

<<每天胎教10分钟>>

图书基本信息

书名：<<每天胎教10分钟>>

13位ISBN编号：9787122155184

10位ISBN编号：7122155188

出版时间：2013-1

出版时间：化学工业出版社

作者：范玲

页数：301

字数：600000

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>

<<每天胎教10分钟>>

前言

10分钟，开启爱的一生 胎教从来都不是什么复杂的事。

胎教的概念很宽泛，却又很简单——从某种意义上说，妈妈的爱就是胎教。

妈妈是孩子最好的学校，也是孩子最好的老师，当然也能帮孩子选择最合适的“教材”。

胎教是没有定式的，妈妈依靠本能与孩子聊天，哼唱儿歌，都是不错的胎教方法。

在这本书里，我们提供的胎教故事和胎教素材很多，并不是让你全部都采用。

我们是希望你有所选择——选择你真心喜欢的，真正乐于与胎宝宝一起分享的——用你的声音、你的方式传达给胎宝宝。

每天，哪怕只有10分钟，你静下心来，全心全意地与胎宝宝在一起，让胎宝宝感受到爸爸妈妈对他的期待与喜爱，从此开启他乐观、智慧、爱意的一生。

<<每天胎教10分钟>>

内容概要

别人都说，怀孕了要听胎教音乐、要看胎教名画、要阅读优美的散文诗歌、要给宝宝唱儿歌和讲童话故事、要玩益智游戏……要找这么多资料，还不把人累死啊！

不用着急，《每天胎教10分钟》，有这一本就够！

我们提供给你最感人的赞颂生命、爱情和母亲的诗歌散文，最经典的胎教音乐和名画，全世界儿童都喜欢的儿歌和童话故事，超好玩的益智游戏，最简单的简笔画和手工……甚至会教你好多你想都想不到的让宝宝更聪明的孕期玩法。

当然，这一切都基于胎宝宝的生长发育规律和经过科学证实的安全的胎教理念。

快来跟随我们的脚步，做一名快乐、幸福的准妈妈吧！

<<每天胎教10分钟>>

作者简介

范玲，首都医科大学附属北京妇产医院产科主任，主任医师。
中华医学会妇产：科专业委员会委员，中国女医师协会妇产科专业专家委员会委员，北京优生优育协会第二届理事会常务理事，北京市孕产期保健技术专家指导组专家，《中华妇产科杂志》编委，《中华围产医学杂志》通讯编委，《中国妇产科临床杂志》编委。

1983年毕业于首都医科大学，从事妇产科临床工作28年。
在高危妊娠及产科疑难并发症的诊治、产科危重症的救治方面有丰富的经验，擅长难产、妊娠期糖尿病、早产、前置胎盘和胎盘早剥等产科并发症的处理。
曾去瑞典、奥地利、新加坡做短期学习及参观访问。
在学术杂志上发表论文数十篇，参与多部专业书籍的编写。

多年来一直在电台、电视台、网站做有关孕产期保健方面的宣传。
主编过《怎样坐月子》《高龄孕产指南》《孕产保健必读》《术前早知道——剖腹产手术》《胎教每一日》等多部书籍。
曾在“好医生网站”被网友评为“网友心中的好大夫”。

