

<<张炳惠的幸福胎教>>

图书基本信息

书名：<<张炳惠的幸福胎教>>

13位ISBN编号：9787510113055

10位ISBN编号：7510113059

出版时间：2013-1

出版时间：中国人口出版社

作者：张炳惠

译者：刘媛媛

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>

<<张炳惠的幸福胎教>>

前言

前言胎教可以提供不可比拟的语言教育环境胎教并没有一个固定的模式，所以最近比较关注胎教的人们就会想应该怎样做才是最好的。

有些人认为吃好就是最好的，有些人认为给胎儿听古典音乐是最好的。

还有些人怀孕后不知道该读什么样的书，只是单纯地相信，学习英语和数学对胎儿好。

这本书正是为那些不知道胎教方法的准妈妈们准备的入门书籍。

我写这本书的初衷就是希望准妈妈们通过视觉、听觉、语言等多种感官，体会幸福和快乐，并且以胎教漫画的形式来呈现。

让宝宝在妈妈肚子里就同时接受英语和母语我19岁前往美国留学，之后的四十余年在美国、日本教书，并将3个孩子陆续送入哈佛、耶鲁大学读书，他们后来分别成为国际律师和CEO。

我根据自己的亲身经历创作了《好孩子的成长99%靠妈妈》和《好孩子的成功来自妈妈1%的改变》，这两本书深得众多父母的喜爱。

从写这两本书至今，我本以为把该说的话全部都告诉那些为孩子日夜操劳的父母了，但仍然还有一些遗憾。

我发现从孩子出生后开始培养孩子固然是件好事，但如果从怀孕的时候就对胎儿开始胎教，是不是可以对孩子的培养起到事半功倍的效果呢？

事实上，研究双语学习的专家认为，从胎儿期就让孩子熟悉英语和母语，会对孩子日后的英语学习大有好处。

让宝宝在妈妈肚子里就为拥有良好的语言敏感度和认知能力打基础本书提供了每周准妈妈可以参考的建议以及培养妈妈和孩子之间情感的童话，还有提升妈妈和孩子语感的英文童谣。

书中收录了原创童话、诗歌、著名童话故事，准妈妈可以用生动的语言给孩子讲述。

另外，书后还附带了两张以韩国童话为背景的英文童谣，妈妈可以读也可以唱。

幸福胎教的实施法孕早期：1~12周是幸福胎教的热身阶段，此时可确认是不是真的怀孕了，是预防胎儿畸形的时期。

当然，也是为了顺利分娩而需要注意身体的时期。

孕中期：13~20周是可以幸福胎教的时期，此时准妈妈的腹部逐渐凸起，医生可以判断胎儿是不是畸形。

准妈妈要注意营养；21~26周为幸福胎教的进行阶段，此时胎儿的骨骼和神经系统迅速发育，可以感觉到胎动。

在这一时期，比较适合和孩子进行情感上的交谈。

孕晚期：27~34周是幸福胎教的最后时期，此时胎儿迅速成长，如果此时出生，胎儿可以存活。

准妈妈可以多想想孩子出生后的幸福生活，从而减少对分娩的恐惧。

临产期：35~40周是幸福胎教的完成时期。

因为快到预产期了，所以此时要为分娩和母乳喂养做好准备。

准爸爸参与到胎教中来：介绍完幸福胎教的三个阶段后，我选了一些准妈妈关心的话题，请仔细阅读。

。夫妻共同参与是实现有效胎教的根本。

所以，除了准妈妈之外，准爸爸也要参与进来，一同来为孩子演绎幸福的胎教童话。

孩子出生后，还可以给她常听听CD，唱唱英文童谣。

虽然这本书的首要目的是让准妈妈有可以看的胎教书，但孩子出生后也可以看，甚至孩子稍微长大一点他还可以自己看。

我希望，所有的父母看完这本书后都能拥有自己美丽聪慧的孩子。

张炳惠

<<张炳惠的幸福胎教>>

内容概要

随着人们优生意识的增强，顺利、安全地度过孕期，不再是孕妈妈的唯一要求，让腹中的宝宝在出生后更聪明、更健康，也成为了孕妈妈关注的重点。

新手妈妈在进行胎教时，起初并不知道如何做。

虽然很多人热衷于胎教，但由于不知道方法，只能盲目地吃健康食品、听古典音乐。

还有就是因为不知道孕期该读哪些书，只是觉得怀孕了学习英文和数学对胎儿是有好处的。

对于那些想做胎教而不知道方法的妈妈来说，这是一本很好的胎教入门书。

本书还配有胎教童谣光盘以每周一首童谣的形式，创作出40首英文童谣，文字轻松自然，节奏轻快愉悦，并伴有欢快与舒缓的乐曲，极富想象。

