

<<我最想要的胎教书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的胎教书>>

13位ISBN编号：9787510109485

10位ISBN编号：7510109485

出版时间：2012-1

出版时间：中国人口出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心 编

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>

<<我最想要的胎教书>>

内容概要

本书为80后准妈妈提供了全面、准确、科学、系统的怀孕、胎教知识，从安胎、养胎、胎教等方面，有重点地给予准妈妈详细的优生指导。书中详细记录了怀孕每一周胎儿的变化，以及在本阶段最适合使用的胎教方法及注意事项，让准妈妈科学、正确、轻松地进行胎教，使未来的宝宝更健康更聪明。本书所选的胎教素材生动、简单又实用。

<<我最想要的胎教书>>

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。

<<我最想要的胎教书>>

书籍目录

孕期10月大事记录

- 孕前体检——优生优育的保证
- 孕前注射疫苗，远离疾病
- B超检查，了解胎儿的发育情况
- 唐氏筛查，避免唐氏综合征
- 糖筛查，检查妊娠期糖尿病
- 孕吐——胎儿的本能自卫反应
- 胎动——胎儿安危的标志
- 宫缩——临产的信号1
- 阵痛——临产的信号2
- 见红——临产的信号3
- 破水——临产的信号4

孕1月 看看胎教到底有多神奇

- 1~2周：还不是真正意义上的准妈妈
- 胎教从打算怀孕时就可以开始
- 最优质的精卵给成功胎教奠定基础
- 培养良好的生活习惯和饮食习惯
- 做好怀孕的心理准备和财力准备
- 良好的内外环境让胎教更有效
- 第3周：精卵邂逅，生命旅程从这里开始
- 受精卵形成，开始受孕过程
- 读诗歌感受成为准妈妈的欣喜
- 需要注意的怀孕征兆
- 胎教的目的是为了诞生神童
- 听胎教音乐《晨光》，感受生命
- 挑选电影，准爸爸帮忙把关
- 第4周：胚胎成形，受精卵子宫安家
- 胚泡着床，受精卵开始生根发芽
- 听胎教音乐：《维也纳森林的故事》
- 散步是孕早期最佳的运动胎教
- 美丽音乐：《放牛班的春天》

孕2月 神经发育，好心情是最好的胎教

- 第5周：胚芽迅速生长，胎儿如同一只小蝌蚪
- “小蝌蚪”在子宫深处迅速生长
- 孕早期，安全防护很重要
- 心情舒畅，胎教效果会更好
- 胎儿的智商与遗传和环境有关
- 构想胎儿的样子，可美化胎儿
- 运动胎教，胎教操来帮忙
- 应对孕吐，不要有思想顾虑
- 第6周：胎儿在羊膜囊中游弋
- 胎儿生长到扁豆粒般大小
- 准妈妈需服用鱼肝油和钙片吗
- 好心情孕育性格开朗的宝宝
- 让不同性格的准妈妈孕出好心情