<<每天胎教10分钟>>

书籍目录

第一个月(0-4周)幸福的秘密

一位妈妈的胎教经历
 关于胎教的提问
 本月“胎教”
 精子部队
 矜持的卵子
 成功胎教始于好情绪
 可是,准妈妈们总是暴脾气
 母亲的诗歌

第二个月(5-8周)他到来的证据

第36天(5W+1D) 确认怀孕的惊喜
 第37天(5W+2D) 散文:孩童之道
 第38天(5W+3D) 本月胎教重点
 第39天(5W+4D) 营养胎教:止呕果?
 第40天(5W+5D) 美感胎教
 第41天(5W+6D) 手工时间:一朵小布花
 第42天(6W) 胎教箴言
 第43天(6W+1D) 读书,让母子受益
 第44天(6W+2D) 解读“身”“孕”
 第45天(6W+3D) 开心谜语(1)
 第46天(6W+4D) 胎教手语:宝贝,妈妈爱你
 第47天(6W+5D) 爱心故事:小王子
 第48天(6W+6D) 孩子们的笑话(1)
 第49天(7W) 学会幸福
 第50天(7W+1D) 玩具:拼图
 第51天(7W+2D) 散文:孩子
 第52天(7W+3D) 如果准妈妈想学??
 第53天(7W+4D) 涂鸦:在妈妈的肚子里
 第54天(7W+5D) 赞美母亲的句子
 第55天(7W+6D) 如果准妈妈想学一种乐器
 第56天(8W) 胎教名曲:渔舟唱晚

第三个月(9-12周)小心地呵护他

第57天(8W+1D) 本月胎教重点
 第58天(8W+2D) 猜猜宝宝更像?
 第59天(8W+3D) 胎教更能激发右脑潜能
 第60天(8W+4D) 运动胎教:优雅地散步
 第61天(8W+5D) 散文:吉檀迦利
 第62天(8W+6D) ?典传承:诸葛亮诫子文
 第63天(9W) 也许你?常多梦
 第64天(9W+1D) 羊水
 第65天(9W+2D) 解读“安”字
 第66天(9W+3D) 故事:一条÷鱼
 第67天(9W+4D) 手工时间:贴一棵大树
 第68天(9W+5D) 开心谜语(2)
 第69天(9W+6D) 可爱绕口令(1)

<<每天胎教10分钟>>

- 第70天 (10W) 你所不了解的胎盘
 第71天 (10W+1D) 神奇的联想胎教
 第72天 (10W+2D) 呼唤胎教法
 第73天 (10W+3D) 胎教百科：植物的生长
 第74天 (10W+4D) 胎教名曲：绿袖子
 第75天 (10W+5D) 胎教手语：早上好
 第76天 (10W+6D) 手工时间：软陶珠
 第77天 (11W) 散文：谷仓中的滴答声
 第78天 (11W+1D) 烦恼的时候试一下
 第79天 (11W+2D) 励志故事：直视目标
 第80天 (11W+3D) 孩子们的笑话(2)
 第81天 (11W+4D) 童话故事：雨滴项链
 第82天 (11W+5D) 散文：感谢
 第83天 (11W+6D) 胎教名曲：摇篮曲
 第84天 (12W) 散文：金色花
 第四个月 (13-16周) 很喜悦，很轻松
 第85天 (12W+1D) 本月胎教重点
 第86天 (12W+2D) 可以做抚摸胎教了
 第87天 (12W+3D) 运动胎教：孕期瑜伽
 第88天 (12W+4D) 音乐胎教的正式启动
 第89天 (12W+5D) 胎宝宝喜欢什么样的音乐
 第90天 (12W+6D) 诗歌：你是人间四月天
 第91天 (13W) 胎教名曲：春
 第92天 (13W+1D) 脑力游戏：九宫格
 第93天 (13W+2D) 胎教故事怎么讲
 第94天 (13W+3D) 智慧故事：乌鸦喝水
 第95天 (13W+4D) 爱心故事：树叶宝宝
 第96天 (13W+5D) 童谣：数字歌
 第97天 (13W+6D) 玩具：魔方
 第98天 (14W) 手指游戏：大门开开
 第99天 (14W+1D) 散文：玛莎
 第100天 (14W+2D) 可爱绕口令(2)
 第101天 (14W+3D) 怎样和胎宝宝聊天
 第102天 (14W+4D) 聊天内容举例
 第103天 (14W+5D) 折纸：樱花
 第104天 (14W+6D) 典故传承：名贤集(节选)
 第105天 (15W) 诗歌：风从哪里来
 第106天 (15W+1D) 音乐胎教游戏：音乐的波浪
 第107天 (15W+2D) 美感胎教：漫步美术馆
 第108天 (15W+3D) 手工时间：小袋子
 第109天 (15W+4D) 胎教手语：今天天气晴朗
 第110天 (15W+5D) 孩子们的笑话(3)
 第111天 (15W+6D) 胎教名曲：船歌
 第112天 (16W) 寓言故事：两棵桃树
 第五个月 (17-20周) 全方位的“学习”
 第113天 (16W+1D) 本月胎教重点
 第114天 (16W+2D) 从胎儿期就开阔他的视野