让孕妈妈在40周的孕期中轻松、准确地学习胎教、运用胎教，做幸福的孕妈妈，孕育聪明健康的宝宝

。

<<张炳惠的幸福胎教>>

作者简介

作者：（韩国）张炳惠 译者：刘媛媛张炳惠，韩国第一妈妈。

韩国政府前总理张泽相的第三个女儿，在美国留学期间，嫁给了一个已有三个孩子的中国男人，成为三个中国继子的妈妈，从此承担起养育和自己并无血缘关系的三个孩子的任务。

张博士以自己伟大的人格魅力，以身作则，仔细观察，及时发现孩子的强项和弱点，加以激励、赏识、引导、帮助，以目前中国提倡的“素质教育”为主，以无为之道培育出了毕业于哈佛、耶鲁大学的三个优秀的儿女。

《好孩子的成长99%靠妈妈》、《好孩子的成功来自妈妈1%的改变》、《好孩子的成功99%靠父母》等书让张炳惠成为韩国“第一妈妈”。

她从未让自己的三个孩子进过补习班，也没为他们请过家教，却从小培养他们在美国这个社会大家庭里的自主生存能力。

她将这些教养心得编辑成书，这些书不仅在韩国，在日本、中国、香港、台湾等国家地区也非常流行，影响了很多父母。

她19岁便前往美国留学。

上大学的学费则全部来自于刻苦学习所获得的奖学金。

1958年获得匹兹堡大学历史学硕士学位。

1964年，获得乔治敦大学历史学博士学位。

后在美国夏威夷大学、薛顿贺尔大学（Seton hall University）等学府教授历史学，在美国及日本大学从事了近40年的教育工作。

1986~1993年，她在日本开办了吸收美式授课方法的日本国际教育开发协会。

长期以来她一直关注韩国移民在美国的状况，并且以青少年移民为对象，创建了双语教育系统。

她在ABCD中心（Asian Bilingual Curriculum Development，亚洲双语课程发展中心）以英语和韩语编纂完成了一套教学用书，并在全美范围内完成了测试。

现在，美国数万个小学校、初高中学校里的韩国移民子女都在使用这套教材。

<<张炳惠的幸福胎教>>

书籍目录

孕早期为幸福胎教而准备（1~12周）第1个愿望你是我今生最珍贵的礼物 第2个愿望人生就是一次旅行，我们都是行者 第3个愿望 与世界上所有的生命共同欢歌 第4个愿望我只对你说动听的言语 第5个愿望愿你的脸庞永远清新亮丽 第6个愿望 只要和你在一起，吃什么都香 第7个愿望母子连心 第8个愿望每天清晨，让明亮的阳光叫醒我 第9个愿望孩子的10个手指、脚趾都是福 第10个愿望春天，让我们一起荡秋千 第11个愿望汗水与泪水，妈妈为你擦 第12个愿望 下雨的周末我们一起来唱歌 孕早期，我想知道的（1~12周）孕中期 幸福胎教的开始（13~20周）第13个愿望宝宝，一定要像爸爸、妈妈 第14个愿望让爸爸、妈妈陪你迎接充满惊险的世界吧 第15个愿望 为你许下珍藏的诺言 第16个愿望做一个让别人感到如沐春风的人 第17个愿望和妈妈一起玩 第18个愿望成为一个拥有爱与智慧的人 第19个愿望爸爸、妈妈为你虔诚祈祷 第20个愿望 夏天，让我们一起去看看青青的山、蓝蓝的海 孕中期二 幸福胎教的升级（21~26周）第21个愿望拥有一颗高尚的心灵 第22个愿望拥有一双发现美的眼睛 第23个愿望做自己最让人喜欢 第24个愿望你能听到世界上最美的声音 第25个愿望孩子，勇敢地张开翅膀 第26个愿望做一盏路灯，照亮你温暖我 孕中期，我想知道的（13~26周）孕晚期 幸福胎教的最后阶段（27~34周）第27个愿望坚持就是胜利 第28个愿望拥有星星般闪耀的心 第29个愿望 中秋，让我们一起做松子饼 第30个愿望我的孩子，像星星般美丽 第31个愿望 智慧是人生坚实的根基 第32个愿望每个瞬间都像花儿一样绽放 第33个愿望确定目标，永往直前 第34个愿望 我是你一生的朋友 孕晚期二 幸福胎教的完成阶段（35周至分娩）第35个愿望愿好运时刻伴随着你 第36个愿望爱的快乐 第37个愿望珍惜眼前的美好 第38个愿望拥抱，传递无穷的力量 第39个愿望冬天，让我们一起滑雪橇 第40个愿望你是我们的爱，我们的希望 孕晚期，我想知道的（27~40周）

