

<<胎教如何做宝宝最聪明>>

图书基本信息

书名：<<胎教如何做宝宝最聪明>>

13位ISBN编号：9787510432644

10位ISBN编号：7510432642

出版时间：2012-11

出版时间：新世界出版社

作者：刘欣欣

页数：320

字数：230000

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>

<<胎教如何做宝宝最聪明>>

内容概要

本书共11章，按照孕期10个月的时间顺序成文成书。
本书以胎教为主题，根据每个月准妈妈的身体变化和胎宝宝的发育情况，归纳出每个月的胎教要点，给出科学的胎教指南，并详细介绍了情绪胎教、营养胎教、运动胎教、音乐胎教、语言胎教、艺术胎教等深受准妈妈欢迎的胎教方法和胎教内容，把这些胎教方案安排在具体的月份中，对准妈妈如何科学做胎教有给出了明确的指导。
旨在让每一位准妈妈都能够健康快乐地孕育聪明宝宝。

<<胎教如何做宝宝最聪明>>

作者简介

刘欣欣

北京玛丽妇婴医院产科主治医师，中国中西医学会妇产科学会北京分会委员，中华医学会妇幼保健学会主任委员，中华围产学会主任委员；1999年毕业于北京协和医学院（原中国协和医科大学）临床医学专业，获硕士学位。

曾分别在北京大学医学院第三临床医院妇产科、北京中日友好医院妇产科任副主任医师和主任医师。

曾出版《艺术胎教 胎教艺术》《孕40周同步指导（图解版）》等。

<<胎教如何做宝宝最聪明>>

书籍目录

第一章 胎教——肚皮里的第一课堂

- 聪明宝宝，胎教先行
- 良好胎教培育优质宝宝
- 抓好时机做胎教，天才宝宝自然到
- 胎教的两个黄金期
- 准爸爸一起来参与胎教吧
- 提高胎教效果的方法
- 为准妈妈量身定做专属胎教计划
- 分阶段胎教计划很重要
- 制订属于自己胎宝宝的胎教计划
- 准妈妈的胎教月计划

第二章 孕1月与未来宝宝相约

- 孕1周 为了胎宝宝准备就绪
- 妈咪宝贝新变化
- 胎宝宝的发育细节
- 准妈妈的身体变化
- 本周胎教要点
- 优化内外环境，安心养胎
- 注意保暖，做些舒缓运动
- 饮食有规律，适当补充叶酸
- 本周胎教指南
- 想要宝宝，你做好准备了吗
- 准妈妈要为胎教做好准备
- 本周最佳胎教方案推荐
- 情绪胎教方案：值得纪念的第一天
- 营养胎教方案：加强饮食营养
- 音乐胎教方案：聆听《维也纳森林的故事》
- 孕1周营养食谱推荐
- 美味拼盘：果蔬沙拉
- 孕1周重要提示
- 远离电磁污染
- 避免照X线
- 准爸爸可以这样做
- 让准妈妈心情舒畅
- 摄入优质蛋白，提高精子质量
- 孕2周 一枚优质卵子的胜出
- 妈咪宝贝新变化
- 胎宝宝的发育细节
- 准妈妈的身体变化
- 本周胎教要点
- 精子和卵子即将相遇
- 适当增加热能与脂肪
- 愉快的情绪很重要
- 本周胎教指南
- 写胎教日记，送给未来宝宝一份美好回忆