<<每天胎教10分钟>>

- 第115天 (16W+3D) 开心谜语 (3)
- 第116天 (16W+4D) 简单可爱的娃娃饼干
- 第117天 (16W+5D) 外语的启蒙
- 第118天 (16W+6D) 英文儿歌 (1)
- 第119天 (17W) 妈妈的歌声：打电话
- 第120天 (17W+1D) 瑜伽中的智慧
- 第121天 (17W+2D) 爸爸讲故事：该你发光了
- 第122天 (17W+3D) 胎教百科：动物宝宝
- 第123天 (17W+4D) 脑力游戏：多少菜
- 第124天 (17W+5D) 解读“静”字
- 第125天 (17W+6D) 分享胎动的喜悦
- 第126天 (18W) 妈妈聚会，宝宝开心
- 第127天 (18W+1D) 典故传承：弟子规 (节选)
- 第128天 (18W+2D) 爱心故事：萝卜回来了
- 第129天 (18W+3D) 心灵旅行
- 第130天 (18W+4D) 伟大的乳房
- 第131天 (18W+5D) 看国旗
- 第132天 (18W+6D) 美德故事：把花留在这里
- 第133天 (19W) 说歌谣，? 水果
- 第134天 (19W+1D) 玩具：七巧板
- 第135天 (19W+2D) 传统艺术：荡气回肠听昆曲
- 第136天 (19W+3D) 孩子们的笑话(4)
- 第137天 (19W+4D) 妈妈的歌声：小蜜蜂
- 第138天 (19W+5D) 胎教手语：谢谢有你陪我
- 第139天 (19W+6D) 胎教名曲：维也纳? 林的故事
- 第140天 (20W) 诗歌：我的歌
- 第六个月 (21-24周) 他在倾听整个世界
- 第141天 (20W+1D) 本月胎教重点
- 第142天 (20W+2D) 哼唱谐振法胎教
- 第143天 (20W+3D) 宝宝喜欢象声词
- 第144天 (20W+4D) 英文儿歌 (2)
- 第145天 (20W+5D) 妈妈的歌声：粉刷匠
- 第146天 (20W+6D) 童话故事：丑小鸭
- 第147天 (21W) 美感胎教：温暖的鸟巢
- 第148天 (21W+1D) 开心谜语 (4)
- 第149天 (21W+2D) 胎教百科：彩虹
- 第150天 (21W+3D) 问一问自己
- 第151天 (21W+4D) 爸爸也来唱首歌
- 第152天 (21W+5D) 脑力时间：是哪个
- 第153天 (21W+6D) 解读“笑”字
- 第154天 (22W) 营养胎教：营养蔬菜饼
- 第155天 (22W+1D) 游戏：五子棋
- 第156天 (22W+2D) 折纸：很帅的飞镖
- 第157天 (22W+3D) 手工时间：宝宝帽
- 第158天 (22W+4D) 胎教手语：我们吃饭喽
- 第159天 (22W+5D) 童话故事：三龙行雨
- 第160天 (22W+6D) 童谣：? 林里的音乐家

