

<<40周同步胎教专家方案>>

图书基本信息

书名：<<40周同步胎教专家方案>>

13位ISBN编号：9787501975716

10位ISBN编号：750197571X

出版时间：2010-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：汉竹

页数：180

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>

## <<40周同步胎教专家方案>>

### 前言

胎宝宝是上天赐予我们万分金贵的礼物，他的存在本身就验证了生命的神奇。

我国早教之父冯德全教授曾经用这样一段话来表述胎宝宝的神奇：“人们千万不要瞧不起胎宝宝，他远不是妈妈肚子里的一团肉疙瘩，而是宇宙间最具生命力的精灵。

他从精卵细胞结合时的单细胞分子——一个肉眼完全看不见的生命微粒，仅仅9个多月的时间，就成长为迄今已知的宇宙间最高级的生命，这难道不够惊人吗？

9个多月就走完了自然界从单细胞进化至人脑的38.6亿年的历程，这是何等伟大的壮举！

”不仅如此，胎宝宝还具有惊人的能力。

从怀孕的第1个月，胎宝宝还是小小胚胎的时候，就形成了神经系统，第2个月出现大脑皮层，从第4个月开始进入大脑快速发育期，第5个月便会形成最初的记忆。

到了妊娠后期，胎宝宝大脑中的神经元数目已经接近成人，并且形成了完整的五官。

现在的科学告诉我们，人类的大脑能力只被使用了3%~4%。

既然人类的大脑在胎宝宝期就已经发育，如果我们不能利用这段时期对胎宝宝进行良好的刺激，那将会是多么大的一种损失。

所以说，对胎宝宝实施胎教是一件不容忽视的大事，是造就高智慧大脑并使其茁壮成长的**第一推动力**

。

通过对胎宝宝进行合理的良性刺激，将蕴藏在胎宝宝内部的潜在能力激发出来，为孩子将来的人生奠定素质基础，这将会是影响孩子一生并且改变孩子一生的重大举措，我们决不能忽视，而是要精心培养。

## <<40周同步胎教专家方案>>

### 内容概要

根据孕妈妈和胎宝宝的变化，每周提供有针对性的胎教方案，情绪胎教、运动胎教、营养胎教、音乐胎教、语言胎教、美学胎教、知识胎教、意念胎教、光照胎教，一个都不少。  
朗朗上口的诗歌、飘渺迷人的画作、童真童趣的故事、旋律动听的音乐、开胃可口的营养餐……为孕妈妈和胎宝宝提供了完美的280天的生活。

## <<40周同步胎教专家方案>>

### 作者简介

游川 中国优生优育协会胎教专业委员会委员 卫生部孕期健康教育项目专家 北京妇产医院  
北京妇幼保健院宣传健教中心主任，副主任医师，医学硕士 长期致力于孕产期健康教育、胎教科  
普工作。  
从事孕产期保健、临床和研究工作数十载，潜心为孕产妈妈提供最优的

## <<40周同步胎教专家方案>>

### 书籍目录

#### 第1个月 大脑发育现在就开始了

##### 第1周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：语音冥想

运动胎教方案：散步

营养胎教方案：一日饮食推荐

准爸爸，你好！

##### 第2周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：记“胎教日记”

营养胎教方案：一日饮食推荐

运动胎教方案：瑜伽肩部练习

准爸爸，你好！

##### 第3周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

音乐胎教方案：聆听自然之乐《春野》

营养胎教方案：山药枸杞粥

运动胎教方案：瑜伽仰卧放松功

准爸爸，你好！

##### 第4周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：“幽默小天地” 23

运动胎教方案：瑜伽颈部练习 24

意念胎教方案：画出宝宝的样子 25

营养胎教方案：山药排骨汤

准爸爸，你好！

#### 第2个月 心脏开始跳动了

##### 第5周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

音乐胎教方案：《小星星变奏曲》

运动胎教方案：瑜伽直角式

## <<40周同步胎教专家方案>>

情绪胎教方案：“童言无忌”

