

<<实用胎教图文百科>>

图书基本信息

书名：<<实用胎教图文百科>>

13位ISBN编号：9787533756949

10位ISBN编号：7533756940

出版时间：2013-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：李智

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>

## 前言

每一对父母都希望自己孕育的宝宝聪明、漂亮、活泼。

特别是在社会飞速发展的今天，更希望自己的孩子文武双全，才华出众，以便在将来激烈的社会竞争中立于不败之地。

然而，人才的培养不是短时间内就能完成的，必须从胎儿做起。

现在社会中，胎教对宝宝未来成长所起到的决定性作用得到了越来越多人的认可。

胎儿具有惊人的能力，为开发胎儿这一能力而施行的胎教，愈来愈引起人们的关注。

据美国著名的心理学家对千余名儿童的多年研究，得出的结论是：人的智力获得，50%在4岁以前。

4岁以前完成的50%就包括胎教在内。

婴儿出生前形成的大脑旧皮质，是出生后形成的大脑新皮质的基础，只有在大脑旧皮质良好的基础之上才能使大脑新皮质得到更好的发育，以达到超常的智商水平，发挥其非凡的才能。

现代科学的发展已证明，胎儿不仅具有视觉、听觉、活动和记忆能力，而且能够感受母亲的情绪变化。

在妊娠期间，采取适当的方法和手段，有规律地对胎儿的听觉和触觉实施良性刺激，通过神经系统传递到大脑，可促进胎儿大脑皮质得到良好的发育，不断开发潜在能力。

使一个优秀人才所具备的丰富想象力、深刻洞察力、良好记忆力、敏捷的思维能力和动手能力等在胎儿期通过胎教得到潜在的培养。

古今中外大量事实也表明，胎教对促进人类智商的提高是至关重要的。

为此，许多国家在胎教方面都做了大量研究，并成立了胎儿大学或胎教指导中心，推广普及胎教知识，以培养更多的早慧儿童。

因此，为了宝宝的未来，越来越多的准父母们在怀孕前后都会积极实施胎教。

由于现在很多准父母都缺乏胎教知识，所以需要有一本科学、实用的胎教书来学习。

本书就是这样一本提供科学胎教的专业书，它依照孕妈妈怀孕的时间顺序，从孕前准备到怀孕的每一周，按照胎儿的发育程度，给予孕妈妈科学、严谨、方便、实用的胎教指导，使每一位孕妈妈准爸爸能找到适合自己的胎教方法。

我们希望本书能伴随着孕妈妈们一起度过每一个难忘的日日夜夜，经历一个健康快乐的妊娠期，孕育出一个健康、聪慧的小宝宝！

## <<实用胎教图文百科>>

### 内容概要

《实用胎教图文百科(彩色图文版)》内容简介：现在社会中，胎教对宝宝未来成长所起到的决定性作用得到了越来越多人的认可。

胎儿具有惊人的能力，为开发胎儿这一能力而施行的胎教，愈来愈引起人们的关注。

由于现在很多准父母都缺乏胎教知识，所以需要有一本科学、实用的胎教书来学习。

《实用胎教图文百科(彩色图文版)》就是这样一本提供科学胎教的专业书，它依照孕妈妈怀孕的时间顺序，从孕前准备到怀孕的每一周，按照胎儿的发育程度，给予孕妈妈科学、严谨、方便、实用的胎教指导，使每一位孕妈妈准爸爸能找到适合自己的胎教方法。

