

<<成功胎教一天一页>>

图书基本信息

书名：<<成功胎教一天一页>>

13位ISBN编号：9787122079367

10位ISBN编号：7122079368

出版时间：2010-7

出版单位：化学工业

作者：翟桂荣

页数：259

字数：260000

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>

<<成功胎教一天一页>>

前言

爱是这个世界上最美的字眼，因为爱，感情变得纯真，因为爱，生活充满意义，也是因为爱，你的小家庭将迎来一个新的成员，那么请将你的爱继续。

当你对宝宝的到来满怀着爱与期待时，我们相信，你根本不需要去论证胎教对宝宝到底有多重要这样的命题，你需要的，也许仅仅是快乐，快乐地和宝宝一起度过属于你们的280天。

快乐与胎教并不矛盾，归根结底，胎教是为了给宝宝提供一个最优良的环境，让宝宝完成他人生中一次最“华丽”的变身，而这个环境，就是你的身心，当你拥有快乐的情绪时，你的身心将是最适合宝宝成长的环境。

你的爱与快乐，让胎教成为了这世界上最伟大的力量，任何东西也替代不了，要相信，你的快乐就是宝宝的快乐，你的爱，宝宝也能体会得到，并将影响宝宝的一生。

在这280天里，宝宝在你体内经历了一次神奇的旅行，想知道他每天都在经历着什么奇妙的变化吗？想为他做更多快乐而有趣的事情吗？那么，请跟我们一起走进这值得憧憬的幸福时光吧。

你会发现，其实你每天只需要付出一点点时间，快乐就会弥漫开来，充满你的生活，也许仅仅只是说一会儿话，读一会儿书，唱一支歌，玩一个游戏的时间。

<<成功胎教一天一页>>

内容概要

国内外众多科学家证实，对胎宝宝进行适时而恰当的胎教，将明显提高宝宝出生后接收新事物的能力，同时有助于培养良好的性格。

本书在教给准父母胎教原则的同时，更多的是根据胎宝宝生长发育特点，提出不同阶段的胎教重点，280天，每天都为准爸妈准备一份胎教方案和可能用到的素材。

所选胎教方法易学易做，既调动了胎宝宝的情绪，也让孕妈妈体验更多的幸福。

同时，精美的图文设计让你的阅读更加愉悦！

<<成功胎教一天一页>>

作者简介

翟桂荣，中华医学会北京分会委员，北京妇产医院主任医师、教授、硕士生导师，荣获“好大夫在线”评选的“网友心中好大夫”称号，同时也是“三九健康网”评选的“10位网友好评妇产科医生”之一。