营养胎教方案：一日饮食推荐

准爸爸，你好！

### 第6周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

音乐胎教方案：口哨曲《小小少年》

情绪胎教方案：《爱心树》... 31

运动胎教方案：坐的练习..... 32

营养胎教方案：两个缓解孕吐的食疗方

准爸爸，你好！

### 第7周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

音乐胎教方案：孕妈妈的歌声

营养胎教方案：酸甜藕片

运动胎教方案：站的练习

情绪胎教方案：泡孕妈妈论坛

准爸爸，你好！

### 第8周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：搭乘“想象”之旅

营养胎教方案：红薯大枣羹

运动胎教方案：瑜伽狮吼式

意念胎教方案：贴一张你喜欢的宝宝图

准爸爸，你好！

### 第3个月 真正意义上的胎宝宝

#### 第9周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

美学胎教方案：做自己的居家设计师

运动胎教方案：瑜伽山立式

营养胎教方案：一日饮食推荐

情绪胎教方案：学会自我调节

准爸爸，你好！

#### 第10周

妈妈与宝宝的变化

## <<40周同步胎教专家方案>>

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

音乐胎教方案：《儿时情景》

运动胎教方案：与胎宝宝慢舞

情绪胎教方案：打扮出来的好心情

营养胎教方案：棒骨海带汤

准爸爸，你好！

### 第11周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

美学胎教方案：玉雕欣赏

情绪胎教方案：了解一些数字吧！

运动胎教方案：瑜伽睡雷式

营养胎教方案：海参豆腐煲

准爸爸，你好！

### 第12周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

音乐胎教方案：《花之圆舞曲》 48

营养胎教方案：富含叶酸的食物推荐

情绪胎教方案：在清晨微笑 ... 49

意念胎教方案：写下对胎宝宝的期待

准爸爸，你好！

### 第4个月 大脑迅速发育期

#### 第13周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

语言胎教方案：童谣《摇摇船》

音乐胎教方案：儿歌《泥娃娃》

情绪胎教方案：诗歌《你是人间四月天》

运动胎教方案：瑜伽直立式

营养胎教方案：一日饮食推荐

准爸爸，你好！

#### 第14周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

语言胎教方案：聊一聊今天的天气

美学胎教方案：欣赏一朵花

## <<40周同步胎教专家方案>>

运动胎教方案：瑜伽婴儿式  
情绪胎教方案：练练书法吧  
营养胎教方案：清炒蚕豆  
准爸爸，你好！

### 第15周

妈妈与宝宝的变化  
这一时期的胎教要点  
本周最佳胎教方案推荐  
音乐胎教方案：《勃兰登堡协奏曲》  
语言胎教方案：故事《聪明的小乌龟》  
运动胎教方案：瑜伽蹲式  
情绪胎教方案：看一部喜欢的电影  
营养胎教方案：香干芹菜  
准爸爸，你好！

### 第16周

妈妈与宝宝的变化  
这一时期的胎教要点  
本周最佳胎教方案推荐  
语言胎教方案：随时汇报自己的感受  
美学胎教方案：名画《丁香树下》  
情绪胎教方案：看一看天空的浮云  
运动胎教方案：瑜伽骨盆倾斜  
准爸爸，你好！

### 第5个月 听觉系统正式形成了

### 第17周

妈妈与宝宝的变化  
这一时期的胎教要点  
本周最佳胎教方案推荐  
音乐胎教方案：《秋日私语》  
语言胎教方案：小时候听过的童谣  
情绪胎教方案：几个有趣的小谜语  
知识胎教方案：数字卡片（1）  
营养胎教方案：一日饮食推荐  
运动胎教方案：提肛运动  
准爸爸，你好！

### 第18周

妈妈与宝宝的变化  
这一时期的胎教要点  
本周最佳胎教方案推荐  
语言胎教方案：讲述生活常识  
美学胎教方案：名画《划船》  
知识胎教方案：图形卡片（1）  
情绪胎教方案：哼一首快乐的歌《阿里巴巴》

