

<<40周同步胎教指导一点通>>

图书基本信息

书名：<<40周同步胎教指导一点通>>

13位ISBN编号：9787543943520

10位ISBN编号：7543943522

出版时间：2010-6

出版时间：东方知语早教育儿中心 上海科学技术文献出版社 (2010-06出版)

作者：东方知语早教育儿中心

页数：229

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周同步胎教指导一点通>>

前言

“胎教”一词源于古代。

在中医典籍《黄帝内经》、《千金翼方》，史学著作《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，并不是简单地教胎儿唱歌、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；而是应以轻松的心态，对有兴趣、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，正是胎教的最基本出发点。

<<40周同步胎教指导一点通>>

内容概要

《40周同步胎教指导一点通》依照准妈妈怀孕的时间顺序，从孕前准备到每一个孕周，按照情绪胎教、营养胎教、运动胎教、对话胎教、环境胎教、音乐胎教的分类方法，详尽指导准妈妈每周可以实施的胎教方法。

此外，在“特别关注”和“相关链接”中还阐述了胎教理论与实践方面的研究成果和最新资讯，使准妈妈能增进对胎教的认识，从而找到更适合自己的胎教方法。

<<40周同步胎教指导一点通>>

书籍目录

Part1 胎教从孕前准备开始优生胎教最佳生育年龄 / 002 优生适宜受孕季节 / 003 “造人”工程最佳受孕时间 / 003 遗传和后天影响智力的因素 / 004 健康晚育大龄概念界定 / 005 胎教的前奏孕前心理准备 / 006 调整健康, 从生活习惯做起 / 007 调整饮食习惯, 有利优生 / 008 Part2 “孕筹”帷幄的孕早期(1~3个月) 第一章 尚无征兆的第1月备忘月历牌 / 010 准妈妈 / 012 胎宝宝 / 012 胎教要点 / 012 第1周从排卵到胚胎——了解受孕的过程 / 013 有备而孕——制订一个怀孕计划 / 014 情绪多变——孕后心理特征 / 014 必不可少的排卵期常识 / 015 教你做——排卵期这样推算 / 016 居家自我观测——排卵期的体温, 018 第2周居家测孕——使用早孕试纸 / 019 口味变化——嗜酸味 / 020 必需营养天天补——补充叶酸 / 021 补充DHA / 022 第3周原理并不玄虚——什么是胎教 / 023 从形式上了解胎教 / 024 中国古代的胎教 / 024 传统胎教理论的科学性 / 027 胎教的实质 / 027 胎教的目的 / 028 胎教的要素 / 029 第4周胎儿听觉系统形成 / 031 胎教的基础——母胎信息联系 / 032 不难做——自然与积极胎教 / 033 怀胎十月的历程——写妊娠日记 / 034 第二章 反应严重的第2月备忘月历牌 / 036 准妈妈 / 037 胎宝宝 / 037 胎教要点 / 037 第5周妊娠反应——孕吐 / 038 孕吐的对策 / 039 科学营养吃好三餐 / 040 养胎与胎教 / 041 抚摸胎教 / 042 呼唤胎教 / 042 音乐胎教 / 043 第6周种种不适的应对 / 045 情绪胎教 / 047 为母胎健康——睡个好觉 / 047 阳光生活——胎教之本 / 048 家庭, 胎教的基本人文环境 / 049 温馨家庭, 胎教物质环境 / 050 忧心忡忡——胎教的大敌 / 050 第7周营养胎教——食欲不振的对策 / 052 心理保健——胎教的根本 / 053 远离辐射 / 053 舒适地坐卧 / 054 适度运动——动也是胎教 / 055 色彩偏爱与环境胎教 / 056 第8周美育与胎教 / 057 音乐胎教的魅力 / 058 阅读与胎教 / 058 怡情于美丽的大自然 / 059 设计胎宝宝的形象 / 060 “孕美人”有理——美容胎教 / 060 妈妈爱你——对着宝宝吟唱 / 061 第三章 “孕味”显现的妊娠第3月备忘月历牌 / 063 准妈妈 / 065 胎宝宝 / 065 胎教要点 / 065 第9周本周饮食胎教 / 066 继续保持好情绪 / 067 孕吐的饮食调理, 067 扮靓自己——为了胎儿健康 / 068 学习做瑜伽——放松身心良法 / 069 信息传递法胎教 / 070 第10周辅助胎教的呼吸法 / 072 孕期的居室环境 / 072 “孕味”妈妈——选择孕妇装 / 074 孕妈妈应当了解的数字 / 074 足部自我按摩, 缓解孕吐 / 075 孕吐, 调整运动方式的信息 / 076 第11周胎梦, 您相信吗? / 078 实施动作胎教 / 079 动手做——做小玩具 / 080 学瑜伽, 精神放松 / 080 准爸爸的配合, 080 夫妻性问题 / 081 保胎与优生 / 082 第12周微笑迎清晨 / 083 微笑, 而不要开怀大笑 / 084 宽松衣着, 美丽心情 / 084 学会日常自我保护 / 085 Part3 “好孕”伴随的孕中期(4~7个月) 第四章 显山露水的妊娠第4月备忘月历牌 / 088 准妈妈 / 089 胎宝宝 / 090 胎教要点 / 090 第13周继续营养胎教——孕中期的营养原则 / 091 孕中期心理问题的应对 / 092 对胎儿的视觉索刺激 / 093 胎教, 三项基本注意告诉你 / 094 音乐胎教——推荐世界经典名曲10首 / 1394 第14周胎教, 从抚摸开始 / 097 抚摸胎教这样做(上) / 097 抚摸胎教这样做(下) / 098 抚摸胎教, 准爸爸参与很重要 / 099 抚摸胎教须知 / 100 第15周实施音乐胎教 / 101 了解胎动——胎儿, 健康的晴雨表 / 101 美育胎教——“孕美人”秀发有理 / 102 美育胎教——“孕美人”皮肤呵护 / 103 美育胎教——“孕美人”乳房保健 / 103 第16周学一招——精神松弛法 / 105 控制情绪。远离焦虑 / 105 胎动的规律 / 106 享受“性福”——孕期收获 / 107 自然胎教——安排外出旅行 / 107 好梦伴随——养成良好睡姿习惯 / 108 第五章 感受胎动的第5月备忘月历牌 / 109 准妈妈 / 111 胎宝宝 / 111 胎教要点 / 111 第17周语言胎教——感受母亲声音 / 112 心烦意乱试一试——呼吸训练 / 113 胎教重在同步 / 113 营养胎教——建立良好饮食习惯 / 114 放松身心, 减轻疲倦 / 115 想象宝宝——也是胎教功课 / 115 第18周羞怯心理的调整 / 117 正常情绪变化不会伤害胎儿 / 117 游戏训练 / 118 出现宫缩是怎么回事? 有危险吗 / 119 第19周对话胎教 / 120 胎教与婴儿智力 / 121 妈妈吃好, 营养母子 / 122 摆脱消极情绪的妙法6招 / 122 外出旅行——享受自然 / 123 第20周和谐——有益胎教的氛围, 125 宝宝的“粮仓”——乳房护理 / 125 学会正确的活动姿势 / 126 粗细搭配——这些食物对胎儿好 / 127 饮食胎教——好习惯从现在开始 / 128 孕妻按摩——准爸爸的胎教功课 / 130 第六章 母子互动孕6月备忘月历牌 / 131 准妈妈 / 132 胎宝宝 / 132 胎教要点 / 132 第21周家庭监护——准爸爸必修课 / 134 祛除环境干扰, 远离噪声 / 135 利用胎儿感知体验——孕妈妈能力训练 / 135 动作胎教——指按法 / 136 给胎儿讲故事 / 137 第22周孕中期的心理保健 / 138..... 第七章 出现体态的孕7月 Part4 对话宝宝的孕晚期(8~10个月) 第八章