从事产科临床工作30余年，对胎儿宫内的监测与诊治经验丰富，尤其擅长多胎妊娠的管理，曾成功为五胞胎、六胞胎孕妇实施剖宫产手术。

其良好的医德在孕产妇之间口口相传。

<<成功胎教一天一页>>

书籍目录

[第1个月] 一颗种子在悄悄地萌芽第1周第1天 本周变化：即将成为准妈妈第2~3天 和诗歌《开始》一起理解生命的神奇第4~5天 母亲节，一个曲折动人的故事第6~7天 胎教从什么时候开始最好第2周第8天 本周变化：一枚优质卵子的诞生第9天 培养良好生活习惯，培育最优精子第10天 受孕，一次“中奖”的秘诀第11~12天 夫妻胎教比准妈“独战”成果更显著第13~14天 胎教到底应该怎么做第3周第15天 本周变化：精子与卵子的美丽邂逅第16天 千万别把怀孕征兆当感冒症状第17天 优境胎教：给准妈营造一个良好环境第18天 诗歌《你是人间四月天》，感受最温暖的母爱第19天 奇迹！斯瑟蒂克家的4个神童第20~21天 胚泡着床，受精卵在子宫安家第4周第22天 本周变化：胚胎形成，出现生命的最初状态第23天 神经系统发育，情绪与营养是此期胎教重心第24天 音乐可以让你情绪平和第25~26天 营养胎教：帮助神经系统发育的叶酸第27~28天 受过良好胎教的宝宝有什么不一样[第2个月] 美丽心情帮助宝宝神经发育第5周第29天 本周变化：从苹果籽长成小葡萄第30天 孕2月胎教要事第31天 欣喜，试纸上两道红红的杠第32天 想不到吧，孕吐其实是身体的自我保护第33天 意念胎教：构想并画出胎宝宝的样子第34~35天 孕早期安全防护要事第6周第36天 本周变化：胚胎在羊膜囊中游弋第37天 与老公一起“说出心里话”第38天 运动胎教：孕早期应该怎样散步第39天 营养胎教：准爸爸备两道开胃菜第40天 鱼肝油和钙片要怎样服用第41~42天 胎儿激素水平影响宝宝未来性格第7周第43天 本周变化：长出幼芽一般的小胳膊小腿第44天 帮助增强胎教效果的呼吸法第45天 教你感受更多幸福的妙招第46天 读诗歌《我的信仰》，体味爱的信仰第47天 孕期快乐，胎宝宝未来性格会开朗第48~49天 遗传与变异，生命在神奇“拷贝”中延续第8周第50天 本周变化：以每天1毫米的速度快速发育第51天 做胎教操帮助胎宝宝身体发育第52天 胎教故事：《拔萝卜》，让宝宝感受团结的力量第53天 胎教音乐：品德彪西《月光》的境界之美第54天 怀孕真的会让人变笨吗？第55~56天 手工：布书——让你心灵手更巧[第3个月] 胎宝宝开始像个小人儿了第9周第57天 本周变化：初具人形，小尾巴不见了第58天 孕3月胎教要事第59天 是荷尔蒙在改变你的身心第60天 伺弄点花草草舒缓心情第61天 营养胎教：亮丽橙汁助你好心情第62~63天 开始有做妈妈的感觉了第10周第64天 本周变化：面部清晰，大脑迅速发育第65天 蛋白质、维生素，保证胎宝宝脑发育第66天 为什么不能看恐怖惊悚的文艺作品第67天 教你几招击退抑郁情绪第68天 电影《好孕临门》，感受母爱的强大力量第69~70天 意念胎教：选一张漂亮的宝宝像贴床头第11周第71天 本周变化：羊水舞蹈者第72天 动脑时间：妈妈宝宝脑筋急转弯第73天 孕期练习瑜伽有利于优生第74天 莲花座、猫式是可常做的瑜伽体式第75天 营养超标，准妈妈有罪受第76~77天 该换大一号的服装了第12周第78天 本周变化：纤小的手指甲及脚趾甲正在生长第79天 补钙不宜太早，不宜过量第80天 手工：剪纸可以培养胎宝宝未来的专注力第81天 《田园》，写情多于写景的交响乐第82天 胎教故事：《小熊过桥》，给宝宝更多的勇气和快乐第83~84天 艺术胎教：绘画——对胎宝宝进行美的熏陶[第4个月] 胎心音变得很有力第13周第85天 本周变化：胎盘和脐带发育完成第86天 孕4月胎教要事第87天 每天起床对着镜子微笑第88天 胎教故事：《小象的鼻子》，让胎宝宝感受善良的美德第89天 意念胎教：根据B超图像想象胎宝宝的模样第90~91天 静心冥想，保持好的心境第14周第92天 本周变化：开始皱眉做鬼脸了第93天 卧室宜布置淡而暖的色调第94天 慎用香薰和精油平复情绪第95天 名画欣赏：《摩特枫丹的回忆》，掬一捧回忆的清泉第96天 营养胎教：这些吃了就会快乐的美食第97~98天 对话胎教：边做家务边和胎宝宝说话第15周第99天 本周变化：在子宫里打嗝的胎宝宝第100天 胎宝宝能够“品尝”味道了第101天 营养胎教：不偏食，给宝宝树立好榜样第102天 游戏时间：准爸准妈对弈第103天 不要对不好的梦境耿耿于怀第104~105天 做母亲的感觉越来越强烈第16周第106天 本周变化：可以听见胎心音了第107天 和老公一起听宝宝有力的心跳第108天 手工：烘焙一个爱心蛋糕第109天 胎教音乐：《摇篮曲》，一首给宝宝的抒情诗第110天 腹式呼吸法传送给子宫充足的新鲜空气第111~112天 看几米《月亮忘记了》，感受温暖与美[第5个月] 激动人心的胎动第17周第113天 本周变化：脐带成为胎宝宝的好玩具第114天 孕5月胎教要事第115天 胎动，肚皮上的舞蹈第116天 抚摸胎教：和胎宝宝玩踢肚游戏第117天 抚摸胎教八项注意第118~119天 国外胎儿大学，一次成功的尝试第18周第120天 本周变化：忙着伸胳膊蹬腿地闹腾第121天 食欲见长，要补充更多的营养第122天 营养胎教：补充钙质，促进骨骼的发育第123天 给胎宝宝取个小名，与家人多呼唤第124天 和胎宝宝一起认识图形第125~126天 准爸爸安排一次短期旅游吧第19周第127天 本周变化：可以听见周围的声音了

