

<<胎教一本通>>

图书基本信息

书名：<<胎教一本通>>

13位ISBN编号：9787538180992

10位ISBN编号：7538180990

出版时间：2013-8

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：赖爱鸾 著

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>

## <<胎教一本通>>

### 内容概要

培养“天才宝宝”，从胎儿开始。

本书分为十章，以4周的孕期为一单元，分时间段教您利用饮食胎教、运动胎教、按摩胎教、情绪胎教、其他胎教的多种多样的胎教方式，让宝宝得到全面发育，健康成长！

#### 前言

研究证实，接受过胎教的孩子在成长阶段都会表现出远远超过自己的生理年龄的健壮与聪颖，而且他们通常表现得不爱哭闹、情绪稳定、心理行为也很健康，并且能较早地就开始与人交往。

接受过胎教的孩子通常拥有较强的语言能力，语言辨别能力也比较强，还能表现出在音乐、美术等方面的天赋，运动神经也较为发达。

接受过胎教的孩子大多心灵手巧，对知识的渴求度和学习兴趣也比较浓厚，就像一个“小天才”一样。

胎教可以尽早地发掘每个孩子的个体素质，让每一个孩子的先天遗传素质获得最优秀的发展。

尽管每个接受过胎教的孩子并不个个都是神童，但是我们相信胎教能使人类的智能更加优秀，会让更多的孩子达到更高的智商。

现在，胎教这种形式已经被越来越多的准父母接受并使用了。

胎教是一门古老又年轻的学科，属于优生学范畴，国内外的专家学者也开始广泛关注并对此学科开始探索研究。

无论是准父母，还是专家学者，大家的目的都是一致的——通过胎教达到优生优育的目的，让孩子变得更加聪明。

胎教的方法可谓多种多样，有音乐胎教、语言胎教、抚摩胎教、营养胎教、英语胎教、环境胎教以及阅读胎教、光照胎教、情绪胎教等。

这其中有传统的胎教方法，从古一直沿用至今，也有新式的胎教方法，是专家学者和准父母们新发现的可以激发胎儿某项潜能的胎教方式。

无论是什么胎教法，对胎儿的发育能产生良好影响的，就是有效果的胎教方式。

在对胎儿实施胎教时，相信准父母不会只局限于一种胎教方式，为了让腹中的胎儿得到更全面的发育，通常会同时进行多种胎教方式。

本书就给准父母们提供了各种胎教方式。

书中将胎教方式分类，贯穿在40周孕期的每一个周期内，并提出本周胎教的要点和原则，让准父母在了解胎儿每周的变化之余，能够选择适合胎儿的胎教方式。

准父母们准备好了吗？

跟随本书一起走进胎教育儿的世界吧。

## <<胎教一本通>>

### 作者简介

赖爱鸾，主任医师，教授、硕士生导师、首都医科大学硕士。

1983年在青海医学院毕业后，分配在首都医科大学附属复兴医院妇产科工作迄今。

工作期间进一步深造，取得首都医科大学临床硕士学位。

2001年晋升为主任医师。

2005年被聘为年首都医科大学教授。

担任卫生局专家指导小组成员，从事母婴保健、助产技术、计划生育认证资格评审工作，指导产科危重症救治、计划生育工作。

荣获北京市优秀妇幼工作者、北京市计划生育先进个人，优秀科技人才，岗位竞争能手等多项殊荣。

## &lt;&lt;胎教一本通&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章1~4周 奠定大脑发育的基础第1周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 16准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 16胎教课堂胚前期胎教 17饮食胎教叶酸、DHA 一个都不能少 17运动胎教太极招式，消除疲劳一身轻松 18按摩胎教睡前按摩，让准妈妈心情放松 19情绪胎教《梦幻曲》感受清新与自然 19其他胎教养好身体，为胎儿发育提供“沃土” 20第2周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 21准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 21胎教课堂胎教不是技术，是一种态度 21饮食胎教每日应补充0.4毫克叶酸 22运动胎教泡脚、搓穴，滋阴保肾 23按摩胎教按摩手腕儿至腋下，除麻痺 23情绪胎教唱唱小曲儿心情好 24其他胎教教你一招呼胎教法 24第3周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 25准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 25胎教课堂衣着适当，慎穿紧身衣 25饮食胎教营养均衡，钙、铁、锌、硒、维生素一样都不能少 26运动胎教小动作排浊、排毒效果好 27按摩胎教准妈妈治疗耳鸣有妙招 27情绪胎教沉浸在“宝宝长什么样”的幸福中 28其他胎教：日记胎教法—记录胎儿的成长 28第4周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 30准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 30胎教课堂远离纷扰，优境养胎 30饮食胎教补充维生素B2、维生素D 31运动胎教保持良好姿势，摆脱腰酸背痛 33按摩胎教按摩消胃疼 33情绪胎教远离孤独症 33其他胎教端正爸爸的审美胎教 34第2章5~8周 心脏已经开始跳动第5周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 