

<<斯瑟蒂克胎教圣经>>

图书基本信息

书名：<<斯瑟蒂克胎教圣经>>

13位ISBN编号：9787513212632

10位ISBN编号：7513212635

出版时间：2013-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：童笑梅

页数：259

字数：255000

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>

<<斯瑟蒂克胎教圣经>>

内容概要

准妈妈和胎儿“一体同心”，准妈妈安定、平和的情绪是胎教成功的关键。随时随地地进行“子宫对话”，和胎儿分享你的所听、所见、所感。以优美的音乐旋律向胎儿传递爱的信息，让他感知世界的美好与和谐。充满感性色彩的给胎儿讲故事，是培养宝宝想象力的最好方法。

<<斯瑟蒂克胎教圣经>>

作者简介

童笑梅，北京大学第三医院儿科主任、主任医师、硕士生导师，北京市儿科医师培训基地评审专家，北京市医疗事故鉴定库成员。

自1989年毕业于北京医科大学后一直从事儿科专业工作。

20年来致力于新生儿疾病、早产儿管理、新生儿重症监护以及儿童生长发育方面的临床和实验研究，积累了丰富的临床、教学和科研工作经验。

曾作为国外访问学者被派往新加坡多家医院儿科访问交流。

主持和参加了3项国家自然科学基金课题的研究，先后发表学术论文50余篇，主编了《实用新生儿学》等8部著作。

目前担任《中华儿科杂志》、《新生儿科杂志》、《国际儿科学杂志》编委。

<<斯瑟蒂克胎教圣经>>

书籍目录

第1个月(0~4周)宝宝,你来了吗
孕妈妈的变化
胎宝宝的发育
身心愉悦迎接宝宝
和谐的生命约会
实施胎教按计划走
胎教宝宝不同寻常
最开始的胎教
并非为了造就神童
妈妈宝宝爱读书
宁静与胎教
给宝宝的礼物——胎教日记
听乐曲《随想回旋曲》
胎教前的呼吸方法
快乐童谣
名画欣赏:《毕沙罗作品》
古诗的魅力
优美的诗歌
妈妈唱儿歌:《两只老虎》
灵活的手指会游戏
“家”的吸引
妈妈动脑,宝宝受益
中国古典名曲欣赏:《平沙落雁》
有趣的蛋壳贴画
妈妈讲故事:《小蝌蚪找妈妈》
帝企鹅的爱之旅
第2个月(4~8周)“小海马”踏上生命旅程
孕妈妈的变化
胎宝宝的发育
尽早确认是否怀孕
见证永恒的爱
灭了心烦气躁之火
望云,一种解压的好方法
烹饪爱的魔法汤
放松身心的冥想
插上想象的翅膀飞翔
快乐“孕”动:脚部运动
妈妈唱儿歌:《小小的船儿》
明媚的四季
折纸:小老鼠
小提琴协奏曲《四季》
坚强的“小公主”
妈妈讲故事:《小马过河》
漂亮的宝贝挂图
赞美黎明

<<斯瑟蒂克胎教圣经>>

欣赏年画《骑着鲤鱼的孩童》
插花怡情又胎教
讲述爱，传递爱
“母”字的演变
爸爸讲科学：季节是什么
中国古典名曲欣赏：《阳春白雪》
轻声呼唤我的宝贝
第3个月（9~12周）长成真正的胎宝宝
孕妈妈的变化
胎宝宝的发育
我们爱的大家庭
妈妈，高兴点吧
让心情宁静的小招数
爱心厨房营养餐
欢唱“春之歌”
聆听自然之声
欣赏器乐：《春天来了》
快乐“孕”动：床上操
妈妈讲故事：《最好的玩具》
可爱的蔬果拼画
春光无限好
妈妈唱儿歌：《我有一双小小手》
古文欣赏：《诗经·秦风·蒹葭》
快乐童谣
练练书法修身养性
把人绕晕的题目
来玩手指游戏
爸爸讲科学：花儿为什么五颜六色
亲爱的三月，请进
“父”字的演变
搭建一个家
“德佩罗”的英雄之旅
徜徉梦幻国度
第4个月（13~16周）越来越像漂亮娃娃
孕妈妈的变化
胎宝宝的发育
瓜果飘香莫贪多
向宝宝传递平静
宝宝在微笑中长大
妈妈的温暖避风港
给宝宝爱的抚摸
给宝宝做闪卡
快乐“孕”动：金刚坐式
古诗中的夏天
悠悠《采莲曲》
感受“雨天的魅力”
爸爸讲科学：雨是什么

