

<<原来胎教可以这样有趣>>

图书基本信息

书名：<<原来胎教可以这样有趣>>

13位ISBN编号：9787512705548

10位ISBN编号：7512705549

出版时间：2013-1

出版时间：翟桂荣 中国妇女出版社 (2013-01出版)

作者：翟桂荣

页数：271

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>

<<原来胎教可以这样有趣>>

内容概要

胎教可以影响胎宝宝的智商和情商，这是因为准妈妈的感受和心情，也像准妈妈摄入的营养一样传递给了胎宝宝。

准妈妈与胎宝宝，不管是肉体，还是精神，都是一脉相承、紧紧相连的，准妈妈的情绪会影响胎宝宝的情绪，准妈妈的思维会影响胎宝宝的思维。

在十月孕期中，准妈妈应如何让自己保持好心情、好营养，以及如何让自己把所有对胎宝宝有益的影响都传递给他呢？

最好的方法是准妈妈能够将孕期的日子过得丰富多彩，能够用心去感受、体验这世间一切美好事物，体会到世界的美好与温馨，读一首好诗、看一本好书、欣赏一幅温暖的画、听一首旋律动人的曲子……这不仅可以使准妈妈本身得以充实、丰富，同时熏陶了腹中的胎宝宝，而且还会刺激他快速地生长，使其大脑的发育优于其他胎宝宝。

由于这种教育使胎宝宝事先拥有了朦胧美的意识，出生后一般也较其他宝宝聪慧、活泼、可爱，孩子与母亲的关系会因此而倍感亲密。

胎教不宜急于求成，以免使用了不正确的方式，给腹中的胎宝宝造成损害。

一定要摆正心态——胎教并不是为了缔造神童，而是为了孕育性格开朗、人格健全的聪明宝宝，所有的努力都是为了让宝宝在今后能更好地成长为一个幸福的人。

翻开《原来胎教可以这样有趣》，你会发现，原来怀孕的日子也可以如此丰富多彩，胎教也可以这样轻松有趣。

<<原来胎教可以这样有趣>>

作者简介

翟桂荣：北京妇产医院主任医师、教授、硕士生导师，中华医学会北京分会委员，北京和美医院医疗院长，首发基金项目科研课题主要负责人，《中国现代妇女科学》、《继续医学教育》杂志编委，《北京医学会》杂志常务编委。

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，并荣获“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。

<<原来胎教可以这样有趣>>

书籍目录

什么是胎教2 胎教的定义2 健康、愉悦的孕期是胎教的前提2 用胎教开启孩子潜能3 了解胎儿的能力3 胎教如何获得效果3 胎教是为了不埋没孩子的潜能3 古今中外成功胎教案例4 西周太妊对姬昌（周文王）的胎教4 日本的“英才造就工程”4 斯瑟蒂克家的4个天才4 完美胎教是爱、体验和交流5 让胎儿感受到准父母的爱5 让胎儿体验准妈妈的感受5 和肚子里的胎宝宝多交流5 制订孕期胎教计划6 如何制订适合自己的胎教计划6 胎教日程表参考7 胎教基础知识 怀孕第1个月：本月胎教重点9 第1周10 胎教新知10 母体为了胎宝宝发生改变10 外界环境通过母体影响胎宝宝10 准妈妈做胎教11 营养胎教：自制果蔬汁补充维生素11 美育胎教：欣赏名画《摇篮》12 音乐胎教：《小小羊儿要回家》13 国学胎教：《燕诗示刘叟》14 准爸爸做胎教15 准爸爸也是胎教的主角15 准爸爸可以做哪些胎教15 第2周16 胎宝宝的变化16 精子与卵子的约定16 宝宝心声16 胎教新知17 胎教从备孕期开始17 准妈妈做胎教18 营养胎教：补叶酸，预防神经管畸形18 情绪胎教：给自己减压19 益智胎教：数独20 准爸爸做胎教21 关心准妈妈的情感需要21 多承担些家务活21 出其不意地感动她21 怀孕第1个月 第3周22 胎宝宝的变化22 开始生命的旅程22 宝宝心声22 胎教新知23 放松心情，宝宝敲门来23 准妈妈做胎教24 营养胎教：孕早期不用刻意加餐24 语言胎教：吟诵泰戈尔的《开始》25 美育胎教：妙趣横生的手指画26 准爸爸做胎教27 和准妈妈一起写胎教日记27 第4周28 胎宝宝的变化28 胎宝宝有绿豆大小了28 宝宝心声28 胎教新知29 孕激素会影响准妈妈的情绪29 “打败”激素影响的良方29 准妈妈做胎教30 营养胎教：偏食习惯可能遗传给宝宝30 音乐胎教：欣赏钢琴曲《爱之梦》31 运动胎教：学习孕妇操32 准爸爸做胎教33 读故事《小熊过桥》，逗乐妈妈33 怀孕第2个月：本月胎教重点35 第5周36 胎宝宝的变化36 变成了“三层汉堡”36 宝宝心声36 胎教新知37 不要试图复制神童37 胎教的目的是开发潜能37 准妈妈做胎教38 营养胎教：巧吃鱼，让胎宝宝更聪明38 语言胎教：《女娲造人》39 情绪胎教：欣赏电影《好孕临门》40 准爸爸做胎教41 和准妈妈对弈41 第6周42 第7周48 第8周54 怀孕第3个月：本月胎教重点61 第9周62 第10周68 第11周74 第12周80 怀孕第4个月：本月胎教重点87 第13周88 第14周94 第15周100 第16周106 怀孕第5个月：本月胎教重点113 第17周114 第18周120 第19周126 第20周132 怀孕第6个月：本月胎教重点139 第21周140 第22周146 第23周152 第24周158 怀孕第7个月：本月胎教重点165 第25周166 第26周172 怀孕第7个月 第28周184 怀孕第8个月：本月胎教重点191 第29周192 第30周198 第31周204 第32周210 怀孕第9个月：本月胎教重点217 第33周218 第34周224 第35周230 第36周236 怀孕第10个月：本月胎教重点243 第37周244 第38周250 第39周256 第40周262 附录269