## <<40周同步胎教专家方案>>

营养胎教方案：拌胡萝卜丝  
准爸爸，你好！

### 第19周

妈妈与宝宝的变化  
这一时期的胎教要点  
本周最佳胎教方案推荐  
情绪胎教方案：自我放松的小方法  
运动胎教方案：瑜伽树式  
语言胎教方案：胎教故事《豌豆上的公主》  
知识胎教方案：认物卡片（1）  
准爸爸，你好！

### 第20周

妈妈与宝宝的变化  
这一时期的胎教要点  
本周最佳胎教方案推荐  
美学胎教方案：欣赏自然之美  
知识胎教方案：字母卡片（1）  
语言胎教方案：趣味绕口令  
意念胎教方案：为胎宝宝写首诗  
运动胎教方案：腰部及下肢运动  
营养胎教方案：鱼头豆腐汤  
准爸爸，你好！

第6个月 大脑皮质发育完全了

### 第21周

妈妈与宝宝的变化  
这一时期的胎教要点  
本周最佳胎教方案推荐  
运动胎教方案：推胎宝宝“散步”  
语言胎教方案：故事《天鹅湖》  
音乐胎教方案：儿歌《采蘑菇的小姑娘》  
知识胎教方案：百科知识卡片（1）  
准爸爸，你好！

### 第22周

妈妈与宝宝的变化  
这一时期的胎教要点  
本周最佳胎教方案推荐  
意念胎教方案：给宝宝一个爱的环境  
美学胎教方案：做一个简单的小手工  
语言胎教方案：随时随地的知识讲座  
知识胎教方案：数字卡片（2）  
运动胎教方案：瑜伽顶峰式  
营养胎教方案：猪肝粥  
情绪胎教方案：两首唤起童年记忆的诗歌

## <<40周同步胎教专家方案>>

准爸爸，你好！

### 第23周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

音乐胎教方案：《摇篮曲》

语言胎教方案：故事《公主的发夹》

情绪胎教方案：散文《你不必完美节选》

知识胎教方案：图形卡片（2）

营养胎教方案：虾皮紫菜蛋汤

运动胎教方案：游泳

准爸爸，你好！

### 第24周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

运动胎教方案：轻拍游戏

美学胎教方案：齐白石《秋艳（蝴蝶）》

情绪胎教方案：猜几个有趣的小谜语

语言胎教方案：给胎宝宝讲常识

营养胎教方案：红枣枸杞粥

知识胎教方案：字母卡片（2）

意念胎教方案：给胎宝宝画幅像

准爸爸，你好！

### 第7个月 自由神经活动越来越活跃

#### 第25周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

音乐胎教方案：《小夜曲》

语言胎教方案：故事《小雨点》

知识胎教方案：认物卡片（2）

光照胎教方案：光敏感训练

情绪胎教方案：多一些生活情趣

营养胎教方案：一日饮食推荐

运动胎教方案：腿部练习

准爸爸，你好！

#### 第26周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

语言胎教方案：随手拈来的话题

美学胎教方案：名画《蝴蝶寿桃



## &lt;&lt;40周同步胎教专家方案&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：妈妈与宝宝的变化胎宝宝总是动来动去。

进入本周，胎宝宝的活动增多。

如果孕妈妈现在观察到胎宝宝的话，会发现胎宝宝不但会皱眉、会挤眼睛，还会听出妈妈的声音啦！很多孕妈妈这周可以比较明显地感受到胎动。

孕妈妈食欲大增。

现在，大多数孕妈妈都会感觉自己食欲大增，吃饭特别有胃口。

切记科学安排饮食，全面摄取营养才是膳食平衡之道，过量饮食不利于母子健康。

这一时期的胎教要点美学胎教，欣赏名人画作。

美学胎教里面自然少不了欣赏名画，拉斐尔的“西斯廷圣母”、梵高的“向日葵”、齐白石的“虾”、徐悲鸿的“马”以及其他书画名作，都是美学胎教的好题材。

孕妈妈也可以亲自临摹或者创作，旷神怡情。

营养胎教，补充维生素A。

胎宝宝在第4~5个月就开始具有视觉反应能力了，为了促进胎宝宝的视网膜发育，这个时期的胎教重点之一，就是及时补充维生素A。

富含维生素A的食物主要有：动物的肝脏、鱼类、海产品、奶油和鸡蛋等动物性食物，以及玉米、胡萝卜、韭菜、油菜、芥菜、马兰头、雪里红、小白菜、红薯、西红柿、柿子椒等植物性食物。