<<斯瑟蒂克胎教圣经>>

佳联妙对有雅趣

妈妈唱儿歌：《国旗国旗多美丽》

手指涂抹出的美丽图画

妈妈讲故事：《三只小猪》

你是人间四月天

快乐童谣

体味“孕”的奇妙

准父母对弈

宝宝的窃窃私语（1）

名画欣赏：《开花的杏树》

“千寻”的寻亲之旅

信手涂鸦学绘画

第5个月（17~20周）宝宝上演“窃听风云”

孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

掌握宝宝的一举一动

妈妈的子宫，宝宝的游乐场

注意补铁防贫血

培养宝宝的好习惯

快乐“孕”动：猫姿

给宝宝一束光

妈妈唱儿歌：《找朋友》

诗中的秋天

传统的京剧艺术

妈妈讲故事：《风伯伯带来的信》

有“子”之乐

快乐童谣

宝宝的国学启蒙

爸爸妈妈的甜蜜感情

宝宝学数字

欣赏书法作品

爸爸讲科学：秋天树叶为什么会落

名画欣赏：《蒙特枫丹的回忆》

一日之计在于《晨》

做幅树叶拼贴画

古文赏析：《爱莲说》

宝宝的窃窃私语（2）

与“金鱼公主”交朋友

第6个月（21~24周）宝宝也是有性格的

孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

像对待懂事的孩子

补钙不放松，强健好体魄

自制南瓜小点

宝宝的性格妈妈做主

名曲欣赏：《百鸟朝凤》

做美丽的孕妈妈

<<斯瑟蒂克胎教圣经>>

快乐“孕”动：瑜伽直立式
妈妈讲故事：《小兔乖乖》
妈妈唱儿歌：《小兔子乖乖》
玩个成语接龙比赛
宝宝学唱ABC
《听泉》感悟人生
古诗中的冬天
快乐童谣
明与暗的美丽交汇
宝宝的“名”
国画名作：《湖天春色图》
爸爸讲科学：动物为什么会冬眠
可爱的泥娃娃
说说唱唱京剧脸谱
弯弯月亮船
做个勇敢的宝宝
《天堂的孩子》带来的感动
第7个月（25~28周）“和你在一起”甜蜜交流
孕妈妈的变化
胎宝宝的发育
与胎宝宝多些互动
准爸爸制作消肿美食
坐立行走姿势规范
留下孕期的美丽
一起体味观鱼之乐
鼻子像你，嘴唇像我
快乐“孕”动：瑜伽英雄式
简笔画：憨驴子
妈妈唱儿歌：《好妈妈》
妈妈讲故事：《国王的花》
爸爸妈妈做游戏
欣赏《春江花月夜》
快乐童谣
认识有趣的图形
一起登上“滕王阁”
简单十字绣
准爸爸讲科学：月亮的脸偷偷在变
拍手对歌
《月光》如水流淌
古诗中的月色
文字中“月流有声”
月光与星子
“小飞侠”彼得潘的梦幻岛
第8个月（29~32周）迎接胎教“尖峰时刻”
孕妈妈的变化
胎宝宝的发育
声音的记忆

<<斯瑟蒂克胎教圣经>>

让心情变好的食物
给宝宝做个好玩的玩具
布置婴儿房
快乐“孕”动：伸展练习
妈妈唱儿歌：《我们的祖国是花园》
剪出个美丽世界
古典名曲：《渔舟晚唱》
魅力无穷的七巧板
爱上萤火虫
妈妈讲故事：《送小蚂蚁回家》
有趣的数学世界
体会“大自然的启示”
快乐童谣
宝宝和爸妈一起长大
用卡片教宝宝认物
准爸爸讲科学：无处不在的水
欣赏名画《洗澡》
妈妈的欢歌
折纸：可爱的兔子
无限美好的《田园》风光
品味唐诗《田园乐》
名画：《日出·印象》
学唱英文小儿歌
看那美丽的茉莉花
从“小鹿斑比”的成长中学习爱
第9个月（33~36周）宝宝大步朝前走
孕妈妈的变化
胎宝宝的发育
继续进行胎教
美味水果餐
翻花绳翻出无穷变化
快乐“孕”动：练习待产按摩
古文欣赏：《木兰诗》
《高山流水》欣赏
手影游戏——快乐的动物
所有的美都给宝宝
妈妈唱儿歌：《十二生肖歌》
“爱”是什么
让脑筋遛个弯儿
妈妈讲故事：《乌鸦和狐狸》
老北京的吉祥物：兔儿爷
美丽的向阳花
送给宝宝的祝福
动动脑筋猜谜语
快乐童谣
爸爸讲科学：袋鼠妈妈的大袋子
宝宝学英语