<<成功胎教一天一页>>

第128天 和胎宝宝一起学首节奏明快的曲子第129天 看《放牛班的春天》，感受温暖伟大的情感第130天 别忘了，要继续做孕期体操哦第131天 胎宝宝性别猜猜看第132~133天和胎宝宝一起亲近大自然第20周第134天 本周变化：像鱼一样在子宫内游动第135天 动脑时间：九宫迷数第136天 手工：插花——陶冶情操的美事第137天 胎教音乐：《梦幻曲》，感受清新与自然第138天 讲《三个好朋友》的故事，体会“一起来一起走”的友情第139~140天 读《夏洛的网》，感受温暖的友情|第6个月| 皱巴巴的小老头第21周第141天 本周变化：小家伙全身盖满了胎脂第142天 孕6月胎教要事第143天 胎宝宝躲在子宫里不断聆听第144天 正是音乐胎教的好时机第145天 准爸爸提前准备音乐胎教小道具第146~147天 如何给胎宝宝听音乐第22周第148天 本周变化：皮肤又皱又红第149天 特别纪念日，准爸爸要记在心里第150天 胎宝宝越来越喜欢准爸爸的声音第151天 试一试用英语和胎宝宝说话第152天 营养胎教：吃些减轻水肿的食物第153~154天 运动胎教：妈妈游泳未来宝宝更灵活第155天 本周变化：有了微弱的视觉第23周第156天 用闪光卡片教胎宝宝字母和数字第157天 《小燕子》是首永不落伍的儿歌第158天 教胎宝宝认识可爱的小兔子第159天 读小猪的故事，学习动物宝宝的坚强第160~161天 胎动异常准妈妈要警惕第24周第162天 本周变化：大脑开始有意识了第163天 动脑时间：脑筋急转弯第164天 手工：简单十字绣能把耐心传输给胎宝宝第165天 营养胎教：多吃补脑食物第166天 胎教故事：《小兔子乖乖》，跟小兔学做聪明宝宝第167~168天 胎宝宝听音乐：《维也纳森林的故事》，饮一杯自然之茶|第7个月| 踢肚子游戏玩得不亦乐乎第25周第169天 本周变化：胎宝宝开始长出细细的毛发第170天 孕7月胎教要事第171天 试着做柔和的光照胎教第172天 多吃核桃等坚果，宝宝未来发质好第173天 胎宝宝的味蕾已经形成第174~175天 胎宝宝开始理解你的感情了第26周第176天 本周变化：对声音的反应更灵敏第177天 胎宝宝学诗歌：《一去二三里》，陶冶闲雅的情致第178天 看《梦幻女郎》，感受梦想的力量第179天 美学胎教：练习毛笔字陶冶情操第180天 动脑时间：好玩的七巧拼板第181~182天 照张漂亮的孕期照第27周第183天 本周变化：开始记忆听到的声音第184天 重复过去学习的内容第185天 看《悬崖上的金鱼姬》，回忆简单快乐的童年时光第186天 继续练习简单的孕妇操第187天 准妈妈爱美，胎宝宝能感受到第188~189天 提早练习助分娩的拉梅兹呼吸法第28周第190天 本周变化：胎宝宝的性格已有所显现第191天 你的行为决定宝宝的性格第192天 手工：幸运星，幸运和爱叠加第193天 