<<我最想要的胎教书>>

准妈妈适宜养些绿色植物

准妈妈的微笑是极佳的胎教

第7周：“小跳豆”不时在“家”里四处移动

胎儿长出幼芽般的小胳膊小腿

准妈妈科学吃鱼，宝宝更聪明

消除噪声，优境也是一种胎教

制作布书，会让胎儿心灵手巧

准爸爸如何帮助准妈妈减压

胎教故事：《狐狸和小花猫》

胎教音乐：《欢乐颂》

第8周：胎儿以每天1毫米的速度快速发育

胎儿如芸豆大，最初神经线路构成

品德彪西《月光》的境界之美

爱美是一种良好的胎教行为

孕3月 大脑发育迅速，动脑胎教要跟上

第9周：胎儿如葡萄般大小，身体结构已经形成

胎儿初具人形，小尾巴不见了

准妈妈要多吃和少吃的水果

准妈妈怎么安全地洗个快乐澡

脑筋急转弯，妈妈动脑宝宝更聪明

如何消除孕期胀气

动动脑，有意思的倒酒题

用幽默化解抑郁情绪

能让胎宝宝未来更专注的剪纸

第10周：发育进入胎儿期

胎儿面部清晰，组织器官快速发育

保证胎儿脑发育的重要营养素

瑜伽练习对胎儿益处多多

练习瑜伽要注意哪些问题

适合孕早期练习的瑜伽体式

尝试一下有趣的推理题

第11周：胎儿身体已经完全成形

羊水水中的舞蹈者

安全使用电脑，保护腹中胎儿

准妈妈做家务的注意事项

营养超标会给胎儿带来危害

孕期体操，缓解疲劳

猜一猜、笑一笑

动脑时间，做个数字小游戏

第12周：胎儿脸部看上去更像个小人儿

胎儿的神经细胞增殖迅猛

玩儿童玩具，把胎教当成享受

能让准妈妈开胃的几道好菜

数一数，图中有多少个三角形

速算《一只青蛙一张嘴》

读诗歌《我的恋人》

孕4月 胎心音变得有力，意念胎教是重点

<<我最想要的胎教书>>

第13周：胎儿发育进入孕中期

胎儿身体比例更加匀称。

饮食均衡，宝宝出生不挑食

根据B超图，想象胎儿的模样

怎样摆脱不良胎梦的困扰

坚持预防，将妊娠纹拒之千里

第14周：胎儿开始皱眉做鬼脸了

胎儿身体基本构造都已形成

冥想可以营造更好的心境

选购孕妇装，做靓丽准妈妈

美丽胎教，这样消除妊娠斑

闪光卡片：自制的胎教教材

第15周：在子宫里打嗝的小家伙

胎儿可以感觉到光了

性生活甜蜜，孕育的胎儿性格会更好

做十字绣，传递对胎儿的爱

自制果蔬汁，营养又通便

准妈妈下棋，有助于胎儿大脑发育

脑呼吸法，发挥意念的神奇力量

保护好宝宝的“粮仓”——乳房

第16周：可以听见胎心音了

胎儿已经有一个鸭梨大小了

有害胎儿大脑发育的食物

有助胎儿大脑的食物

和准爸爸一起听胎心音

孕5月 感受胎教，抚摸胎教最适宜

第17周：脐带成为胎儿的好玩具

胎儿软骨开始硬化为骨骼

食欲增加，注意补充营养

根据胎动规律来做抚摸胎教

准爸爸做抚摸胎教，好处多多

第18周：忙着伸胳膊蹬腿地闹腾

准妈妈能感觉胎动了

美学胎教，带宝宝亲近大自然

和胎儿玩踢肚游戏

认识图形，帮胎儿增进空间感

第19周：听，那是什么声音

胎儿进入感官发育关键期

和胎儿一起学节奏明快的曲子

孕中期可以安排一次短期旅游

来回抚摸，提升胎儿安全感

轻拍肚皮，和胎儿晒一晒太阳

常吃香菇可增强身体免疫力

慢跑，锻造健康的体魄。

好书推荐：胎儿喜欢什么书

第20周：胎儿长到300克，孕程走完一半

胎儿的神经与肌肉已建立联系

<<我最想要的胎教书>>

好诗朗诵：《要怀着希望》

抚摸胎教+触压拍打.

失眠烦心，都是激素在作怪

帮助准妈妈轻松入睡的好方法

不要太在意自己的形象变化

温情喜剧：《魔法保姆麦克菲》

种子发芽，体会生命萌出的感动

读故事：《母狼高司普和狐狸》

和胎儿一起捏个泥娃娃

孕6月 听力发育，音乐胎教好时机

第21周：顽皮好动的小家伙

胎儿听力已经达到一定水平

听胎教音乐：《春之声》

音乐胎教方法要正确

根据胎儿和准妈妈的性格选曲

胎儿最喜欢准爸爸的声音

胎教音乐：《小狗圆舞曲》

应对大肚挑战，巧取正确姿势

第22周：“迷你”版的新生儿

胎儿皮肤又皱又红，450克重了

运动多一点，分娩痛苦少一点

用英语和胎儿交谈

唱几首英文小儿歌

第23周：胎儿发育非常快，能偷听妈妈说话了

胎儿的视觉和听觉继续发育

一起和胎儿对话吧

准妈妈如何减轻水肿

抬腿练习，对抗水肿

胎心监护，保护宝宝的安全

准妈妈多吃红枣好处多

第24周：胎儿大脑开始有意识了

胎儿味蕾开始发育

温暖故事：《悬崖上的金鱼姬》

胎教音乐：《B小调第一钢琴协奏曲》

推动散步法的练习.

看《人与自然》，感受美

从现在开始，做好顺产准备

成语故事：《三生有幸》

《音乐之声》，真善美的故事

孕7月 光照胎教，帮助胎儿视力发育

第25周：胎儿看起来更饱满

大脑发育进入高峰期

看幽默喜剧：《好孕临门》

讲故事：《一滴水》.