本周最佳胎教方案推荐语言胎教方案：讲述生活常识夏天的白天长，天亮得早黑得迟，扇扇子可以给我们带来习习凉风；冬天的白天短，天黑得早亮得迟，摩擦双手可以让我们感觉到温暖。

烧开水的时候，听见咕咕咕的声响并有白气儿从壶嘴冒出来，表示水已经烧开了。

香蕉表面出现芝麻似的黑点儿的时候，表示它已经熟透了，吃起来会更甜了……孕妈妈多给胎宝宝讲生活中的常识，有助于宝宝将来更快地熟悉这个世界。

美学胎教方案：名画《划船》当宝宝出生之后，我们会带他出去玩儿。

想想那个时候，是不是很惬意呢？

美国女画家玛丽卡萨特的名画《划船》就描绘了带孩子出游泛舟的情景。

画面里的男人背对观众，妇女膝上的孩子正惬意地享受假日的阳光，蓝色的水面上，船儿正往外驶去……观众好像能感觉到船桨激起的水声和柔和的微风。

因为汲取了日本版画的特点，构图上采用高视平线的角度来安排人物，使观众感受到自己也成为船上的一名游客，一起乘舟享受这惬意时光。

知识胎教方案：图形卡片（1）用学习数字的方法准备好图形卡片，它们的底色和图形的颜色要有明确清晰的对比，这样更能方便胎宝宝通过孕妈妈的眼睛去“看”到它们。

先从圆形开始。

仔细地注视卡片几分钟，直到你感觉已经记住了它，用手指边画圆形边告诉胎宝宝“这是圆形”，再启发胎宝宝：“这个图形像什么？”

好好想一想。

像不像天上的太阳和十五的月亮？

像不像家里的碗和碟？

像不像车轮和摩天轮？

原来它们都是圆的。

认识三角形的时候，孕妈妈可以找出三角板，告诉三角形有很多种形状，但是它们的共同特点是三条边三个角，仔细用手体会它们的形状，并将其传递给胎宝宝。

同样，孕妈妈也可以找一些生活中类似三角形的实物进行讲解，以加深印象。

情绪胎教方案：哼一首快乐的歌《阿里巴巴》还记得那首传唱一时的流行歌曲《阿里巴巴》吗？

青春、快乐的曲调可以让人跟着旋律变得快乐起来。

孕妈妈现在就给胎宝宝唱唱这首歌吧！



## <<40周同步胎教专家方案>>

### 编辑推荐

《40周同步胎教专家方案》：中国优生优育协会胎教专业委员会专家倾力打造。

胎教改变孩子一生。

胎教让你的孩子领先一大步。

接受科学、系统胎教的孩子与没有受过胎教的孩子相比，其智商和情商有明显的优势：表现出音乐天赋：一听见在胎宝宝期听过的音乐，则表现得非常高兴，并随韵律和节奏扭动身体。

心理行为健康：情绪稳定，总是笑盈盈的，夜里能睡安稳觉，很少哭闹。

语言发展快：说话早，有的宝宝2-3个月就能发“a、u、ba、ma”等音，半岁时会发“爸、妈、爷、奶、姨”等音，1岁时会说2~4个字的词句。

大运动能力发展优秀：这些宝宝抬头、翻身、坐、爬、站等发育都早，且动作敏捷、协调，走路也较早。

手的精细运动能力发展良好：手抓握、拿、取、拍、打、摇、对击、捏、扣、穿、套、绘画等能力强。

学习兴趣高：喜欢听儿歌、故事，喜欢看书、看字，不少宝宝还不会说话，就拿书要妈妈讲。

学习汉字的能力惊人，智能得到超常发展。

<<40周同步胎教专家方案>>

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>