

<<胎教优生必读>>

图书基本信息

书名：<<胎教优生必读>>

13位ISBN编号：9787506482691

10位ISBN编号：750648269X

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：刘婷

页数：359

字数：325000

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>

## <<胎教优生必读>>

### 内容概要

什么是胎教？

胎教究竟有没有作用？

怎样实施科学的胎教？

随着幸“孕”的降临，许多准爸妈都有着这样的疑问。

本书不仅为你们回答上述问题，而且也为你们未来的宝宝打开了人生的另一扇窗，让宝宝一出生就十分优秀。

本书按怀胎10个月的时间顺序，具体阐述怀孕40周每一周的胎教方法。

书中为准妈妈推荐了许多优美的胎教音乐、儿歌童谣、诗歌美文、小故事、艺术绘画等，对准妈妈自我调节情绪、合理饮食，以及提高自身修养等方面，都有十分具体的指导。

相信会对准妈妈坚定胎教信心、调节孕期生活有非常大的帮助。

<<胎教优生必读>>

作者简介

刘婷，护理本科毕业，副主任护师，从事临床护理工作近30年。理论知识扎实，临床经验丰富。曾先后担任心血管内科护士长、普外科护士长、妇产科护士长。尤其擅长孕产妇和婴幼儿的保健与护理，发表孕前、孕期、产后及婴幼儿保健与护理论文多篇。在《临床护理协岗实践指南》（人民卫生出版社出版）中任编委。多次被评为优秀护士长、“三八”红旗手、岗位标兵。

<<胎教优生必读>>

书籍目录

第一篇 怀孕1个月，怀孕伊始就要开始胎教

第1周 胎教，胎教从孕前准备开始

做好要宝宝的心理准备

夫妻双方一起为优孕做准备

孕前就要做好胎教准备

科学胎教的主要任务

胎教具有神奇的魔力

认识胎教的两种方式

胎教必须遵循的四大原则

准妈妈是胎教的主角

准爸爸是胎教的最佳配角

胎教需要其他家庭成员的密切配合

胎教最好从什么时候开始

营造优质环境要从孕前开始

多吃提高受孕概率的食物

适量运动，有助于好“孕”

第2周 胎教，把握受孕瞬间的胎教

准确预测自己的排卵期

排卵日是受孕的好日子

受孕瞬间夫妻保持好情绪

了解音乐胎教

——放飞幸福的音符

了解语言胎教

——让母子关系更亲密

了解环境胎教

——以利于优境养胎

了解抚摩胎教

——促进胎宝宝感觉系统发育

了解营养胎教

——让饮食为胎宝宝“助威”

了解情绪胎教

——让快乐一路同行

了解联想胎教

——放开想象的翅膀

了解运动胎教

——让宝宝更健康

了解游戏胎教

——享受快乐的幸“孕”时光

了解美育胎教

——将美的意识传递给胎宝宝

了解光照胎教

——给胎宝宝适度的光亮刺激

第3周 胎教，用音乐缓解紧张情绪

千万不要把怀孕征兆当感冒

避免不良环境的影响

<<胎教优生必读>>

居家防止电磁辐射  
坚持补叶酸，防止胎宝宝畸形  
油炸食物，胎宝宝的“最怕”  
益智安胎食谱——瑶柱（干贝）鲜芦笋  
孕早期情绪不要太紧张  
自我调节情绪的方法  
享受轻柔的音乐  
可以选择的胎教音乐  
孕早期多运动可安胎  
开始写胎教日记  
好的习惯也是胎教  
准爸爸及时进入胎教角色  
第4周 胎教，带着胎宝宝走向大自然  
要护胎，防辐射服不可少  
不要让宠物伤害到胎宝宝  
越早补碘，胎宝宝越聪明  
益智安胎食谱——三色银芽  
发怒时想想胎宝宝  
改善紧张情绪的方法  
如何把喜讯告诉丈夫  
适合孕早期做的运动  
把胎宝宝带入大自然中去  
聆听大自然的天籁之音  
孕早期，准爸爸的胎教任务  
第5周 胎教，“孕”动安胎须小心  
第二篇 怀孕2个月，美好的联想塑造胎宝宝形象  
开车要注意保护胎宝宝  
早孕反应是胎宝宝的自我保护  
出现早孕反应也要吃东西  
中医食疗，有效缓解准妈妈孕吐  
益智安胎食谱——花仁蹄花汤  
噪声太大，影响胎宝宝健康发育  
准妈妈多微笑，胎宝宝能感受的到  
用联想胎教塑造宝宝外貌  
准妈妈的愿望，不妨让胎宝宝也知道  
欣赏自然之音《晨光》  
运动可安胎，但要多加小心  
准妈妈读散文《月亮》  
准妈妈读童谣《小蝌蚪》  
准爸爸讲些幽默小笑话  
第6周 胎教，为胎宝宝创造一个好环境  
为了胎宝宝，准妈妈不涂指甲油  
受孕后不再接触洗涤剂  
保证充足睡眠  
准妈妈吃酸食讲究多  
香菇和金针菇，有利于胎宝宝大脑发育  
益智安胎食谱——白菜奶汁汤