<<原来胎教可以这样有趣>>

章节摘录

版权页：插图：营养胎教：偏食习惯可能遗传给宝宝 怀孕期间，准妈妈饮食得当很重要，有些准妈妈有偏食、挑食的习惯，这不但对自己身体健康不好，还会影响到胎宝宝饮食习惯的养成。

胎宝宝能记住并偏好妈妈的口味 当胎宝宝味蕾发育以后，他就能在子宫里“品尝”食物的味道了，不仅如此，科学家们还发现，胎宝宝还能通过“品尝”熟悉准妈妈曾吃过的食物味道，因为他拥有超强的记忆力。

将来，这种体验将对他出生后对食物的接受程度产生影响，他会更倾向于那些自己熟悉的食物。

所以，如果准妈妈在孕期偏爱某种食物，胎宝宝将来肯定也对这种食物产生直接的偏好。

努力克服偏食坏习惯 假如宝宝将来偏食，他的身体发育和健康程度必然会受到不良影响。

因此最为迫在眉睫的情况是，准妈妈偏食，很容易影响胎宝宝目前的身体和智力发育。

挑食、偏食严重的准妈妈，不但会缺乏营养，妊娠反应较重，甚至容易早产，使胎宝宝机体功能低下，假如长期偏食、挑食，胎宝宝往往会患上不同程度的病症，比如变得感情淡漠、头颈柔软不稳定等，严重者甚至可以发生巨幼细胞性贫血和显著的神经损害。

所以，无论怎样，准妈妈都需要努力让自己渐渐克服偏食，饮食均衡才能保证健康，也能培养宝宝不偏食的好习惯。

准妈妈平时要注意饮食多样，不同种类的食物包含了不同的营养，比如蔬菜水果含糖、维生素、膳食纤维，而肉类食物多含蛋白质、脂肪、铜、铁、锌等营养物质。

一般来说每天多吃谷物、薯类和果蔬类，适当摄入红色的瘦肉如牛、猪、兔肉等，每周吃一次鱼是比较合理的搭配，不要长期只吃一种食物，应经常换吃同类的其他食物。

音乐胎教：欣赏钢琴曲《爱之梦》 怀孕的最初几周里，无论昼夜，准妈妈都可能感到疲劳，全身懒散、无力，这是怀孕后激素改变导致的。

准爸爸要给准妈妈营造轻松宁静的环境，放松情绪，让她补足睡眠，得到应有的休息。

给准妈妈推荐一首有助于舒缓疲劳感的音乐——《爱之梦》。

给准妈妈听那种充满爱意的旋律 《爱之梦》是钢琴皇帝李斯特最为著名的钢琴曲，一共有三首，其中最为出色的是第三首，根据《尽情地爱》改编的《爱之梦》，一般提起李斯特的《爱之梦》，指的就是这首乐曲。

李斯特的钢琴曲既不是那种赏心悦目的沙龙音乐，也不是追求表面效果的炫技曲，而是真正具有艺术价值的钢琴音乐。

一般来说，那些经历了时间考验的音乐大师，它们的作品都更能令人心身得到放松，艺术价值也更高。

<<原来胎教可以这样有趣>>

编辑推荐

《原来胎教可以这样有趣》编辑推荐：胎教题材非常丰富，包括国学知识、名画、名曲和名诗欣赏、手工制作、趣味算术等，不仅对胎儿有益，对准妈妈也能有很好的熏陶。

图文结合紧密，增加阅读的趣味性和亲和力，减轻准妈妈的阅读压力。

北京妇产医院产科主任医师、教授翟桂荣编著 优良的“内外环境”是胎教成功的基础 爱与交流是胎教成功的关键 全新趣味胎教方案 开启更奇妙的孕育生活之旅

<<原来胎教可以这样有趣>>

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>