<<胎教如何做宝宝最聪明>>

到空气清新的地方散散步吧

准爸爸也是胎教主角

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：避免不良情绪对宝宝的伤害

音乐胎教方案：听民乐《金蛇狂舞》

营养胎教方案：科学摄取各种营养素

运动胎教方案：做孕期体操，强身健体

孕2周营养食谱推荐

营养可口的美食：上汤菠菜

孕2周重要提示

切勿酒后受孕

要阻断遗传病，可进行遗传咨询

远离噪音污染

准爸爸可以这样做

找找初恋的感觉

性生活要巧安排

孕3周 精子与卵子的完美结合

妈咪宝贝新变化

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

用多种方式使心情放松

注重孕期的饮食均衡

本周胎教指南

静心养胎，做冥瑜伽

把握好受孕瞬间的胎教

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：欣赏散文《匆匆》

音乐胎教方案：《四小天鹅舞曲》

营养胎教方案：孕早期饮食有选择

艺术胎教方案：民间艺术——剪纸

孕3周营养食谱推荐

补钙美食：什锦豆腐

孕3周重要提示

谨慎服药

不宜与宠物亲密接触

做好皮肤清洁

准爸爸可以这样做

帮准妈妈做点家务

与准妈妈共度孕期

孕4周 胎宝宝终于“着床”了

妈咪宝贝新变化

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

准妈妈心态影响宝宝性格

怀孕早期膳食原则

<<胎教如何做宝宝最聪明>>

本周胎教指南

制定胎教计划的原则

小心呵护胚胎

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：读读小笑话——《宝宝的想象力》

音乐胎教方案：古典名曲《平湖秋月》

营养胎教方案：补充叶酸莫大意

艺术胎教方案：认识民间艺术——柳编

孕4周营养食谱推荐

补充叶酸小食谱：香蕉薯泥

孕4周重要提示

警惕阴道流血

选择合适的鞋子

准爸爸可以这样做

减少应酬，经常陪准妈妈吃饭

帮助准妈妈消除心理压力

第三章 孕2月胎宝宝开始发育了

孕5周 大脑和心脏率先发育

妈咪宝贝新变化

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

听轻松的音乐，消解抑郁

根据个人体质补充营养

胚胎发育关键时期，重在养胎

本周胎教指南

准妈妈心情愉悦就是最好的胎教

爱是胎教的基础

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：谜语歌童谣——《五个兄弟》

音乐胎教方案：《爱之梦》

运动胎教方案：孕期瑜伽——鱼式

营养胎教方案：良好心态战胜孕吐

艺术胎教方案：民间艺术——树叶贴画

孕5周营养食谱推荐

缓解孕吐食谱：冰糖银耳汤

孕5周重要提示

避免剧烈运动和外出旅行

这些食物不要吃

准爸爸可以这样做

家用电器要规置

减少准妈妈接触铅的机会

检查准妈妈的化妆品

孕6周 胎宝宝的头部形成了

妈咪宝贝新变化

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

<<胎教如何做宝宝最聪明>>

本周胎教要点

培养好习惯，有效缓解孕吐

用呼吸法稳定情绪

本周胎教指南

和胎宝宝一起拥抱大自然

准妈妈工作巧安排

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：巧用居室色彩，放松心情

运动胎教方案：做做孕期保健体操

营养胎教方案：酸甜苦辣，吃法有讲究

语言胎教方案：给胎宝宝读月亮儿歌

音乐胎教方案：《鸟店》

艺术胎教方案：名画欣赏——《蒙娜丽莎》

孕6周营养食谱推荐

孕期美食：糖醋黄花鱼

孕6周重要提示

唇腭裂高发期要注意营养

谨防孕吐发展为妊娠剧吐

准爸爸可以这样做

帮助准妈妈减轻孕吐

给准妈妈使用药物要小心

孕7周 胎宝宝各器官忙碌地发育着

妈咪宝贝新变化

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

准妈妈多运动，有利于自然分娩