<<胎教优生必读>>

营造舒适的胎外环境，调节居室温湿度  
室内花草太多，对胎宝宝不利  
欣赏音乐《春江花月夜》  
唱儿歌《三只熊》  
怎样散步才能让母子受益  
准妈妈练瑜伽——肩部练习  
准妈妈画画、剪纸也是胎教  
与胎宝宝一起分享照片  
准爸爸讲故事《爱吹牛的小花狗》  
第7周 胎教，用诗歌、美文熏陶胎宝宝  
准妈妈熬夜，胎宝宝伤不起  
缓解孕吐，可在医生指导下服用维生素B6  
准妈妈谨慎用药  
嫩玉米，准妈妈的“好孕”食物  
益智安胎食谱——萝卜炖羊肉  
远离被动吸烟环境  
“二手香水”危害大  
常欣赏音乐有助于舒心安神  
欣赏音乐《糖果仙子》  
朗读诗歌《我的信仰》  
欣赏美文《窗外的春光》  
和胎宝宝一起来做胎教操  
恩爱的夫妻关系有助于胎教  
第8周 胎教，联想胎教让胎宝宝发育更完善  
外出购物，注意保护好“小房客”  
孕早期腹痛，准妈妈理智应对  
多吃有助胎宝宝脑发育的营养食物  
益智安胎食谱——什锦果汁饭  
准妈妈心理压力越大，害喜越明显  
教你怎样享受音乐浴  
“脑呼吸操”使胎宝宝发育得更完善  
准妈妈读散文《开始》  
唱儿歌《小毛驴》和《两只老虎》  
适合孕早期做的两种体操  
这些准妈妈孕期最好不要运动  
准爸爸化解妻子的不适和烦躁  
第9周 胎教，打扮自己，美育胎宝宝  
第三篇 怀孕3个月，好心情是最好的胎教  
孕期准妈妈这样洗脸  
准妈妈涂口红，会害了胎宝宝  
准妈妈多吃鱼，胎宝宝更聪明  
薯条、薯片，准妈妈不吃为好  
准妈妈要和咖啡说拜拜  
益智安胎食谱——鸡脯扒小白菜  
胎教之前先教己  
准妈妈要有优雅的气质  
打扮自己，也是一种胎教

<<胎教优生必读>>

避免负面情绪的影响  
欣赏音乐《田园》  
音乐胎教走出3大误区  
准妈妈读唐诗《采莲曲》  
准爸爸讲故事《聪明的阿凡提》  
第10周 胎教，大脑发育进入第一个高峰期  
准妈妈掌握正确的站姿和坐姿  
孕期尽量少乘电梯  
多吃绿叶蔬菜可防流产  
准妈妈喝牛奶好处多  
喝汤更要吃“渣”  
益智安胎食谱——烩鸡肝  
做个美丽准妈妈  
好心情，就是最好的胎教  
为胎宝宝哼一支优美的小曲  
准妈妈爱思考，胎宝宝脑子好  
在房间贴几张漂亮宝宝的照片  
静坐，孕期放松自己的有效方法  
可以实施抚摩胎教了  
准爸爸和妻子一起看娱乐节目  
第11周 胎教，用好的言行举止影响胎宝宝  
乘坐公交和地铁避免站立  
准妈妈忌不午睡、坐着睡觉或者趴着睡觉  
热性香料最好不要吃  
小心菠菜中的草酸对胎宝宝发育不利  
过敏体质的准妈妈选择食物要当心  
益智安胎食谱——酸菜鲫鱼汤  
莫在空调环境里待太久  
家务活不要全给丈夫做  
准妈妈做家务的注意事项  
会心一笑，看看幽默小笑话  
准爸爸准妈妈的歌声《让我们荡起双桨》/  
欣赏美文《春》  
给胎宝宝讲故事《小白兔与小灰兔》  
准爸爸帮妻子克服过分依赖的心理  
第12周 胎教，开始塑造胎宝宝的性格  
农药，伤害胎宝宝的“杀手”  
准妈妈不宜多闻汽油味  
准妈妈要谨防煤气中毒  
放置过久的果汁，准妈妈不要喝  
维生素不能代替蔬菜  
益智安胎食谱——炆炒紫甘蓝  
准妈妈多体会幸福感受  
准爸爸准妈妈的歌声《歌声与微笑》  
欣赏音乐《小星星变奏曲》  
准妈妈读散文《走进秋天》  
不妨多和胎宝宝“拉家常”