<<每天胎教10分钟>>

- 第161天 (23W) ?典传承：三字? (节选)
- 第162天 (23W+1D) 爱心故事：送给妈妈的新年礼物
- 第163天 (23W+2D) 散文：爱的传递
- 第164天 (23W+3D) 《圣?》中美丽的句子
- 第165天 (23W+4D) 美感胎教：蔬菜?
- 第166天 (23W+5D) 孩子们的笑话 (5)
- 第167天 (23W+6D) 胎教名曲：小星星变奏曲
- 第168天 (24W) 散文：云雀
- 第七个月 (25-28周) 每一天都是新鲜的
- 第169天 (24W+1D) 本月胎教重点
- 第170天 (24W+2D) 好性格，早培养
- 第171天 (24W+3D) 快速宁静下来的另类方法
- 第172天 (24W+4D) 常玩踢肚游戏
- 第173天 (24W+5D) 英文诗：她走在美的光影里
- 第174天 (24W+6D) 诗歌：妈妈，吻吻我吧
- 第175天 (25W) 解读“教”字
- 第176天 (25W+1D) 光照胎教不太靠谱
- 第177天 (25W+2D) 又是谜语又是歌 (1)
- 第178天 (25W+3D) 妈妈的歌声：对数歌
- 第179天 (25W+4D) 营养胎教：赏心悦目粥
- 第180天 (25W+5D) 诗歌：全都喜欢上
- 第181天 (25W+6D) 寓言故事：隐士和熊
- 第182天 (26W) 宋词：行香子
- 第183天 (26W+1D) 唐诗：梦游天姥吟留别
- 第184天 (26W+2D) 可爱绕口令 (3)
- 第185天 (26W+3D) 美德故事：用庄稼代替杂草
- 第186天 (26W+4D) 脑力时间：数数多少个三角形
- 第187天 (26W+5D) 诗歌：藏好了吗
- 第188天 (26W+6D) 胎教手语：你开心吗
- 第189天 (27W) 孩子们的笑话 (6)
- 第190天 (27W+1D) 在阳台种最爱的青菜
- 第191天 (27W+2D) 视觉卡片自己?
- 第192天 (27W+3D) 手工时间：心形书签
- 第193天 (27W+4D) 诗歌：三只毛毛虫
- 第194天 (27W+5D) 励志故事：不去实现的梦想等于没有梦想
- 第195天 (27W+6D) 胎教名曲：梦幻曲
- 第196天 (28W) 散文：仙人世界
- 第八个月 (29-32周) 甜蜜的负担
- 第197天 (28W+1D) 本月胎教重点
- 第198天 (28W+2D) 胎宝宝的作息像妈妈
- 第199天 (28W+3D) 运动胎教：助产操
- 第200天 (28W+4D) 智慧故事：皇上想吃公鸡蛋
- 第201天 (28W+5D) 妈妈的歌声：I CAN SAY MY ABC
- 第202天 (28W+6D) 英文诗：炖胡萝卜菜
- 第203天 (29W) 解读“光明”
- 第204天 (29W+1D) 诗歌：我学写字
- 第205天 (29W+2D) 妈妈的歌声：玛丽有只小羊羔

<<每天胎教10分钟>>

- 第206天 (29W+3D) 胎教百科：雪后为什么很安静
 第207天 (29W+4D) 手工时间：千变万化的剪雪花
 第208天 (29W+5D) 脑力时间：小老鼠吃点心
 第209天 (29W+6D) ?典传承：岳阳楼记节选
 第210天 (30W) 散文：神秘的池塘
 第211天 (30W+1D) 诗歌：雨滴的比赛
 第212天 (30W+2D) 二十四节气歌
 第213天 (30W+3D) 胎教手语：你好可爱
 第214天 (30W+4D) 散文：世界在你心中
 第215天 (30W+5D) 爱心故事：红色玻璃球
 第216天 (30W+6D) 寓言故事：青蛙飞天
 第217天 (31W) 励志故事：珍珠
 第218天 (31W+1D) 手工时间：橡皮章
 第219天 (31W+2D) 哲理故事：老爷爷和老奶奶
 第220天 (31W+3D) 美感胎教：?囡囡
 第221天 (31W+4D) 诗歌：睡吧，小小的人儿
 第222天 (31W+5D) 励志故事：成功和失败都是习惯
 第223天 (31W+6D) 胎教名曲：杜鹃圆舞曲
 第224天 (32W) 散文：致孩子
- 第九个月 (33-36周) 让我们一起勇敢
- 第225天 (32W+1D) 本月胎教重点
 第226天 (32W+2D) 与胎宝宝一起放松心情
 第227天 (32W+3D) 绘本推荐：《生气汤》
 第228天 (32W+4D) 她们的?验：分娩疼不疼
 第229天 (32W+5D) 给宝宝一个自然的开始
 第230天 (32W+6D) 解读“爱”字
 第231天 (33W) 爸爸读诗歌：我愿意是急流
 第232天 (33W+1D) 脑力时间：你变“笨”了没有
 第233天 (33W+2D) 手工时间：蛋壳花园
 第234天 (33W+3D) 认字儿歌
 第235天 (33W+4D) 可爱绕口令 (4)
 第236天 (33W+5D) 胎教百科：冰花
 第237天 (33W+6D) ?典传承：窗含西岭千秋雪
 第238天 (34W) 英文诗：太阳先生
 第239天 (34W+1D) 散文：修理好那扇破窗
 第240天 (34W+2D) 妈妈的歌声：小毛驴
 第241天 (34W+3D) 童话故事：泥人过河
 第242天 (34W+4D) 散文：匆匆
 第243天 (34W+5D) 脑筋急转一下
 第244天 (34W+6D) 励志故事：靠自己
 第245天 (35W) 美感胎教：数字1变长颈鹿
 第246天 (35W+1D) 散文：我的祖父
 第247天 (35W+2D) 手指游戏：五指谣
 第248天 (35W+3D) 声音游戏：制造雨滴声
 第249天 (35W+4D) 寓言故事：小马过河
 第250天 (35W+5D) 爱的手语：你一定很勇敢
 第251天 (35W+6D) 胎教名曲：欢乐颂