巧妙饮食，减轻妊娠反应

保持平和的心态

本周胎教指南

当心混淆感冒与妊娠反应

准妈妈可以适当偷偷懒

本周最佳胎教方案推荐

联想胎教方案：勤做脑呼吸，与胎宝宝对话

音乐胎教方案：《杜鹃圆舞曲》

语言胎教方案：诗歌《春风在哪里》

艺术胎教方案：民间艺术——桃花坞年画

孕7周营养食谱推荐

孕期美食：蔬菜玉米麦片粥

孕7周重要提示

保持口腔清洁

准妈妈泡温泉宜谨慎

远离宠物的“宠物”——弓形虫

避免长时间高温洗浴

准爸爸可以这样做

对她多点宽容和理解

孕早期性生活要节制

<<胎教如何做宝宝最聪明>>

孕8周 胎宝宝开始四处游动

妈咪宝贝新变化

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

注意生活细节, 帮宝宝形成好性格

三餐定时、定点、定量

本周胎教指南

准妈妈要保持好心情

开始养成规律的作息习惯

本周最佳胎教方案推荐

营养胎教方案: 孕4~8周坚持补叶酸

音乐胎教方案: 《时钟》

语言胎教方案: 诗歌欣赏——《金色花》

艺术胎教方案: 名画欣赏——《荷花图》

孕8周营养食谱推荐

准妈妈清口凉菜: 拌茄泥

孕8周重要提示

第一次产检

本月产检指导

最好不要吃罐头食品

准爸爸可以这样做

学会估算预产期

不要给准妈妈擅自进补

第四章 孕3月顺利度过危险期

孕9周 我是“胎儿”了

妈咪宝贝新变化

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

为胎宝宝吃出一口好牙

在音乐中舒展身心

接受美的熏陶

本周胎教指南

环境胎教: 美化居室环境

准妈妈的微笑是最好的胎教

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案: 趣闻——胎宝宝也上大学

营养胎教方案: 营养摄取要全面

音乐胎教方案: 《寂静的森林》

音乐胎教方案: 《雨滴》

抚摸胎教方案: 帮胎宝宝做体操

艺术胎教方案: 名画欣赏——《荷花翠鸟》

艺术胎教方案: 民间艺术——中国漆器

孕9周营养食谱推荐

健脑食品: 琥珀桃仁

孕9周重要提示

<<胎教如何做宝宝最聪明>>

保证充足的睡眠，预防浮肿

低盐饮食保健康

准爸爸可以这样做

要迁就准妈妈的口味

关心她的睡眠

孕 10 周 看不出是男孩女孩

妈咪宝贝新变化

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

胎宝宝也需要良好的外环境

脑发育旺盛期，注意补碘

注意细节，预防胎宝宝畸形

本周胎教指南

色彩在胎教中的意义

不宜长期吃素食

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：精心打扮也能创造好心情

营养胎教方案：控制食盐量，综合补充营养

运动胎教方案：孕期瑜伽——虚坐式

语言胎教方案：宋词欣赏——《水调歌头》

音乐胎教方案：《摇篮曲》

艺术胎教方案：名画欣赏——《受胎告知》

孕 10 周营养食谱推荐

补铁美食：小炒猪肝

孕 10 周重要提示

忌吃有害食品

多吃这些健康食物

准爸爸可以这样做

一起学习孕产知识

家务分配挑大梁

孕 11 周 能做打哈欠、吸吮和吞咽动作了

孕 12 周 胎宝宝越来越活跃了

第五章 孕4月进入大脑迅速发育期

第六章 孕5月胎宝宝更加活跃了

第七章 孕6月摸着大肚皮做胎教

第八章 孕7月调皮好动的胎宝宝

第九章 孕8月宝宝快速成长期

第十章 孕9月宝宝出生倒计时

第十一章 孕10月准备与妈妈相见了

<<胎教如何做宝宝最聪明>>

章节摘录

版权页：插图：制定胎教计划的原则 怀孕4个月开始音乐胎教 怀孕16周时胎宝宝就有了听觉可以开始音乐胎教了。

任何舒缓优美的欧洲古典音乐、轻音乐，都是很好的胎教素材，要注意别播放节奏强烈、节奏变化大的刺激性音乐或带有悲伤忧愁情绪的音乐。

好听的音乐可以反复播放，以强化胎宝宝的记忆。

怀孕4个半月开始情绪胎教 在怀孕18周时，胎宝宝就有了视觉、听觉，准爸妈可以开始情绪胎教了。胎宝宝的情绪会随着准妈妈的情绪变化而变化，因此适时发抚准妈妈，使准妈妈的不良情绪得到宣泄，对胎宝宝来说，就是极好的情绪胎教。