进入孕晚期的孕8月第九章 兴奋期待中的孕9月第十章 忐忑不安的孕10月

<<40周同步胎教指导一点通>>

章节摘录

插图：确认怀孕之后，女性通常会表现出两种心理反应的趋势。

开始可能显示出非同寻常的喜悦，感到真正体验为人之母的优越感与自豪感。

此时，表面上流露出羞怯，但欣喜之情溢于言表，能感到周围的人们关注自己，有一种想向所有人宣告的；中动。

略待平静之后，可能会陷入一种茫然或担忧状态。

开始考虑种种将要面临的新问题，并产生心理压力：如何适应由女人、妻子，到母亲的社会角色的转变，如何孕育腹中的胎儿，以及在孕期和分娩中可能遭受的痛苦……会有人对此忧心忡忡，甚至幻想胎儿的健康和性别会不会有问题。

随着胚胎的生长发育，会伴有易疲劳、乳房触痛、恶心、尿频、性欲减退、情感脆弱等现象。

情感脆弱表现为对外界情景敏感，容易引起伤感、流泪、烦恼、不安与畏难。

会常因一些琐事而生气，听不进哪怕是稍微违愿的话，看什么都不太顺心，会比以前爱哭掉眼泪等。

这一时期，要帮助孕妈妈认识自己的心理变化，积极调整心态，以益于胎儿的发育。

在妊娠初期的3个月，母亲操作电脑，胎儿平均所受到的照射剂量为 0.006×10^2 戈瑞（0.006拉得）。

这与孕期允许的最大照射量 0.5×10 。

戈瑞（0.5拉得）相去甚远。

所以说，电脑显示屏所发出的X线不会对胎儿造成不良影响。

但人们发现，除了X线外，电脑显示屏周围还会产生超低频磁场。

在体外实验中，这种磁场可以在细胞膜水平上干扰细胞的代谢和增殖，从而影响胚胎的正常发育。

在一些动物实验中也发现，这种磁场会干扰和破坏胚胎的正常发育过程，对胚胎产生不良的生物作用。

当然，长期使用电脑对胚胎和妊娠过程造成的不良影响还不只是超低频磁场，还有微波、射频、低频电场、紫外线等。

妊娠期间，使用电脑时间要有所控制，更不宜久坐在电脑前。

每隔一小时，最好能站起来活动活动，到窗口或室外呼吸一次新鲜空气。

最好能远离微波炉、电磁灶及其他辐射源。

<<40周同步胎教指导一点通>>

编辑推荐

《40周同步胎教指导一点通》：给孕妈妈最好的胎教方法，伴随宝宝成长每一天，为妈妈解开多方面的困惑。

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>