<<每天胎教10分钟>>

- 第252天(36W) 散文：花之吟
第十个月(37-40周) 相见的渴盼
第253天(36W+1D) 本月胎教重点
第254天(36W+2D) 对孩子带有一种神圣的情感
第255天(36W+3D) 童话：世界上最美的玫瑰花
第256天(36W+4D) 散文：春
第257天(36W+5D) 诗歌：蒲公英
第258天(36W+6D) 英文诗：大海蕴藏它的珍珠
第259天(36W+6D) 励志故事：飞翔的蜘蛛
第260天(37W) 经典传承：论语名句
第261天(37W+2D) 妈妈的歌声：幸福拍手歌
第262天(37W+3D) 让人云开雾散的句子
第263天(37W+4D) 美感胎教：利用圆圈画青蛙
第264天(37W+5D) 又是谜语又是歌(2)
第265天(37W+6D) 童话故事：小猫钓鱼
第266天(38w) 励志故事：笨小孩
第267天(38W+1D) 快乐指纹画
第268天(38W+2D) 诗歌：金色的波浪
第269天(38W+3D) 哲理故事：最重要的时光，最重要的人
第270天(38W+4D) 孩子们的笑话(7)
第271天(38W+5D) 胎教手语：见到你很高兴
第272天(38W+6D) 诗歌：我的黄毛毯
第273天(39W) 折纸：长了翅膀的心
第274天(39W+1D) 脑力时间：猜字谜
第275天(39W+2D) 营养胎教：增加力量的食物
第276天(39W+3D) 谨记：胎教内容贯穿宝宝的童年
第277天(39W+4D) 诗歌：外面的世界
第278天(39W+5D) 胎教名曲：乘着歌声的翅膀
第279天(39W+6D) “好”字——母子平安
第280天(40W) 诗歌：妈妈

<<每天胎教10分钟>>

章节摘录

版权页：插图：有这样一个故事，妻子怀孕期间，丈夫每天下班回来跟妻子打过招呼后，总不忘跟胎宝宝也打个招呼：“宝贝儿，爸爸回来了！”

”或是“宝贝儿，你和妈妈去哪儿玩啦？”

”然后过来轻轻地抚摸一下胎宝宝。

一直坚持这样做之后，准妈妈发现只要爸爸一喊“宝贝儿”胎宝宝就会兴奋地蠕动起来。

在孩子出生后的几天，有一天爸爸进门时正赶上小婴儿哭闹，爸爸就习惯性地喊一声：“宝贝儿，爸爸回来了！”