准爸爸可以抽时间陪伴准妈妈，让准妈妈沉浸在无比的满足当中，对减轻孕期的身心压力有非常大的好处。

怀孕4~5个月开始抚摸胎教 每天傍晚胎动最频繁的时候，是进行抚摸胎教的最佳时机，这种抚摸胎教不仅宝宝会感觉舒适，更可缓解准妈妈的紧张与焦虑。

怀孕6个月开始语言胎教 准爸爸可以为胎宝宝起一个乳名，经常用轻柔的语气呼唤他。

比方早上起来轻轻呼唤胎宝宝，“早上好，宝贝，你醒来了吗？

想不想跟我们一起散步，外面空气真好，来，你也来打个滚儿好不好？

”经过一段时间，只要准爸爸呼唤胎宝宝的乳名，胎宝宝就会惬意地动起来。

怀孕8个月开始阅读胎教 26周时，胎宝宝就有潜意识；住30周时，胎宝宝会有学习、记忆与做梦的能力；到36周时，胎宝宝的大脑皮质也发育完全。

怀孕第8个月直至生产前，是施行阅读胎教的最佳时机。

此时胎宝宝的脑神经已经发育到几乎一新生儿相当的水平，一旦捕捉到外界的讯息，就会通过神经管将它传达到胎宝宝身体的各个部位。

小心呵护胚胎 母体受孕以后形成胚胎，胚胎形成的第1个月，心脏就开始了有节奏的跳动。

妊娠的头3个月是“胚胎成形期”，因为此时受精卵移入子宫，着床后继续分裂、增殖、形成胚胎，各器官开始分化、形成、胎盘、羊水也在逐渐形成。

<<胎教如何做宝宝最聪明>>

媒体关注与评论

别的妈妈都在做胎教，我不是太清楚到底怎么安排，这本书详细安排了每个月的胎教内容，很方便，也很实用。

——准妈妈 冯娟这本书从情绪胎教、营养胎教、音乐胎教的胎教方法介绍，到具体的胎教方案推荐，比较全面，另外还有重要提示和食谱推荐，以及准爸爸如何参与胎教，对于正在孕期的年轻妈妈们很有帮助，做好胎教，让宝宝更聪明健康。

——妇产科大夫 李维莹书的设计很温馨别致，颜色粉嫩，让我对“小公主”“小王子”也充满了期待。

读诗赏画去郊游，多么诗情画意，未来的宝宝也一定很文艺。

——育儿网 十月妈妈

<<胎教如何做宝宝最聪明>>

编辑推荐

《胎教如何做,宝宝最聪明》是由北京玛丽妇婴医院产科主治医师刘欣欣编写。内容丰富,形式多样,安排科学,助准妈妈一臂之力,得胎宝宝早慧之功。

《胎教如何做,宝宝最聪明》采用荷兰进口铜版纸精美彩色印刷,健康环保。版式设计精美大方,定位高端。

<<胎教如何做宝宝最聪明>>

名人推荐

别的妈妈都在做胎教，我不是太清楚到底怎么安排，这本书详细安排了每个月的胎教内容，很方便，也很实用。

——准妈妈 冯娟这本书从情绪胎教、营养胎教、音乐胎教的胎教方法介绍，到具体的胎教方案推荐，比较全面，另外还有重要提示和食谱推荐，以及准爸爸如何参与胎教，对于正在孕期的年轻妈妈们很有帮助，做好胎教，让宝宝更聪明健康。

——妇产科大夫 李维莹书的设计很温馨别致，颜色粉嫩，让我对“小公主”“小王子”也充满了期待。

读诗赏画去郊游，多么诗情画意，未来的宝宝也一定很文艺。

——育儿网 十月妈妈

<<胎教如何做宝宝最聪明>>

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>