胎宝宝听音乐：《云雀》，让心灵回归自然第194天 胎教故事：《糊涂的小老鼠》，不做以貌取人的宝宝第195~196天 好书推荐：《地下铁》，美丽迷人的幻想之旅|第8个月| 总在“监督”妈妈的小人儿第29周第197天 本周变化：胎宝宝在子宫里不停变换体位第198天 孕8月胎教要事第199天 营养胎教：少食多餐保证营养充分第200天 要防止营养过剩造成胎宝宝过重第201天 光照胎教：让胎宝宝的眼睛跟踪光源第202~203天 提早学习简单分娩操第30周第204天 本周变化：胎宝宝已经非常熟悉你的声音了第205天 准爸爸给胎宝宝唱儿歌第206天 和胎宝宝多说话第207天 佳片有约：《芳心何处》，让爱与积极在生活中继续第208天 读《三字经》，品味古人的启蒙智慧第209~210天 给胎宝宝讲你小时候的事第31周第211天 本周变化：经历身体发育的高峰期第212天 营养胎教：这些食物可帮助缓解便秘第213天 停止胡思乱想，拒绝产前抑郁第214天 准爸爸负重20斤与你换位体验第215天 欣赏名画《洗澡》，品读亲情洋溢的美第216~217天 手工：叠千纸鹤，放飞美丽心愿第32周第218天 本周变化：子宫变得有点拥挤第219天 动脑时间：看看这幅画中有多少人第220天 手工：做简单的宝宝装第221天 胎宝宝听音乐：《杜鹃圆舞曲》，感受四季如春第222天 胎教故事：《一天到晚游泳的海豚》，不需要睡觉的海豚第223~224天 好书推荐：《芒果街上的小屋》，感受温暖的精神家园|第9个月| 挤眉弄眼的小淘气第33周第225天 本周变化：骨骼在慢慢变硬第226天 孕9月胎教要事第227天 营养胎教：缓解胃灼热的饮食第228天 让老公帮你战胜分娩恐惧第229天 做做心理体操第230~231天 在暖暖的太阳下和胎宝宝絮叨第34周第232天 本周变化：中枢神经系统发育更完善第233天 教胎宝宝认识苹果第234天 看《邋遢鬼的故事》，做讲卫生、爱清洁的好宝宝第235天 佳片有约：《阳光小美女》，亲情是永远的价值观第236天 儿歌《小鸭子》，让快乐一直延续第237~238天和老公一起布置婴儿房第35周第239天 本周变化：听力已经充分发育第240天 读《一根羽毛》的故事，体会与人为乐才更快乐第241天 胎宝宝听音乐：《童年情景》，唤起对童年美好纯真的感情第242天 佳片有约：《宝贝计划》，看可爱宝宝的精彩演出第243天 名画欣赏：《摇篮》，感受温馨的母爱第244~245天 讲故事时细心体会胎宝宝的反应第36周第246天 本周变化：已经是个足月儿了第247天 手工：缝个可爱的袜子娃娃第248天 手工：用饮料瓶做花瓶第249天 读散文《匆匆》，感受时间的无价第250天 认识勤劳又执著的蚂蚁第251~252天 分娩到底有多疼|第10个月| 即将成为幸福的妈妈第37周第253天 本周变化：头部浅入盆第254天 孕10