<<胎教优生必读>>

开始塑造胎宝宝的性格  
准妈妈行为仪态需留意  
准爸爸协助妻子处理好家庭关系  
第13周 胎教，自豪地享受“孕味”美  
第四篇 怀孕4个月，美妙的音乐是胎宝宝成长的雨露  
挤压腹部的服装会影响胎宝宝发育  
准妈妈不戴乳罩不可取  
准妈妈起床时要小心  
胃口变好，能吃但不要放开吃  
补钙，可让胎宝宝更健康  
补充DHA，让胎宝宝更聪明  
益智安胎食谱——栗子焖排骨  
为胎宝宝营造良好的工作氛围  
大大方方展现你的孕体美  
用音乐训练胎宝宝的听觉  
唱儿歌《春天在哪里》  
欣赏音乐《渔舟唱晚》  
多欣赏一些艺术展览  
准妈妈胎宝宝一起来猜谜语  
准爸爸不可太在意孩子性别  
第14周 胎教，对妈妈的爱抚有了反应  
隐形眼镜，准妈妈不宜戴  
孕期慎重选择眼药水  
浓妆艳抹会害了胎宝宝  
职场准妈妈工作餐怎么吃  
夏季准妈妈把好饮食关  
熏烤类食物，准妈妈的禁品  
益智安胎食谱——糖醋白菜  
准爸爸准妈妈的歌声《世上只有妈妈好》/  
这样动脑对胎宝宝有益  
准妈妈爱编织，未来宝宝更灵活  
准妈妈应该这样抚摩胎宝宝  
练习静坐，姿势正确更舒适  
带着胎宝宝一起练瑜伽  
准爸爸要参与“子宫对话”  
第15周 胎教，带着胎宝宝一起“孕”动吧  
孕中期是带胎宝宝出游的好时机  
出游时谨记的安全守则  
在职准妈妈如何养胎  
花生，健脑补血好处多  
准妈妈多吃山核桃仁好处多  
益智安胎食谱——海带烧黄豆  
带着胎宝宝听场音乐会  
给胎宝宝读古诗《登黄鹤楼》  
给胎宝宝讲故事《三个好朋友》  
准妈妈游泳，未来宝宝更灵活  
准妈妈动手：折一只小猫咪