坚果让胎儿未来发质更好

光照胎教：藏猫猫

胎教故事：《夏娃的孩子》

<<我最想要的胎教书>>

第26周：胎儿开始囤积脂肪，体重迅速增长

对声音的反应更灵敏

照张漂亮的孕期照

营养又不增体重的食物推荐

胎教故事：《丑小鸭》

练习毛笔字陶冶情操

美与神圣的纪录片：《初试啼声》

第27周：胎儿有了睡眠周期，开始填满整个子宫

开始记忆听到的声音

跟踪光源，促进胎儿眼睛发育

孕期心理体操，让准妈妈变轻松

孕晚期补蛋白质，产后奶水多

第28周：胎儿眼睛开合自如，胎动开始减弱

胎儿的性格已有所显现

和胎儿对话，培养亲子感情

给大人的童话——《小王子》

拉梅兹呼吸法，有助顺利分娩

给胎儿讲故事、编故事

可以补充维生素的水果餐

分娩并没有想象中的那么恐怖

孕8月 胎儿已经非常熟悉亲人的声音

第29周：胎儿头部增大，大脑飞速发育

胎儿在子宫里不停变换体位

准妈妈阅读：给胎儿念唐诗

提早练习简单分娩操

和胎儿一起晒晒太阳，聊聊天

少食多餐，保证营养充分

用联想法教胎儿学算术

第30周：胎儿已经非常熟悉准妈妈的聲音了

胎儿已经能分辨明暗

防止营养过剩造成分娩困难

和准爸爸一起布置婴儿房

阳光影片：《地球上的星星》

孕晚期，睡眠质量差怎么办

给胎儿做一个袜子娃娃

第31周：经历身体发育的高峰期

胎儿会转头了

准妈妈吃什么样的肉最好

亲情喜剧：《阳光小美女》

做晴天娃娃，体验手工的乐趣

第32周：准妈妈的子宫变得有点拥挤

胎儿身体更加丰满，各器官发育完善

音乐胎教：好听又好玩的歌谣

经典名画欣赏：《向日葵》

吃对食物，缓解便秘

和准爸爸做个换位体验的游戏

会心一笑，看看小笑话

<<我最想要的胎教书>>

孕9月 情绪平和快乐，充满期待的日子

第33周：胎儿骨骼在慢慢变硬

胎儿骨骼变硬，体重达1.8千克

如何帮助准妈妈战胜分娩恐惧

自己动手做个小蛋糕

孕晚期，如何缓解胃灼热

会阴侧切是可以避免的

温暖冒险：《飞屋环游记》

第34周：中枢神经系统发育更完善

胎儿中枢神经继续发育

维生素C可以降低分娩的危险

继续在心中塑造胎儿的形象

正是教胎儿识字的好时机

歌谣认字法，让胎儿学得更轻松

让准妈妈的心情变好的食物

准妈妈心慌气短怎么办

准爸爸的产前焦虑不可忽视

第35周：胎儿已经完成了身体大部分发育

听力已经充分发育

温情喜剧：《菊次郎的夏天》

孕晚期妈妈伸展练习助分娩

教胎儿学“唱”音符

做收纳盒，变废为宝

胎教故事：《十二门徒》

第36周：已经是个足月儿了

胎儿体重继续增加，接近足月

跟胎儿描述即将到来的世界

自制燕麦饼干，和胎儿共享美味

准爸爸给胎儿读宋词

胎教故事：《钉子》

孕10月 天使降临，将胎教进行到出生后

第37周：胎儿已经发育完全

胎儿头部已经完全入盆

分娩时怎样更好地配合医生

自然分娩，让母子更健康

手工：用饮料瓶做花瓶

准爸爸如何帮准妈妈缓解产痛

动人故事：《当幸福来敲门》

第38周：胎儿各器官都已各就各位

胎儿继续长胖，抓握已经很有力气

宝宝即将到来，准父母做好准备

准妈妈怎样吃最利于分娩

克服产前焦虑的心理

意想，帮助准妈妈克服焦虑

音乐胎教：听《彼得与狼》

第39周：胎儿已经准备好来到这个世界了

脂肪层正在加厚，压迫子宫颈

<<我最想要的胎教书>>

警惕过期妊娠

准爸爸陪产要做哪些事情

第40周：迎接胎儿的到来

临产在即，迎接新鲜小生命

巧克力是分娩时的最佳食物

增进与新生宝宝情感的方法

读诗歌：《乘着歌声的翅膀》

温馨动画：《龙猫》

出生后要继续巩固胎教成果

产前顺产运动——下肢运动

附录

孕期产检时间表

准父母应该记住的一些孕期的时间和数字

索引

<<我最想要的胎教书>>

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>