36准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 36胎教课堂别用重口味伤害了你的宝宝 37饮食胎教油腻、生冷食品少吃为妙 37运动胎教吸气、吐气，解除疲劳、预防腰酸背痛 39按摩胎教按摩头部，改善偏头痛 39情绪胎教食补增加黄体酮，缓解压力 40其他胎教胎谈胎教，与宝宝聊聊天 41第6周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 42准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 42胎教课堂美丽“孕味”从穿衣开始 42饮食胎教全面补充维生素 43运动胎教改善情绪，伸伸胳膊、动动脚 45按摩胎教按摩缓解不良生理反应 45情绪胎教静心瑜伽呼吸法，改善不良情绪 46其他胎教国粹艺术胎教法 47第7周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 48准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 48胎教课堂激发宝宝的运动积极性 49饮食胎教叶酸降低宝宝患脊柱裂的危险 49运动胎教防止痉挛与抽筋的腿部练习 51按摩胎教脸部按摩，改善皮肤 51情绪胎教数数呼吸法，改善坏情绪 52其他胎教形体优雅的芭蕾胎教 52第8周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 53准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 53胎教课堂宁静致远，怡情养性 54饮食胎教维生素A+镁=宝宝骨骼健壮 54运动胎教妊娠初期的“床上体操” 55按摩胎教傍晚按摩，缓解准妈妈胃胀、胃痛 56情绪胎教准爸爸的小笑话助她“好孕” 57其他胎教有喜有忧的看电视胎教法 58第3章9~12周 小家伙“人模人样”了第9周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 60准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 60胎教课堂无规律的作息要摒除 61饮食胎教清淡、低盐才能远离水肿 61运动胎教伸腿蹬脚，练习柔韧性 62按摩胎教简单按摩帮助钙质吸收 63情绪胎教起居保健，缓解妊娠焦躁 64其他胎教为宝宝创造温馨、舒适的环境 64第10周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 65准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 65胎教课堂你的体质就是宝宝的健康 66饮食胎教补碘预防甲状腺疾病 66运动胎教伴随音乐的舒缓散步法 68按摩胎教背部按摩“温暖”准妈妈的心 69情绪胎教“怀孕日记”发泄担心情绪 70情绪胎教胎儿与妈妈“心心相映” 70第11周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 72准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 72胎教课堂禁忌多多，实施胎教悠着点 73饮食胎教蛋白质满足宝宝的飞速发育 73运动胎教活跃肌肉的孕妇操 75按摩胎教对宝宝形成良好的触觉刺激 75情绪胎教懒懒散散，影响胎儿的生长发育 76其他胎教共同感受，母子最好的交流方式 77第12周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 78准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 78胎教课堂实施胎教的前提条件 79饮食胎教营养全面，当数红糖 79运动胎教训练宝宝反应的宫内运动训练 81按摩胎教小腹按摩，促进消化吸收 81情绪胎教集中注意力让身心静下来 81其他胎教开阔眼界的旅行胎教 82第4章13~16周 大脑迅速发育期第13周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 84准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 84胎教课堂皮肤，宝宝的“第二大” 85饮食胎教营养补充不能“厚此薄彼” 85运动胎教腿部练习是你最坚强的“后盾” 87按摩胎教你和宝宝的信任从此开始建立 88情绪胎教准妈妈怀孕别“娇气” 88其他胎教妈妈的心跳让我格外依赖 89第14周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 90准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 90胎教课堂替宝宝“开眼看世界” 91饮食胎教营养师告诉你这样吃更优生 91运动胎教家务活也是一种运动 93按摩胎教头部按摩改善准妈妈的睡眠 93情绪胎教止乱呼吸法，让心情平和 94其他胎教聪明宝宝的“斯赛迪克胎教法” 95第15周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 96准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 96胎教课堂胎教培养宝宝的“四自”性格 97饮食胎教人体无法合成维生素A 97运动胎教深呼吸，提高供氧能力的运动 98按摩胎教按摩肩部，预防颈肩劳损症 99情

