每周胎儿的发育情况，手把手地指导孕妈妈进行营养、音乐、语言、情绪、美育、光照等多种胎教。

本书还将内容拓展到新生儿期的早教工作，使胎教和早教很好地衔接起来，以便巩固和提高胎教的效果。

## <<胎教经典必备全书>>

### 作者简介

陈宝英 女，主任医师、教授。  
中国女医师协会副会长、北京女医师协会会长。

首都医科大学北京妇产医院及北京妇幼保健院党委书记、院长。

世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任。

40余年从事妇产科保健及妇幼保健工作，作出了突出贡献。

## <<胎教经典必备全书>>

### 书籍目录

前插页：

幸福40周，胎教优生备忘录

孕妈妈胎教内容计划表

小宝贝诞生之前：有备而孕

从古到今话胎教

什么是胎教

广义胎教和狭义胎教

古人的胎育智慧

国外胎教经典案例

日本系统化胎教课程

美国的“胎儿大学”

斯瑟蒂克的奇迹：胎儿都是天才

10种最流行的胎教方法

情绪胎教，只要快乐不要忧虑

营养胎教，“食”现健康宝宝

优境胎教，内外兼修

音乐胎教，抚摸幸福的乐章

语言胎教，聊你想聊的一切

运动胎教，健康的体魄

抚摸胎教，和宝宝的亲密接触

光照胎教，促进宝宝视力发育

美育胎教，将“美”传递给宝宝

知识胎教，伴随宝宝一起学习

准爸爸也是胎教主力军

胎宝宝天生爱听准爸爸的声音

学习胎教知识

准备“身兼数职”

受过胎教的宝宝更聪明

胎教宝宝的优秀表现

经过胎教的婴儿更聪明、活泼

胎教，这些误区你闯了吗

误区一：胎教越早开始越好

误区二：将扬声器放肚皮上

误区三：一人吃两人饭

胎教始于优生

推算你的排卵期

最佳妊娠时机

避开“黑色”受孕期

精子与卵子的美丽邂逅

像爸爸还是像妈妈

宝宝血型可预知

不同年龄段生育的优势和劣势

做一个周全的孕前计划

孕前检查知多少

拟一份孕育账单

## <<胎教经典必备全书>>

产假的相应规定

怀孕后你可以享受的权利

备孕计划一览表

孕前美味营养餐

排毒食谱跟我做

营养食谱跟我做

助孕食谱跟我做

孕1月(1~4周):天使降临了

胎宝宝:有“花生米”般大了

孕妈妈:迎接天大的惊喜

本月胎教重点

树立“宁静养胎即胎教”的观点

营养胎教,这样补叶酸更“靠谱”

情绪胎教,让自己感受幸福吧

音乐胎教,宜轻松、诙谐有趣

优生孕事ABC

4大信号告诉你宝宝来了

孕妈妈应该记住这些数字

去产检时怎么穿

孕期B超做几次

准爸爸,你好

陪孕妈妈到医院确诊怀孕

选购好书、好音乐

向同事朋友取经

让宝宝做个有“身份”的人

第1周

营养胎教:孕1月饮食原则与食谱推荐

运动胎教:从现在开始爱上散步

美育胎教:天使的力量——《宝贝计划》

音乐胎教:哪些音乐最能“投胎儿所好”

环境胎教:装修对孕妈妈的危害

第2周

情绪胎教:为宝宝选“未来照片”

营养胎教:适合孕1月食用的食物

语言胎教:“开始”做妈妈的感觉

音乐胎教:听一首自然的乐曲

环境胎教:暂时和宠物说再见

第3周 051

情绪胎教:开始记胎教日记

语言胎教:讲故事《小蝌蚪找妈妈》

音乐胎教:DIY——欣赏音乐,消除压力

行为胎教:职场孕妈妈能减少“致畸幻想”

营养胎教:孕妈妈吃酸有讲究

第4周:

情绪胎教:爱的手语“宝贝,我爱你”

