

<<实用胎教必读>>

图书基本信息

书名：<<实用胎教必读>>

13位ISBN编号：9787807542636

10位ISBN编号：7807542632

出版时间：2009-6

出版时间：山东省地图出版社

作者：王廷礼，马晓荣 主编

页数：274

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>

<<实用胎教必读>>

前言

胎教是什么？

拿到这本书以前，你肯定会有疑问。

胎教一词源于古代。

在古籍医学著作《黄帝内经》、《千金翼方》、史学经典《史记》、《烈女传》中多次提出了养胎护胎的知识，以后陆续延伸到清朝末期。

《辞海》对胎教是这样解释的：古人认为胎儿在母体中能够受孕妇言行的感化、所有孕妇必须守礼仪，给胎儿以良好的影响，这就是胎教。

通俗地说，胎教，是通过外界环境刺激、母体精神和情绪、膳食营养、生活起居等因素，对胎儿生长发育产生影响，或者说旨在通过这些因素促进胎儿体能和大脑的良好生长发育。

胎教的目的，并不是简单的教胎儿唱歌、识字、算数字，也并不是为了培养神童、天才、“超能”儿童，而是要在胎儿发育成长的各个时期，一是为准妈妈提供合理的膳食营养，良好的生活工作环境，使准妈妈在整个孕期都保持乐观愉快的心情。

二是科学地为胎宝宝提供视觉、听觉、触觉等方面的良性刺激，如通过音乐、对话、拍打、抚摸等外界影响，使胎儿神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练，最大限度地发掘胎儿的智力潜能，达到从根本上提高人类基础素质的目的。

更简单地说，身为孕妈妈的你，只要心态平和，就能以轻松、愉快的心境来度过这40周、280天的孕育历程，孕育出健康的小宝宝。

整个胎教过程，也正需要保持一种轻松愉悦的心态才能完成，因此，阅读这本书时，不必强求自己像完成任务一样，一字不漏或者照本宣科、按图索骥，有兴趣、有用处的地方翻一翻，看不懂的地方下次检查时问问医生，看累了就顺手放下它，下次有兴趣了再看。

用轻松、愉悦的态度对待整个妊娠期，也正是胎教的最基本出发点。

<<实用胎教必读>>

内容概要

本书5大推荐理由，为您提供最实用的胎教方案： 1 本书既帮你解决问题，又可以记录胎儿成长过程和胎教体会，而且孩子长大后，你还可以把这份特别的礼物送给他！

2 对于宝宝的培养，后天的努力固然很重要，但我们更不能忽视先天的孕育过程。

只有掌握胎教及优教等多方面的知识，才能以最佳的方案孕育出理想的胎宝宝。

3 综合国内外的最新研究成果，按照胎儿1至10个月生长发育的不同阶段进行不同的胎教，具有很强的科学性和实用性，非常易学、易懂和易操作。

4 宝宝在4岁以前的智力有50%是通过胎教获得的，所以对胎儿实施定期的各种有益刺激，可促进胎儿大脑皮层感觉中枢更快发育，有助于宝宝今后的发育和智力开发。

5 从孕前准备到孕后的每一个月，按照胎儿的发育程度，给予孕妈妈科学、严谨、实用的胎教指导，使每一位孕妈妈准爸爸都能找到适合自己的胎教方法。

<<实用胎教必读>>

作者简介

王廷礼，中国优生科学协会理事，中国儿童医学研究中心主任，北京鸿慈康科技发展中心专家委员会主任。

<<实用胎教必读>>

书籍目录

Part1 开篇——祖国医学论胎教 商周时期的胎教 优生优教的典范 秦汉时期的胎教 孕母饮食起居为先 隋唐时期的胎教 遵从“见物而变”的胎教理论 明清朝时期的胎教 重视孕妇的生活环境 古代胎教的主要内容 优化环境 胎教之关键 饮食有节 胎教之根本 起居有常 胎教之基础Part2 绪论——有备而孕 优生胎教 最佳生育年龄 优生 适宜受孕季节 “造人”工程 最佳受孕时间 遗传和后天 影响智力的因素 健康晚育 大龄概念界定 胎教的前奏 孕前心理准备 调整健康从生活习惯做起 机体全面调整 受孕前的生理准备 走近妇严科 孕前常规检查 这事儿靠谱吗？

孕前口腔检查 常规检查 教你看懂孕前化验报告 孕前需作的特殊检查 早知道早有数 怀胎十月须作的检查 为未来宝宝作孕前营养调整 净化人体、有利孕育的食物 调整饮食习惯，有利优生 孕前准爸爸的饮食 特殊本领 准妈妈的营养储备Part3 早孕篇——“孕筹”帷幄（1~3个月）第一章 妊娠之初——尚无征兆的第1月 第1周 第1天 从排卵到胚胎——了解受孕的过程 第2天 有备而孕——制订一个怀孕计划 第3天 防疫和医院一个都不能少 第4天 情绪多变——孕后心理特征 第5天 必不可少的排卵期常识 第6天 教你做——排卵期这样推算 第7天 居家自我观测——排卵期的体温 第2周 第8天 居家测孕——使用早孕试纸 第9天 胖、瘦都有理——孕期体重控制 第10天 白领孕美人——上班族准妈妈的营养 第11天 口味变化——嗜酸味 第12天 必需营养天天补——补充叶酸 第13天 补充DHA 第14天 每天都要吃好吃——均衡饮食营养 第2周 第15天 原理并不玄虚——什么是胎教？