<<张炳惠的幸福胎教>>

章节摘录

版权页：插图：必须要做的检查，包括孕前的一次基本的检查，还有孕期各个时期要分别做的检查。

借助B超可以看到胎儿的模样，医生可以确认胎儿的情况。

借助这项检查，你可以知道胎儿长多大了以及胎儿是否健康，做到心中有数。

血液检查主要查血型、贫血、梅毒、肝脏及肾脏功能、甲状腺功能、妊娠期糖尿病等，通过这些检查可以知道准妈妈和胎儿是否健康。

通过尿液检查可以查出糖尿病和妊娠期高血压疾病，所以也是必需的。

什么时候该做什么检查，需要咨询医生。

孕前两三个月、孕期和母乳喂养期间要一直服用，没有采用母乳喂养的可以服用到产后4~6周。

一般服用400微克。

如果以前生过畸形儿，患有糖尿病或服用了抗痉挛药物，要服用400毫克以上的叶酸。

尽量—b复合维生素一起服用。

这样可以防止叶酸阻碍对肠内、体内合成酶所必需的锌的吸收。

因为叶酸不容易被吸收，所以应在医生的指导下服用专供孕期的叶酸含片。

在发达国家，人们认为酒是最容易导致人精神障碍的。

如果经常喝酒，那么生出的孩子极有可能患酒精综合征，会出现智力障碍、五官异常、发育障碍。

除此之外，即便只是摄入了少量的酒精，也有导致胎儿行动障碍的可能。

到目前为止，还无法确信酒精摄入多少是安全的，酒精主要影响人的神经系统的发育，孕期摄入酒精会对胎儿造成不好的影响。

记住，怀孕后即便摄入一点点酒精也是很危险的。

准妈妈的营养决定了胎儿的健康和智力情况。

所以如果准妈妈挑食，导致自己营养不良，孩子的健康自然也无法保证。

孕期饮食最基本的就是要营养均衡。

但是，如果听别人说吃某些食物对胎儿好，就多吃，也是不好的。

准妈妈应常食新鲜的应季蔬菜，尽量避免吃冷食和速食。

要多吃富含蛋白质、植物纤维和钙的食物及营养剂，少吃盐。

鱼类中的多元不饱和脂肪酸，可以促进胎儿智力的发育，孕期可以适当吃些鱼。

但是，美国食品药品监督管理局发表的报告指出，鱼类中有水银，一周吃一次比较安全，仅供参考。

咖啡中含有咖啡因，所以准妈妈应远离咖啡。

如果准妈妈每天喝5杯以上咖啡、6杯以上可乐，胎儿体重过轻或流产的可能性会增加。

最重要的是，咖啡会阻碍产妇对铁元素的吸收，从而导致血液循环障碍或贫血，而铁对于产妇来说是很重要的。

喝咖啡可以提神，会影响情绪。

咖啡、可乐等碳酸饮料里都含有咖啡因，所以要控制好。

如果特别想喝，要保证一天最多喝两杯。

目前市场上有售无咖啡因的咖啡。

现磨咖啡中的咖啡因是即溶咖啡的1.8倍。

<<张炳惠的幸福胎教>>

编辑推荐

《张炳惠的幸福胎教》特点：1.权威作者：“韩国第一妈妈”张炳惠。

2.丰富内容：《张炳惠的幸福胎教》内容丰富，有中文及原创英文童谣，制定了详细的孕期40周同步胎教计划，紧密贴合了40周孕期内宝宝的生长发育及智力开发情况。

超值赠品：《张炳惠的幸福胎教》随书附赠双CD，两张CD内函40个最美最美的原创英文童谣，让孕期胎教不再单调，让胎教童谣更好的帮助开发宝宝智力。

精美装帧：《张炳惠的幸福胎教》内文图文并茂，内含大量手绘图，采用100g铜版纸印刷，保证阅读过程中的没好的感官体验及舒适性。

<<张炳惠的幸福胎教>>

名人推荐

这本书里有英文童谣，有精美图画，还有“韩国第一妈妈”张炳惠博士为父母们静心定制的40周胎教计划。

书中字里行间透露着作者对生活的热爱，对教育的执着。

相信每一位亲身经历这一神圣时刻的准妈妈都能在书中找到属于你的感动。

幸福怀孕的第一步就从这里迈出来吧！

——菅波

<<张炳惠的幸福胎教>>

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>