<<成功胎教一天一页>>

月胎教要事第255天 国外准妈妈的精神放松法第256~257天 轻松的儿歌：《采蘑菇的小姑娘》第258~259天 跟胎宝宝说说即将到来的这个世界第38周第260天 本周变化：各器官都已各就各位第261~262天 现在开始早教的预习课吧第263~264天 年画欣赏：骑着鲤鱼的孩童第265~266天 准爸爸的抚摸胎教爱意更浓第39周第267天 本周变化：向下运动，压迫子宫颈第268~269天 练习分娩技巧，调节紧张而焦虑的情绪第269~270天 减轻分娩疼痛的音乐疗法第270~271天 胎宝宝也在和你经历分娩之痛第272~273天 巧克力是你的能量棒第40周第274天 本周变化：是一个新鲜的小生命了第275天 分娩对女性好处多多第276天 天使将降临，你准备好了吗第277天 感受新生宝宝的诸多神奇第278~279天 学新生儿护理，新手妈妈不慌张第280天 贴心叮咛：出生后要继续巩固胎教成果|附录|孕期怎样护理肌肤 孕期也可以用护肤品 天然护肤，安全又经济孕期肌肤问题点对点解决 皮肤油腻 皮肤干燥 面部出现色斑 色素沉淀增加孕期怎么穿有范儿 衣料，时尚与舒适的第一要素 款式搭配，轻松掩饰“前凸后翘” 尺码，时尚和健康相结合 颜色和图案，让你不与时尚脱节新手妈妈的健康月子 产后营养规划 产后起居护理 产后形体恢复计划

<<成功胎教一天一页>>

章节摘录

插图：即将开始十月怀胎之旅，你是不是也已经迫不及待地想要给自己的胎宝宝最好的胎教了呢？让我们先来了解一下胎教的秘密吧。

胎教是为了优生，更是为了爱。

胎宝宝在母体内不仅仅是一个单纯的营养索取者，种种奇妙的联系将来都会出现在你和胎宝宝之间，比如胎宝宝以后可以感受到你的情绪，可以辨认来自你的心跳声……这些也构成了胎教实现的基础。

胎教也许创造不了奇迹，但是胎教完全可以通过调节你的身心以及给胎宝宝以合适的刺激，来激发胎宝宝的潜能，让胎宝宝在生命之初得到良好的培养，这样做不仅是为了优生，更是对胎宝宝的一份浓浓的爱意。

什么时候开始胎教最好。

胎教是一个循序渐进的过程，实际上，从计划怀孕开始，胎教就已经开始了，只是在不同的阶段，胎教的重点和内容会有所不同。

现在，胎宝宝真的还没有个影子呢，但是胎教其实是存在。

<<成功胎教一天一页>>

媒体关注与评论

现在同类的书太多了，但这本书却让我耳目一新，没想到胎教竟然这样趣味横生，与胎儿互动之中的浓浓感动，让我的孕期变得空前享受起来。

——广州孕妈妈 燕子我一直以为胎教知识会很“教材”，没想到这本书中的知识这么温馨，轻松地给宝宝读个故事后看一看，印象很深刻和宝宝...起走过孕期，我安心多了。

——西安孕妈妈 颜泥对于胎教的所谓神奇效果我并不苟同，所以编辑赠送我试读本日寸我只是虚应，并不想费神，却在偶然间翻开书后欲罢不能如果要用一句话评价本书，我想会是：“胎教书有这一本便够了。”

”——浙江孕妈妈小荷花简直是我的“救命稻草”——我想知道的，甚至我从未想过但需要了解的胎教资讯，它都告诉了我，每天翻一翻它成了我的必修课。

——北京孕妈妈 阿豆妹

<<成功胎教一天一页>>

编辑推荐

《成功胎教一天一页》：有效更有趣的胎教方法，让宝宝赢在起跑线上

<<成功胎教一天一页>>

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>