<<斯瑟蒂克胎教圣经>>

美无处不在

名画欣赏：《西斯廷圣母》

穿越《维也纳森林的故事》

和皮诺曹一起踏上旅程

第10个月（37～40周）等待“幸福来敲门”

孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

准备迎接挑战

将胎教进行到底

用美食为分娩添助力

快乐“孕”动：产前运动

自制给宝宝的礼物——小肚兜

妈妈唱儿歌：《小毛驴》

古诗中的母亲

蝶儿蝶儿翩翩飞

古琴曲：《渔樵问答》

有趣的手套画

著名的雕塑：《思想者》

妈妈讲故事：《小青虫变蝴蝶》

品味《再别康桥》

打造美丽的海底世界

快乐童谣

填字游戏

回报母亲挚诚的爱

爸爸讲科学：白天和黑夜

睡梦中的《摇篮》

《摇篮曲》唱出妈妈无尽的爱

让妈妈放松的《功夫熊猫》

用想象力助分娩

体味母亲的感觉

……

<<斯瑟蒂克胎教圣经>>

章节摘录

版权页：插图：培养宝宝的好习惯 我们每一个人都有着各自的生活习惯，养成宝宝一种良好的生活习惯很重要。

其实胎儿的生活习惯在母亲腹内就受到母亲本身——习惯影响，并潜移默化地继承下来，这不是哪个人的凭空想象，而是经过科学家实践证明的事实。

良好地作息习惯 那些有良好的生活习惯，遵守一定的作息规律的准妈妈的宝宝，往往有正常的作息规律，那些晚上不睡的宝宝，他们的妈妈多半怀孕时期也有熬夜不睡，白天不起的习惯。

这就是胎教的一个神奇的作用。

胎儿跟妈妈是息息相关的，若想让宝宝生下来就有个好的习惯，那么就从自己的孕期开始吧，准妈妈一定要起居有常，生活规律，腹中的胎儿自然也更容易跟随妈妈的身体状况而有良好的作息，等出生后一般也不会出现作息紊乱的夜猫子。

准妈妈应保持睡眠充足、不熬夜、饮食均衡等好习惯。

健康的饮食习惯 很多父母为自己偏食的孩子头疼，有医学科研人员发现，造成孩子偏食的源头有可能发生在胎儿期。

胎宝宝能通过子宫“品尝”到食物的味道。

不仅如此，科学家们还发现，胎宝宝除了能“品尝”到食物的味道外，他们还有超强的记忆力，通过在子宫内的“品尝”，胎宝宝熟悉妈妈曾吃过的食物味道。

这种“印象”会左右胎宝宝长大后对食物的选择和接受程度。

这样在遗传因素之外，对偏食的孩子就有了新的解释。

快乐“孕”动：猫姿 猫姿是一种倾斜骨盆的练习，不仅可以有效地预防腰痛。

还可以对分娩时所需的肌肉进行锻炼，更好地支持子宫，有助于将来顺产。

适合初级练习者，孕中期的妈妈可以放心练习。

准备工作 选择一个宽阔的平面，地板或是床，放松身体，深呼吸，待呼吸平静下来后开始练习。

趴下，手与双膝分开，身体呈爬姿，手、腿与腰同宽。

一边呼气，一边拱起背部，前倾骨盆，头部弯向两臂中间，直至看到肚脐，想象着猫夹着尾巴的姿势来绷紧腹部。

吸气后，再一边呼气一边慢慢放松腹部。

呼气的同时一边恢复到原来的姿势，一边向上抬头。

边吸气边前抬上身。

边呼气边后撤身体，直至趴下。

注意在整个过程中，肘部不要弯曲。

重复10次。

<<斯瑟蒂克胎教圣经>>

编辑推荐

《斯瑟蒂克胎教圣经》是影响孩子的神奇宝典，世界上最成功的胎教方法。

<<斯瑟蒂克胎教圣经>>

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>