## &lt;&lt;胎教一本通&gt;&gt;

绪胎教冥想法, 梳理准妈妈思绪 99其他胎教灵活多变的肚皮舞胎教 100第16周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 101准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 101胎教课堂准妈妈巧妙“节制饮食” 101饮食胎教增加了4倍的铁元素需求量 102运动胎教准妈妈的健身球锻炼 104按摩胎教防治妊娠性鼻炎有妙招 105情绪胎教腹式呼吸调节羞怯情绪 105其他胎教新奇的“胎儿大学” 106第5章17~20周 生殖器官基本发育完成 第17周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 108准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 108胎教课堂防止妊娠中的体力衰弱 110饮食胎教把早餐当做正餐吃 110运动胎教孕中期练习腹式呼吸 111按摩胎教抚触, 快与宝宝做游戏 112情绪胎教拜日式练习安稳度过孕程 112其他胎教利用意念做心音胎教法 113第18周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 114准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 114胎教课堂你的口味决定宝宝的口味 115饮食胎教胃口好、消化好才是硬道理 115运动胎教高龄孕妇的运动选择 117按摩胎教逆时针抚摸宝宝最有效 117情绪胎教孕程漫漫, 走出“小世界” 118其他胎教使用BabyPlus发挥宝宝潜能 118第19周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 119准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 119胎教课堂看、听、体会美的存在 120饮食胎教营养来源—食补胜于药补 120运动胎教散步、快走, 增加准妈妈的耐力 122按摩胎教按摩可舒缓准妈妈脚部水肿 122情绪胎教莲花冥想抚平情绪 124其他胎教慰劳自己的美容胎教 124第20周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 125准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 125胎教课堂性格形成, 先天、后天各有差异 126饮食胎教纠正偏食、挑食的饮食习惯 126运动胎教游泳增强准妈妈的心肺功能 128按摩胎教腰部按摩活血化瘀 129情绪胎教织毛衣迎接亲亲小宝贝 129其他胎教对宝宝进行隔腹形体训练 130第6章21~24周 大脑皮质发育完成第21周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 132准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 132胎教课堂多些口味, 多些乐趣 133饮食胎教每日主食400克左右 133运动胎教跳舞缓解孕期不适 134按摩胎教按按腿, 缓解血管压力 135情绪胎教你冷漠, 所以他(她)冷漠 136其他胎教刺激听觉神经的音乐胎教 137第22周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 138准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 138胎教课堂给宝宝寓教于乐的胎教 139饮食胎教改掉不良饮食习惯 139运动胎教仰卧运动缓解腰痛 140按摩胎教适合孕6月的亲子游戏法 141情绪胎教激素水平导致情绪起伏 141其他胎教认字读书促进胎儿器官发育 142第23周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 143准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 143胎教课堂孕中期, 掌握胎教宜忌 144饮食胎教一个人要吃“两人份” 144运动胎教足部运动松弛腰关节 145按摩胎教揉捏腿部, 消除水肿 146情绪胎教心态好, 胎儿长得也好 146其他胎教胎教新潮流—“海豚疗法” 147 第24周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 148准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 148胎教课堂宝宝捕捉信息的“感情雷达” 149饮食胎教膳食纤维改善便秘与烧心 149运动胎教准妈妈可以适度骑自行车 150按摩胎教让胎儿“散步做操”的按摩法 151情绪胎教准妈妈不良情绪的改善方法 151其他胎教孕6月读书作画的求知胎教法 152第7章25~28周 开始记忆第25周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 154准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 154胎教课堂抚触刺激胎儿脑部发育 155饮食胎教不可溶纤维防治便秘 155运动胎教热门健身运动—孕妇普拉提 157按摩胎教幽静、清香的芳香按摩 158情绪胎教微笑是最好胎教 160其他胎教准爸爸要做的怡情胎教 160第26周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 161准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 161胎教课堂胎儿时期的记忆力 162饮食胎教热牛奶帮助准妈妈安然入睡 162运动胎教横扫心灵压力的普拉提呼吸法 163按摩胎教橄榄油按摩全身, 预防妊娠纹 164情绪胎教准爸爸的“情绪胎教” 164其他胎教胎教新法—养神益智修教养 165第27周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 166准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 166胎教课堂孕后期将胎教进行到底 166饮食胎教细胞修复需要蛋白质与热量 167运动胎教孕妇瑜伽的基础呼吸法 168按摩胎教按摩可减轻膀胱负担 169情绪胎教准爸爸的微笑胎教 169其他胎教缤纷的色彩胎教法 170第28周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 171准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 171胎教课堂提早对胎儿进行记忆训练 171饮食胎教矿物质防治先天疾病 172运动胎教瑜伽三式提高肌肉柔韧性 173按摩胎教按摩关元穴等提高造血功能 174视觉胎教刺激视觉的光照胎教 175其他胎教给胎儿讲“故事”的童话胎教 175第8章29~32周 各器官已基本发育完善第29周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 178 准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 178胎教课堂说说你想和胎儿说的话 178饮食胎教多吃富含不饱和脂肪酸的食物 179运动胎教孕妇的理想运动—动静操 180按摩胎教穴位按摩, 准妈妈睡得香 181情绪胎教宝宝性格的雏形来源于胎儿期 182其他胎教陶冶情操的视觉胎教 183第30周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 184准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 184胎教课堂大脑功能靠广泛的情趣去改善 184饮食胎教咖啡因影响宝宝发育 185运动胎教坚持练习孕妇体操 186按摩胎教按摩到位, 准妈妈小腿不再抽筋 187情绪胎教消除紧张情绪的自律训练 187其他胎教建立良好母子关系的阅读胎教 188第31周胎儿在成长宝宝到