<<胎教优生必读>>

准爸爸陪妻子参加孕期知识培训

第16周 胎教，每天都有一份好心情

准妈妈如何安稳度夏

准妈妈如何平稳越冬

吃鱼也要注意烹调方法

谨防食物中的营养流失

多吃坚果，未来宝宝更聪明

益智安胎食谱——鸡汤煮干丝

欣赏音乐《动物园狂想曲》

准妈妈读一首抒情诗《再别康桥》

唱儿歌《拍手歌》

准妈妈动手：给线条画上颜色

准妈妈游泳要注意安全

准爸爸为妻子烹饪一手好菜肴

第17周 胎教，微笑是最好的胎教

第五篇 怀孕5个月，胎动是最直接的胎教反馈

左侧卧位，孕中、晚期最佳睡姿

准妈妈不宜睡席梦思床

孕期控制体重的小诀窍

多吃粗粮有好处

身体瘦弱的准妈妈要注意补充营养

双胞胎准妈妈怎样吃更健康

益智安胎食谱——牡蛎粥

进行胎教一定要持之以恒

学会宁静愉悦地生活

每天给自己一个会心的微笑

欣赏舒伯特的《摇篮曲》

准妈妈念童谣《一只小蜜蜂》

怎样欣赏一幅名画

准妈妈讲故事《小船与大船》

准妈妈胎宝宝一起来猜谜语

准爸爸在做爱时要注意

第18周 胎教，第一次胎动传递的惊喜

感受第一次胎动

对胎宝宝进行胎动监护

避免焦虑引起剧烈胎动

忌单纯喝骨头汤补钙

午饭后建议来一杯酸奶

准妈妈吃肉要适可而止

吃鸡蛋，不是越多越好

益智安胎食谱——腰果熘虾仁

欣赏音乐《爱之梦》

多看漂亮的宝宝图片

“教”胎宝宝识字也是胎教

生活常识和自然常识的学习

阳光“进补”，准妈妈少不了

乳头内陷予以矫正

<<胎教优生必读>>

孕期保养头发有妙招  
准妈妈最好不要吃火锅  
准妈妈不可滥用人参  
准妈妈忌多服用阿胶  
益智安胎食谱——干炸小黄鱼  
准妈妈将心中的不快说出来  
欣赏名曲《e小调第九交响曲》  
准妈妈折纸，给胎宝宝带来乐趣  
准妈妈讲故事《老鼠为什么排第一》/  
床上运动胎教法  
配合胎动轻摸抚拍  
家庭插花也能娱乐身心  
准爸爸怎么给胎宝宝讲故事  
第20周 胎教，伴着胎动做游戏吧  
教你正确听取胎心音  
准妈妈做四维彩超的最佳时期  
准妈妈不可迷信高钙  
避免食入农药残留的食物  
益智安胎食谱——西芹百合  
好心情也是一种胎教  
每天都有一个好心情  
会心一笑，看看小笑话  
欣赏名曲《牧童短笛》/  
准妈妈念童谣《动物叫》/  
准妈妈读散文《蝴蝶》/  
试着和胎宝宝玩拍肚游戏  
和胎宝宝一起舞起来  
准爸爸也要参与游戏胎教  
第19周 胎教，和胎宝宝一起欣赏音乐  
职场准妈妈多“孕”动，胎宝宝发育好  
准爸爸买束花送给妻子  
第21周 胎教，给胎宝宝起一个中性乳名  
第六篇 怀孕6个月，深情的呼唤传递母（父）爱  
让托腹带正式上“孕”场  
学会测量宫高与腹围  
肚子小不会影响胎宝宝的发育  
随手可得的补血食物  
孕期不妨多喝孕妇奶粉  
益智安胎食谱——猕猴桃西米粥  
胎教不当会伤到胎宝宝  
欣赏儿歌《小燕子》  
准妈妈讲故事《小熊过桥》  
欣赏文学作品《木偶奇遇记》  
不妨给胎宝宝起一个中性乳名  
准妈妈可适当做些“白日梦”  
准爸爸做好一家三口的良性互动  
第22周 胎教，向胎宝宝描述美丽的愿景

<<胎教优生必读>>

孕期出汗多不必过于紧张  
被褥经常晒一晒  
刺激性食物，应尽量少吃  
多吃对胎宝宝有益的海带  
孕期多吃紫菜有好处  
向这些零食说不  
益智安胎食谱——花生炖牛肉  
欣赏儿歌《数星星》/  
用闪光卡片教胎宝宝字母和数字  
练习毛笔字陶冶情操  
准妈妈动手：绣“十字绣”  
有意识地培养胎宝宝的性格  
准爸爸通过胎动与胎宝宝交流  
第23周 胎教，给胎宝宝唱支歌吧  
准妈妈护理指甲有招术  
按摩可帮助乳头挺起  
孕期脚部保健有方法  
充分摄取胆碱和牛磺酸  
准妈妈这样吃鱼更有营养  
孕期选择保健品不可偏信广告  
益智安胎食谱——香肠炒油菜  
每天与胎宝宝打个招呼  
欣赏名曲《四小天鹅舞曲》/  
给胎宝宝读古诗《忆江南》/  
准妈妈动手：制作一个漂亮的小风铃  
猜猜未来宝宝是男是女  
和胎宝宝玩“藏猫猫”游戏  
准爸爸为胎宝宝唱支歌  
第24周 胎教，妈妈好学，未来宝宝更聪明  
当心变成“糖妈妈”  
糖尿病筛查很重要  
有些准妈妈要做糖耐量检测  
自己动手吃出健康  
准妈妈饮用果蔬汁需注意  
益智安胎食谱——香椿拌豆腐  
准妈妈要拥有一颗宽容的心  
陶冶情操，提高言行修养  
求知欲对胎宝宝的影响  
多阅读好的文学作品  
给胎宝宝讲故事《公鸡报晓》/  
欣赏名曲《蓝色多瑙河》/  
欣赏名画《向日葵》/  
准爸爸陪妻子一起参加社交活动  
第25周 胎教，语言胎教关键期  
第七篇 怀孕7个月，开始爱上和妈妈做游戏  
从现在起，工作要避免加班  
肚子大了，避免意外摔倒