第16天 从形式上了解胎教 第17天 中国古代的胎教 第18天 传统胎教理论的科学性 第19天 胎教的实质 第20天 胎教的目的 第21天 胎教的要素 第4周 第22天 胎儿听觉系统形成 第23天 胎教的基础——母胎信息联系 第24天 不难做——自然与积极胎教 第25天 养成散步好习惯 第26天 生活起居要规律 第27天 保质不求量——妊娠早期的营养 第28天 怀胎+月的历程——写妊娠日记 第二章 确定“有了”——反应严重的第2月 第5周 第29天 妊娠反应——孕吐 第30天 孕吐的对策 第31天 科学营养吃好三餐 第32天 养胎与胎教 第33天 抚摸胎教 第34天 呼唤胎教 第35天 音乐胎教 第6周 第36天 种种不适的应对 第37天 情绪胎教 第38天 为母胎健康——睡个好觉 第39天 阳光生活——胎教之本 第40：3F家庭胎教的基本人文环境 第41天 温馨家庭，胎教物质环境 第42天 忧心忡忡——胎教的大敌 第7周 第43天 营养胎教——食欲不振的对策 第44天 孕初期应作的检查 第45天 心理保健——胎教的根本 第46天 远离辐射 第47天 舒适地坐卧 第48天 适度运动——动也是胎教 第49天 色彩偏爱与环境胎教 第8周 第50天 美育与胎教 第51天 音乐胎教的魅力 第52天 阅读与胎教 第53天 怡情于美丽的大自然 第54天 设计胎宝宝的形象 第55天 “孕美人”有理——美容胎教 第56天 妈妈爱你——对着宝宝吟唱 第三章 “孕味”显现——妊娠第3月 第9周 第57天 本周饮食胎教 第58天 继续保持好情绪 第59天 孕吐的饮食调理 第60天 扮靓自己——为了胎儿健康 第61天 孕期妆容注意要点 第62天 学习做瑜伽——放松身心良法 第63天 信息传递法胎教 第10周 第64天 辅助胎教的呼吸法 第65天 孕期的居室环境 第66天 “孕味”妈妈——选择孕妇装 第67天 孕妈妈应当了解的数字 第68天 足部自我按摩，缓解孕吐 第69天 孕期身体保洁护理 第70天 孕吐，调整运动方式的信息 第11周 第71天 胎梦您相信吗？

第72天 实施动作胎教 第73天 动手做一做小玩具 第74天 学瑜伽，精神放松 第75天 准爸爸的配合 第76天 夫妻性爱问题 第77天 保胎与优生 第12周 第78天 美丽度孕期 第79天 微笑迎清晨 第80天 微笑，而不要开怀大笑 第81天 宽松衣着，美丽心情 第82天 学会日常自我保护 第83天 面部T型区保养 第84天 避免或减轻妊娠纹Part4 孕中期篇“好孕”伴随（4~7个月）第四章 “显山露水”——妊娠第4月 第13周 第85天 继续营养胎教——孕中期的营养原则 第86天 享受性爱 第87天 “生一个孩子掉一颗牙”有道理吗？

第88天 孕中期心理问题的应对 第89天 对胎儿的视觉刺激 第90天 胎教，三项基本注意告诉你 第91天 音乐胎教——推荐世界经典名曲十首 第14周 第92天 胎教，从抚摸开始 第93天 抚摸胎教这样做（上） 第94天 抚摸胎教这样做（下） 第95天 抚摸胎教准爸爸参与很重要 第96天 抚摸胎教须知 第97天 解馋又不发胖的妙招（上） 第98天 解馋又不发胖的妙招（下） 第16周 第五章 感受胎动——第5月 第17周 第18周 第19周 第20周 第六章 母子互动——孕6月 第21周 第22周

<<实用胎教必读>>

第23周 第24周 第七章 出现“自豪型”体态——孕7月 第25周 第26周 第27周 第28周Part5 孕晚期
篇——对话宝宝（8~10月）第八章 进入孕晚期——孕8月 第29周 第30周 第31周 第32周 第九章
兴奋期待中——孕9月 第33周 第34周 第35周 第36周 第十章 迎接临产——忐忑的孕10月 第37周
第38周 第39周 第40周

<<实用胎教必读>>

章节摘录

插图：目前通用的智商测量标准为“200分制”，最高分数200分，90～100分者均属正常的智力范围，120～140分为高智商人，155分以上则是绝顶聪明的人，可称为人才。分数越低，表示智力越差，70分以下的为智力低下，智商在50～70分者属愚笨，25～50分者为痴呆，0～25分者为白痴。

遗传对智力的作用是客观存在的。

据调查表明，高智商的父母所生的子女往往智商较高，父母智力平常，孩子智力也一般；父母智力有缺陷者，孩子有可能智力发育不全或智力迟钝。

遗传与后天因素共同决定孩子的智商。

社会环境的影响和自身努力，对智力的作用也不可低估，后天的教育、训练和营养等因素也会起很大作用。

高智商离不开遗传这个基本要素，后天因素则是智商发展的基础。

生育一个聪明伶俐的孩子，首先要保证孩子的大脑完好、无疾患，脑功能才正常，才能在后天教育的作用下，获得较高的智力。

健康男女在正常情况下，生下的孩子大多数是健康的。

但也不能排除如基因突变，或双方隐性疾患基因的相遇，而可能显示出的特殊情况。

也就是说，患有某种遗传病或严重疾病的夫妻，对子女身体健康、体质的影响和作用无疑是终身的。健康晚育一般说来，女性超过35岁，男性超过40岁时怀孕，胎儿发生染色体异常的情况概率有所增多。

如果说男方年龄超过55岁，配偶怀孕后。

<<实用胎教必读>>

编辑推荐

《实用胎教必读》权威、科学、全面、实用。

<<实用胎教必读>>

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>