## &lt;&lt;胎教一本通&gt;&gt;

底有多大啦 189准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 189胎教课堂心理健康，胎教无声胜有声 189饮食胎教控制体重，少吃淀粉类食物 190运动胎教锻炼肌肉，增加准妈妈的力量 191按摩胎教食欲不振，按摩调节 192情绪胎教通过香气调节情绪 192其他胎教无意胎教与有意胎教 193第32周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 194准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 194胎教课堂和谐乐观，美好心灵的轻松感受 194饮食胎教美味饭菜，养胃第一 195运动胎教益处多的提肛、猫姿练习 196按摩胎教孕期痔疮—准妈妈难言的痛 197情绪胎教夫妻感情良好是胎教的重要因素 197其他胎教准妈妈爱思考，宝宝脑力好 198第9章33~36周 变得很健壮第33周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 200准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 200胎教课堂母子血脉相连、心灵相通 200饮食胎教亚油酸满足大脑的迅速发育 201运动胎教3种运动，备战分娩时刻 202按摩胎教早晚搓脚心，打通经络交“好孕” 202情绪胎教充分做好产前的心理准备 203其他胎教备受重视的英语启蒙胎教 204第34周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 205准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 205胎教课堂语言暗示消除分娩恐惧 206饮食胎教营养摄入多样化、高质量 206运动胎教准妈妈运动，准爸爸“奉陪到底” 207按摩胎教亲情互动的3个小游戏 208情绪胎教远离惊险恐怖的电视、电影 209其他胎教天马行空的想象力胎教法 209第35周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 210准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 210胎教课堂增加顺产概率的5种方法 211饮食胎教孕晚期决定新生儿体重的70% 211运动胎教学做孕妇清静体操 212按摩胎教胃部不适，通过按摩解决 213情绪胎教小家伙也会有“脾气” 214其他胎教帮助胎儿提高IQ和EQ的方法 214第36周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 216准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 216胎教课堂胎教放松准妈妈的心情 216饮食胎教谨防酮症酸中毒症 217运动胎教回归自然的“森林浴” 218按摩胎教抚触按摩刺激胎儿的感觉器官 218情绪胎教准妈妈为何冷落丈夫 219其他胎教理想中的完美胎教 220第10章37~40周 头已经完全入盆第37周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 222准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 222胎教课堂乌托邦式的胎教环境 223饮食胎教每日摄入热量9614千焦 223运动胎教仰卧运动缓解腰腿酸痛 224按摩胎教按摩风池穴可治落枕 224情绪胎教了解分娩，缓解紧张感 225其他胎教充满生命力的氧气胎教 225第38周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 226准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 226胎教课堂小心你的言语“教坏”宝宝 226饮食胎教不再补充各类营养素制剂 227运动胎教增加骨盆底肌肉柔韧性 227按摩胎教乳房按摩确保母乳喂养顺利 228情绪胎教准妈妈要体谅妻子 228其他胎教性格胎教，你的性格我做主 229第39周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 230准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 230胎教课堂生产前心情放松最紧要 230饮食胎教补充蛋白质，积蓄分娩能量 231运动胎教用指尖促进脑部血液循环 232按摩胎教穴位按摩提神、醒脑、除疲劳 232情绪胎教外国准妈妈精神放松法 233其他胎教日本准妈妈的情商胎教法 233第40周胎儿在成长宝宝到底有多大啦 234准妈妈变化宝宝让我“孕味”十足 234胎教课堂择优而行，不同孕育生产不同宝宝 235饮食胎教易消化，分娩前饮食第一原则 236运动胎教产前体操，做得舒心，生得顺心 237按摩胎教多管齐下，按摩调节胃口 238情绪胎教交响曲《田园》调节产前情绪 238其他胎教备忘录，优质胎教的10个金点子 239

<<胎教一本通>>

编辑推荐

胎教一本通：培养“天才宝宝”，从胎儿开始。  
本书教您利用多种多样的胎教方式，让宝宝得到全面发育，健康成长！

<<胎教一本通>>

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>