<<胎教优生必读>>

减少水、盐的摄入量  
孕期食用蜂蜜好处多  
食疗，把水肿赶光光  
益智安胎食谱——果味猪排  
欣赏音乐《云雀》  
多和胎宝宝进行语言交流  
勤于语言交流可促进胎宝宝智力  
对胎宝宝进行英语启蒙  
不妨给胎宝宝上堂数学课  
让胎宝宝也做做运动  
练习瑜伽——抬腿休息式  
准爸爸多多包容妻子，不要和妻子吵架  
第26周 胎教，翻阅画册讲故事  
皮肤保养，重视面部T型区  
拍个“大肚照”，留下美好纪念  
控制盐分摄入的方法  
限盐时准妈妈不能吃的食物  
绿豆是准妈妈理想的食品  
益智安胎食谱——木耳炒莴苣丝  
唱儿歌《妈妈的眼睛》  
给胎宝宝读古诗《初春小雨》  
给胎宝宝讲故事《闻味儿与听声儿》  
给胎宝宝读读画册  
通过冥想给胎宝宝画张像  
让健走加入胎教行列  
准爸爸和妻子一起装饰宝宝的房间  
第27周 胎教，生活点滴都是胎教  
多胎妊娠要加强保健  
孕期要注意保护好胎盘  
做个不挑食的准妈妈  
准妈妈要少吃苦瓜  
孕期食用番茄有禁忌  
益智安胎食谱——黄豆芽蘑菇汤  
营造优美的居室环境  
欣赏音乐《彼得与狼》  
欣赏名画《折荷图》  
有意识地培养胎宝宝的生活习惯  
准妈妈读散文《吉檀迦利》  
多与其他准妈妈交流  
提前练习助分娩的拉梅兹呼吸法  
准爸爸多与胎宝宝聊聊天  
第28周 胎教，适度给予光刺激  
孕期长粉刺，怎么办  
孕期雀斑和黑斑的处理措施  
胎宝宝大脑发育必需的营养素  
远离可能导致早产的食物  
合理饮食预防妊高征

<<胎教优生必读>>

益智安胎食谱——丝瓜瘦肉汤  
胎教不可急于求成  
读一首优美的诗歌《妈妈在等着你》  
准妈妈读散文《幸福的底线》  
准妈妈胎宝宝一起来猜谜语  
试着做柔和的光照胎教  
给胎宝宝输送新鲜空气的腹式呼吸  
准妈妈动手：制作一个相框  
准爸爸下班后早点回家陪妻子  
第29周 胎教，大脑神经系统日渐完备  
第八篇 怀孕8个月，胎教任务最繁重的时期  
肚子更大，走路尽量放稳、放慢  
孕晚期避免做重体力家务活  
孕晚期无须大量进补  
不要摄入过多的高糖食物  
妊高征准妈妈应多吃芹菜  
益智安胎食谱——百合雪梨汤  
孕晚期焦虑要不得  
欣赏音乐《欢乐颂》  
结合数胎动进行语言刺激  
给胎宝宝讲故事《乌鸦喝水》/  
和胎宝宝一起回忆小时候  
心情放松是最好的胎教时机  
和胎宝宝一起享受森林浴  
准爸爸帮助妻子稳定情绪  
第30周 胎教，绘声绘色地给胎宝宝讲故事  
预防仰卧综合征  
婴儿衣物提前准备好  
生产需用的东西准备好  
多吃易胀气的食物会加重水肿  
准妈妈不宜饮糯米甜酒  
孕晚期要注意补充维生素K  
益智安胎食谱——多味蔬菜丝  
不要对家人指手画脚  
欣赏音乐《四季》  
准妈妈读诗歌《你是人间的四月天》/  
在脑海中教胎宝宝算术  
准妈妈念童谣《手指歌》  
准妈妈讲故事《最大的财富》  
准爸爸帮助妻子提高睡眠质量  
第31周 胎教，做一个有情趣的准妈妈  
胎位异常要矫正  
吃对食物帮你摆脱焦虑  
多吃促进胎宝宝眼睛发育的食物  
益智安胎食谱——猕猴桃香蕉汁  
戒除急迫心理  
欣赏名画《缠毛线》

