

<<280天智慧胎教一天一读>>

图书基本信息

书名：<<280天智慧胎教一天一读>>

13位ISBN编号：9787549601912

10位ISBN编号：7549601917

出版时间：2011-4

出版时间：文汇出版社

作者：王琪

页数：367

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>

## <<280天智慧胎教一天一读>>

### 内容概要

十月怀胎，一朝分娩，在即将面对新的小生命到来之际，准爸爸、准妈妈应如何孕育出一个健康、聪明的宝宝？

《280天智慧胎教一天一读》是一本科学严谨、图文并茂、内容翔实的孕期胎教指导手册，相信会给准爸爸、准妈妈想要的答案。

《280天智慧胎教一天一读》由王琪编著。

<<280天智慧胎教一天一读>>

作者简介

王琪，北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师副教授，北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员，中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人。

<<280天智慧胎教一天一读>>

书籍目录

十月怀胎全程图解

准妈妈怀孕日历

你应了解的孕期检查项目

第一篇 做胎教要从认识胎教开始

胎教的科学性及可行性

胎宝宝具备视觉感应

胎宝宝已具备一定的听力

触觉从胎宝宝时期发育

胎宝宝有一定的记忆力

胎宝宝具有一定的条件反射能力

实施胎教对准妈妈与胎宝宝的好处

实施胎教对准妈妈的好处

实施胎教对胎宝宝的好处

实施胎教应遵循的基本原则

孕前就要开始着手胎教

胎教应适度进行

因材施教是胎教的重要准则

制定最适宜、最科学的胎教方案

最好和家人一起做胎教

选择自然分娩，有助于生出聪明胎宝宝

胎教主要分为两大类

直接胎教

间接胎教

认识最有效的11种胎教方法

斯瑟蒂克胎教

音乐胎教

营养胎教

环境胎教

情绪胎教

语言胎教

运动胎教

抚摸胎教

光照胎教

美育胎教

联想胎教

第二篇 10月胎教每日一课

1月开始生根发芽

本月生活建议

本月运动胎教重点提示

本月胎教重点提示

本月营养胎教贴心建议

本月常有的不适症状

本月准妈妈胎教要点

本月胎教戒律

第1周

## <<280天智慧胎教一天一读>>

- 第1天 创造良好的胎前环境  
第2天 准备要宝宝了，丈夫应细心呵护自己的“种子”质量  
第3天 掌握自己的排卵期，让孕育事半功倍  
第4天 把握精卵相遇良时，孕育健康宝宝  
第5天 停止避孕，谨慎用药，提供优质卵子  
第6天 做好要宝宝的营养准备  
第7天 把握科学的性生活是孕育聪明又健康的宝宝的前提
- 第2周  
第8天 提高受孕率的小秘诀，让精卵轻松相遇  
第9天 怀孕前，应先进行一次牙诊  
第10天 夫妻俩一起做好孕前计划书  
第11天 自测夫妻双方的健康状况  
第12天 如果妻子患有疾病，应先治后孕  
第13天 怀孕前，先纠正不良饮食习惯  
第14天 只要功夫做得足，生男生女可由你
- 第3周  
第15天 夫妻孕期戒烟戒酒很关键  
第16天 孕期运动要赶早  
第17天 准爸爸为准妈妈铺设健康安全的地板  
第18天 做好应对孕产的心理准备，平常心是健康孕育的基础  
第19天 今天，给胎宝宝折条金鱼吧  
第20天 进行芳香胎教前，应细心了解精油的选择  
第21天 你应了解的精油的安全使用法
- 第4周  
第22天 斯瑟蒂克胎教可以这样做  
第23天 学学腰肌运动法  
第24天 准妈妈这样涂抹乳液最养肤  
第25天 为了胎宝宝的健康，暂时和电脑隔离吧  
第26天 及时补充叶酸，防止胎宝宝畸形  
第27天 纠正准妈妈不良心态，提高胎宝宝的快乐指数  
第28天 远离生活环境污染，为胎宝宝创造纯净空间
- 2月准妈妈有妊娠反应了  
本月生活建议  
本月情绪胎教要点  
本月胎教重点提示  
本月运动胎教重点提示  
本月营养胎教贴心建议  
职场准妈妈胎教要点  
本月常有的不适症状  
本月准爸爸胎教要点  
本月胎教戒律
- 第5周  
第29天 针对不同族群，制定健康又营养的准妈妈专用餐  
第30天 为胎宝宝营造温馨的家庭氛围  
第31天 初为人母，准妈妈应尽快适应角色转变  
第32天 进行运动胎教时，这些事项要做好  
第33天 为了胎宝宝的安全，应学会规避流产的发生

<<280天智慧胎教一天一读>>

.....

- 3月 胎宝宝告别胚芽期了
- 4月 长得更有人样了
- 5月 身体比例开始匀称了
- 6月 开始每天做“胎宝宝体操”了
- 7月 越来越像个新生儿模样了
- 8月 正在努力地自己调整顺产胎位
- 9月 离开了准妈妈的子宫也能生活了
- 10月 已做好诞生的准备

### 章节摘录

版权页：插图：胎前环境包括胎前内部环境和胎前外部环境，即母体在受孕前的所有环境。

胎前环境尤其是怀孕早期的两个月很关键，因为宝宝的头颅、四肢、内脏就在此时形成。

如果不能创造一个优质的母体内外环境，极可能导致宝宝发生畸形。

精子和卵子在输卵管相遇，结合受精。

受精卵再借助输卵管的蠕动到达子宫腔。

因此，要想优生，男子附睾、输精管、尿道和女子阴道、子宫颈管、子宫腔和输卵管都必须干净、畅通。

在妊娠早期，子宫处于安静状态，以适应胚胎期的细胞（尤其是脑细胞）分裂。

此时为了稳定胚胎细胞，防止流产，受精后应该停止性生活，妊娠中期可以有性生活，但要适度；妊娠晚期时子宫收缩渐强，为了防止感染和早产，也要节制性生活。

## <<280天智慧胎教一天一读>>

### 编辑推荐

《280天智慧胎教一天一读》按天精心打造胎教方案，十个朋培育智慧宝宝。极具科学性与人性化的胎教图解文本，专家悉心指导，让你的孕期天天有专家陪伴，为你预约聪明可心的宝宝。  
280天胎教全程解析，每天都有精彩节目呈现。

<<280天智慧胎教一天一读>>

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>