”话音未落，小婴儿就像被施了魔法一样止住了哭声，并试图去寻找发出声音的方向。

由此可见，准父母通过声音和动作对腹中的胎宝宝进行呼唤训练，是一种积极有益的胎教。

在对话过程中，胎宝宝能够通过听觉和触觉感受到来自父母亲切的呼唤，增进彼此生理上的沟通和感情上的联系，这对胎宝宝的身心发育是很有益的。

同时，胎宝宝是有记忆的，小家伙们具有辨别各种声音并能做出相应反应的能力，因此，准父母们则不该放弃这大好的机会。

孩子一出生就会马上识别出爸爸妈妈的声音，这不但是令年轻父母热泪盈眶的时刻，而且对你的孩子来说，从温暖、熟悉的子宫来到这个完全陌生、吵闹的世界时，就能听到他所熟悉的声音呼唤他，对他来说更是莫大的安慰和快乐，同时消除了由于环境的突然改变而带给他心理上的紧张与不安。

胎宝宝不是一个无感觉的物体，而是一个有各种感觉的、鲜活的生命，他的感觉经过不断的外界良陞刺激会得到更好的发展。

因此，每天早起与他打个招呼，在他躁动时轻轻地抚摸他一下，让他感觉到爸爸妈妈很爱他，每时每刻。

趣味取名 有些准妈妈一直拿不定主意孩子到底叫什么名字好，再说也不清楚孩子的性别，其实不妨先给宝宝取一个中性的、可爱又有趣的小名。

小动物类小名 猪猪、小象、张熊熊、陈老虎。

蔬菜水果类小名 小橘子、樱桃、小豌豆、瓜瓜。

一些好玩儿的叠字 弯弯、点点。

一些重要的事情和地点 这个就需要准爸爸妈妈自己挖掘了。

出生的月份 如果胎宝宝的预产期在六月，爸爸妈妈可以先喊着“六月、小六……”不过，出生在二、三月的宝宝用这个起名法的话名字可能不太好听。

<<每天胎教10分钟>>

媒体关注与评论

书中的第一句话，就让我感动得流泪——如今，我的腹部就像我的心灵一样崇高。是啊，孕育这个小生命真是太不容易了，因为我已经33岁了，因为我曾经胚胎停育。现在，上天正在眷顾我，让我享受生命中最奇妙的这段旅程，我一定会好好珍惜！

——怀孕6个月的可欣 虽然怀孕后变懒了不少，但拿到试读本后，我居然一口气读了几十页：时而是让我感动到几乎落泪的美文，时而是让我不由自主哼唱起来的小儿歌，时而是让人开怀大笑的宝宝语录，关键还有我的产检大夫范玲主任讲的如何根据宝宝不同发育阶段选择胎教方案……真是太棒了！

——怀孕4个月的北京小妞 现在大家都做胎教，可是我除了知道要听胎教音乐，对其他的真是一无所知。

何其有幸，在怀孕4个月的时候就读到了这本书，知道了胎宝宝更容易接受男性的声音，那我就理直气壮地让老公给我和宝宝念诗、唱歌（有意思极了）；知道了28周以后是宝宝大脑发育的高峰，可以和他有更多的交流。

——怀孕7个月的天涯何处无芳草

<<每天胎教10分钟>>

编辑推荐

非常巧的是，编辑这本《每天胎教10分钟（附赠88首经典胎教音乐）》的时候，我正在孕中期，而非常幸运的是，我成为了这本很棒的胎教书的第一位读者。翻开第一页，就被诺贝尔文学奖获得者加布里埃拉的话感动了：如今，我的腹部就像我的心灵一样崇高……其实那时的我，一直都还不敢相信自己的腹中真的有了一个小生命，虽然我已经能感受到他强有力的胎动。

这本《每天胎教10分钟（附赠88首经典胎教音乐）》让我在与他的互动中对这个生命的感情越来越深，跟随着书中的内容或开心、或感动、或深思，每天都体会着生命的神奇，而且越来越坚信我的孩子一定会美丽、开朗、聪明！

我觉得我因受着生命世界的爱抚而光荣，我因新生命的脉搏此刻在我血液中跳动而骄傲，我因为你的勇敢而勇敢，我因为你的喜悦而喜悦。

我的可爱的宝贝，我将用280天的准备，期盼与你相见的一瞬！
海报：

<<每天胎教10分钟>>

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>