<<胎教优生必读>>

阅读泰戈尔的《飞鸟集》  
准妈妈念散文《愿生活恬淡如湖水》  
准妈妈胎宝宝一起来猜谜语  
准妈妈动手：折幸运星  
信手涂鸦，准妈妈学绘画  
准爸爸陪妻子一起来做放松运动  
第32周 胎教，和胎宝宝一起捕捉生活中的美  
孕晚期安全洗澡法则  
心慌气短要多休息  
饭后不妨带着胎宝宝多活动  
补充维生素C可提高免疫力  
让大豆成为孕晚期每日必备食物  
益智安胎食谱——脆皮香蕉  
别让孤独感影响胎宝宝  
孕晚期情绪调节法  
欣赏音乐《雪绒花》/  
做瑜伽也可调节情绪  
用心去爱胎宝宝  
欣赏美文《瀑布与石头》/  
多带胎宝宝去公园游玩  
准爸爸主动担任家里的“采购员”  
第33周 胎教，开始训练胎宝宝的记忆力  
第九篇 怀孕9个月，用光照规律胎宝宝的作息  
制订一个分娩计划  
适时停止从事的工作  
外阴清洁每天都要做  
孕晚期也要补充叶酸  
素食准妈妈临产的饮食建议  
富锌食物有助于自然分娩  
益智安胎食谱——蒜茸茼蒿  
帮助克服产前焦虑的经验  
欣赏音乐《维也纳森林的故事》  
不要放松与胎宝宝的语言交流  
把大自然的声音录下来  
教胎宝宝背儿歌  
和胎宝宝一起玩记忆游戏  
练习呼吸，放松心情抑制疼痛  
孕晚期准爸爸要做的事  
第34周 胎教，孕晚期主动排遣忧郁心情  
怀孕8个月后忌乘飞机  
教你推算腹中胎宝宝的大小  
适当吃些全麦食品更健康  
鸭肉，孕晚期的优质蛋白  
补充蛋白粉因人而异  
益智安胎食谱——土豆烧五花肉  
准妈妈要巧妙利用色彩进行胎教  
保持好心情，预防产前抑郁

## &lt;&lt;胎教优生必读&gt;&gt;

让胎宝宝感受莫扎特的《春泉》  
教胎宝宝学“唱歌”  
给胎宝宝读古诗《春晓》  
有意识地进行精神刺激  
准爸爸为胎宝宝布置一个婴儿房  
第35周 胎教，色彩也是胎教课程  
自我监测胎位是否正常  
正确认识脐带绕颈  
多喝石榴汁可预防胎宝宝脑受损  
失眠，巧饮食让你轻松入梦乡  
益智安胎食谱——茄泥肉丸  
树立信心，保持乐观  
会心一笑，看看幽默小笑话  
教胎宝宝认识颜色  
给胎宝宝讲故事《海鸥姑娘》  
和胎宝宝玩寻宝游戏  
散步是孕晚期的最佳运动  
准爸爸陪妻子练习分娩时的呼吸法  
第36周 胎教，正是光照胎教好时机  
孕晚期不要出门远行  
孕晚期运动要注意的事项  
孕晚期出血要及时就诊  
孕晚期用药需注意  
孕晚期注意动、植物蛋白搭配食用  
孕晚期应适当多吃的水果  
益智安胎食谱——小米蒸排骨  
畅想宝宝的未来  
欣赏音乐《小夜曲》  
多和胎宝宝交流  
给胎宝宝读古诗《画》  
准妈妈念童谣《两只小猫》  
准妈妈教常识《小露珠是怎样形成的》  
做“抚摩胎教”要小心  
用光照帮胎宝宝建立作息规律  
不要让强光伤害胎宝宝  
准爸爸协助妻子多做放松运动  
第37周 胎教，坚持胎教不放松  
第十篇 怀孕10个月，瓜熟蒂落不放弃胎教  
临近分娩，要预防子宫内感染  
早期破水，及时去医院就诊  
安全临产，需充分摄取维生素E  
巧克力，临产妈妈的得力助手  
准妈妈产前忌吃的食物  
益智安胎食谱——清蒸冬瓜熟鸡  
胎教的良好效果体现在坚持上  
孕晚期准妈妈怎样冥想  
根据不同情景选取不同的音乐