音乐胎教:感受《月光》的境界之美

美育胎教:布书,让你心灵手更巧

## <<胎教经典必备全书>>

行为胎教：甜蜜性生活，要暂停  
孕2月（5~8周）：从“苹果籽”到“葡萄”  
胎宝宝：有“葡萄”般大了  
孕妈妈：子宫增长到鹅蛋大  
本月胎教重点  
营养胎教，孕妈妈为什么爱吃酸食  
情绪胎教，有快乐妈妈才有快乐宝宝  
音乐胎教，宜选舒缓、促进食欲的音乐  
运动胎教，最适宜散步  
行为胎教，一种无声的语言  
优生孕事ABC  
早孕反应的轻重与宝宝性别有关吗  
这些腹痛不可掉以轻心  
患了阴道炎怎么办  
高龄孕妈妈必须做的6种检查  
如何聪明选择防辐射服  
准爸爸，你好  
孕吐的足部按摩法  
该准爸爸来表现厨艺了  
准爸爸参与胎教必不可少  
孕妈妈“性”趣不高，准爸爸理解为重  
第5周  
营养胎教：孕2月饮食原则与食谱推荐  
情绪胎教：天下孕妈是一家  
美育胎教：“孕美人”有理  
知识胎教：孕期体检时间表  
第6周  
情绪胎教：转移注意力，赶走坏情绪  
营养胎教：缓解孕吐——鲜柠檬汁  
语言胎教：边做家务边聊天儿  
知识胎教：让宝宝远离腮裂、唇裂  
第7周  
营养胎教：促进大脑发育——银鱼炒鸡蛋  
情绪胎教：看恐怖电影？  
可宝宝不喜欢刺激  
运动胎教：练好瑜伽第一步，正确的呼吸法  
抚摸胎教：时不时对他进行爱抚  
第8周  
营养胎教：多元营养——鱼头木耳汤  
音乐胎教：妈妈无尽的爱——《摇篮曲》  
美育胎教：家庭插花——当玫瑰遇上海芋  
意念胎教：脑呼吸法发挥意念的神奇力量  
行为胎教：上班族孕妈妈怎样远离二手烟  
孕3月（9~12周）：已经有“人”样儿了  
.....  
孕4月（13~16周）：胎动开始了  
.....

<<胎教经典必备全书>>

孕5月（17~20周）：小小“窃听器”

.....

孕6月（21~24周）：美妙的世界在眼前

.....

孕7月（25~28周）：大脑发育高峰期

.....

孕8月（29~32周）：开始耳聪目明

.....

孕9月（33~36周）：妈妈的情绪我知道

.....

孕10月（37~40周）：瓜熟蒂落的感动

.....

坐好月子：秀出女人第二春

.....

新生儿期：早教是胎教的延续

.....

附录：

产检项目和时间安排

胎宝宝器官发育周周看

0~6岁计划内免疫接种计划

## <<胎教经典必备全书>>

### 章节摘录

版权页：插图：陪孕妈妈到医院确诊怀孕 无论您采取何种方法帮妻子检测，最好是在医院进行确诊。

医生不仅会告诉您最精确的结果，还能通过仪器检查了解胎宝宝的发育是否正常。

确定怀孕的妇科检查对您来说可能是第一次产前检查，很多女性或刚刚怀孕的年轻孕妇会非常恐惧或难为情。

这是一种非常正常的心理感觉，若希望克服恐惧，较好的方法是：让准爸爸同行，从心理学的角度分析，此时女人最需要的是丈夫的鼓励与支持。

而且一般妇产医院都是人山人海，排队、抽血、拿化验单、取药都需要一个人去等，孕妈妈现在可是特殊保护对象，在孕育路上，准爸爸可不能缺席哟。

选购好书、好音乐 在课堂上所学知识毕竟是有限的，准爸爸可以与孕妈妈去书店购买比较权威的书籍来补充知识。

面对浩如烟海、各式各样的图书、影碟，该如何选择呢？

1选知名出版社出版的，专家编写或经专家审读的图书。

知名出版社对图书的把关比较到位，图书质量比较有保障。

另外，专家的参与，为图书内容的科学性、准确性等奠定了基石。

2根据自己的情况，选择一本内容较为全面、具体、语言表达清晰自然的图书。

实用才是最好的，图书是否具有指导性，是否实用，是一个判断标准。

有的图书泛泛而谈，内容空洞，这样的图书不宜选用。

3音乐的选择。

音乐宜选择高扬、和谐、悠扬的，这样的音乐可以刺激宝宝的大脑，让其大脑活动起来，同时也可以给孕妈妈一个温馨的环境。

不过，每次播放音乐的时间不宜过长，且次数不宜过多，否则会让宝宝烦躁不安，造成不利影响。



## <<胎教经典必备全书>>

### 编辑推荐

通过《胎教经典必备全书》，孕妈妈能掌握抚摸胎教、音乐胎教、语言胎教、光照胎教等国内外最流行的胎教方法。

与一般胎教书不同的是，《胎教经典必备全书》摒弃了泛泛的理论说教，侧重于理论指导与具体的操作方法相结合，把胎教的益处最大限度地发挥出来，同时也指出了一些错误的胎教方法、认识误区，以避免胎教不当反而害了宝宝的悲剧发生。

《胎教经典必备全书》语言轻松亲切，图文并茂，为孕妈妈营造温馨的胎教氛围，帮助胎儿健康快乐地成长。

<<胎教经典必备全书>>

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>