<<胎教优生必读>>

教胎宝宝认识动物

给胎宝宝讲故事《老乌龟和小鸟》

准妈妈念三字经，胎宝宝早启蒙

准妈妈胎宝宝一起来猜谜语

练习分娩时的用力方法

准爸爸给妻子积极的心理暗示

第38周 胎教，向胎宝宝介绍家庭成员

了解分娩前的征兆

耻骨疼痛的应对办法

巧选食物，提高饮食质量

益智安胎食谱——糖醋银鱼豆芽

不急不躁，顺其自然迎分娩

欣赏音乐《春天来了》

看一些漂亮有美感的東西

教胎宝宝认识图形

向即将到来的宝宝介绍家庭成员

准爸爸缓解妻子的紧张情绪

第39周 胎教，勇敢妈妈是胎宝宝的好榜样

了解临产症状，及时入院待产

这些准妈妈要提前入院

准妈妈要预防产前胎头浮动

产前适当多吃催乳食品

少吃多餐是孕晚期的最佳饮食方式

益智安胎食谱——虾仁炒豆腐

把情绪调整到最佳状态

欣赏名曲《月光》

做好最后的产前爱抚

给胎宝宝讲故事《狼来了》

给胎宝宝树立勇敢者的榜样

告诉胎宝宝要好好配合

第40周 胎教，助产音乐让母子都放松

自然分娩的好处

剖宫产准妈妈的产前准备

分娩过程中忌大喊大叫

谨防过期妊娠

进产房前要适量进食

准备剖宫产准妈妈的饮食经

益智安胎食谱——排骨面

学会在心理上战胜分娩疼痛

让助产音乐帮母子放松

欣赏美文《小青虫变蝴蝶》

准妈妈讲故事《猜猜我有多爱你》

综合胎教：各种方法灵活运用

减轻分娩痛苦的辅助运动

分娩前后准爸爸要做的事

分娩是胎教最后一课

早期教育是胎教的延续





## <<胎教优生必读>>

### 章节摘录

版权页：插图：胎宝宝是由准妈妈孕育的，准妈妈的身体既是胎宝宝赖以生存的物质基础，又是胎教的主体。

一方面，准妈妈的身体为胎宝宝的生长发育提供了一切必要的条件，准妈妈的身体素质和营养状况直接关系到胎宝宝的体质健康；另一方面，准妈妈的文化修养、精神卫生情况又不可避免地在胎宝宝幼小的心灵打下深深的烙印，对孩子的精神世界产生不可低估的影响。

因此，孩子生命中第一任教师的重要角色责无旁贷地落在了准妈妈的身上。

每一位准妈妈都应充分认识自己所肩负的责任，增强体质，加强修养，很好地进入到“主角”的角色。

也许有些准妈妈会因为自己的文化水平不高等因素而感到气馁，对胎教缺乏信心。

其实，在胎教过程中最为关键的莫过于母亲的爱心，只要你把培养孩子作为生活的中心，付出一切可能的精力和时间，倾注你全部的爱心，那么未来的孩子就一定会令人满意。

<<胎教优生必读>>

编辑推荐

《健康孕育必读系列:胎教优生必读》编辑推荐：科学权威、全面实用、阅读轻松。

年轻夫妇必备的第一本胎教全书。

超前一步，领先一生。

为准爸妈提供具体且实用的胎教方法。

权威孕育专家精心打造的胎教宝典，一部理念新、要点全的40周胎教方法读本。

科学权威：集采众长，多名专家联手执笔 全面实用：点多面广，胎教方法一网打尽 阅读轻松：结构紧凑，众多要点一目了然。

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>