## 作者简介

李智，毕业于北京大学医学部第三临床医学院，妇产科临床技能与训练硕士。

具有20多年的妇产科及计划生育临床工作、教学及科研经验。

参与江苏省、首发基金和卫生部及国家十五攻关课题等多个项目的研究，发表论文20余篇，在各种科普性杂志上发表文章10余篇，编写《280天胎教专家指导》等多部专著。

## 书籍目录

Part1胎教是培养健康、聪明宝宝的起点 Chapter1胎教的意义 胎教对孩子的智力起着决定性作用2 胎教为宝宝的美好人生打基础3 许多天才都有意或无意地被实施过胎教3 胎教是可行的,但不是万能的4 Chapter2胎教的重任谁来担 胎教,全家一起来5 准妈妈是主体5 准爸爸是胎教的重要参与者6 准爸爸参与胎教的意义6 男性浑厚的嗓音在胎教中是无可替代的6 和谐的家庭关系相当重要7 公开怀孕的消息并寻求上司和同事的理解7 Part2有效胎教始于备孕 Chapter1心理准备 计划何时怀孕10 选择最佳年龄受孕,让优孕成为可能10 选择最佳季节受孕,为宝宝成长打下坚实的基础11 把握最佳时机,优孕更有可能11 确定排卵期,如愿以“孕”11 学习胎教知识12 胎教是早教的开始13 广义胎教与狭义胎教13 本书所指的胎教13 缓解思想压力14 修炼身心的清静法14 清静法,为身体和心灵注入能量14 清静法,让内心得到调节14 清静法,消除孕妈妈对怀孕和分娩的恐惧感15 清静法,促进了与胎儿的交流15 清静法,提高顺产的概率15 清静法,促进消化并缓解便秘15 Chapter2身体调理 孕前检查是成功胎教的基础16 TORCH检查16 血型检查17 艾滋病检查17 贫血检查17 肝炎检查17 尿常规检查18 卵巢与子宫检查18 衣原体检查18 停止避孕18 戒除烟酒18 慎用药物19 取决于药物的性质19 取决于用药时的孕周19 取决于用药的剂量20 维持标准的体重20 生活有规律20 Part340周奇妙胎教之旅 Chapter1第1~4周 宝宝和准妈妈的变化24 1~2周24 2周25 3周25 4周25 饮食胎教26 选择提高受孕概率的食物26 选择可以强化肝脏功能的食物26 摄取优质蛋白质和钙27 预防便秘和贫血27 适当服用鱼肝油和蛋黄27 运动胎教27 舒展背部27 转动颈部28 深呼吸28 预防便秘36 警惕出现营养不良和脱水36 预防贫血36 运动胎教36 肩部放松37 同时抬举四肢37 提拉上身37 举起上身37 拉伸肋部28 拉伸腿部肌肉28 按摩胎教29 针对白带增多29 针对尿频30 专家谈胎教:比早教更重要的是早期胎教和准爸爸胎教30 宝宝、准妈妈和准爸爸的“3人4脚”胎教行动30 健康的身心是胎教的重要基础31 胎教应该从怀孕之前开始做起32 夫妻感情不和易导致宝宝出现缺陷32 扩展阅读:传统胎教中的“胎教七法”32 Chapter2第5~8周 宝宝和准妈妈的变化33 5周33 6周34 7周34 8周35 饮食胎教35 预防孕吐35 臀部运动38 按摩胎教38 针对孕吐38 针对疲劳39 预防流产39 保健胎教40 孕妈妈衣着的选择40 孕妈妈如何选择交通工具41 专家谈胎教:给胚芽提供充足的氧气42 宝宝、准妈妈和准爸爸的“3人4脚”胎教行动42 与胎儿期同样重要的是胚芽期42 胚芽期与胎儿期的区别42 避免缺氧43 扩展阅读:伟大人物的胎教43 Chapter3第9~12周 宝宝和准妈妈的变化44 9周44 10周45 11周45 12周46 饮食胎教46 补充叶酸46 补充高蛋白和铁47 运动胎教47 转动肩部47 肋部运动47 推动骨盆48 骨盆运动48 保持平衡48 按摩胎教49 针对贫血49 针对消化不良49 防止便秘49 专家谈胎教:宝宝开始活动,准妈妈应注意避免压力49 宝宝、准妈妈和准爸爸的“3人4脚”胎教行动49 胎盘的健康状况影响宝宝的脑部发育50 减少准妈妈的压力相当重要51 注意难以觉察的胎动51 扩展阅读:孕吐中的胎教学52 Chapter4第13~16周 宝宝和准妈妈的变化53 13周53 14周54 15周55 16周55 饮食胎教55 为胚胎提供充足的营养55 摄取多种营养成分56 预防流产56 运动胎教57 拉伸背部57 伸展背部57 转动脊椎57 左右推动骨盆57 前后推动骨盆58 按摩胎教58 针对牙龈炎和牙龈出血58 针对痔疮58 针对消化不良58 防止便秘59 专家谈胎教:想让宝宝有很高的IQ,准妈妈要保持平和的心态59 宝宝、准妈妈和准爸爸的“3人4脚”胎教行动59 是什么决定了宝宝的智商60 压力会影响宝宝的脑部发育60 扩展阅读:压力与“胎儿窘迫”60 Chapter5第17~20周 宝宝和准妈妈的变化61 17周61 18周62 19周62 20周63 饮食胎教63 促进肌肉和骨骼发育的食品63 益于宝宝脑部发育的食品64 运动胎教64 扭动背部64 抬起双脚画圆65 转动脚后跟65 胸部运动65 转动手臂65 前后分脚半跪66 按摩胎教66 针对肩背疼痛66 针对腰部疼痛67 针对头痛67 保健胎教67 孕妈妈应避免从事的工作67 孕期的头发护理68 孕妈妈洗脸的技巧68 孕妈妈忌用的化妆品69 专家谈胎教:准爸爸要积极与宝宝交谈69 宝宝、准妈妈和准爸爸的“3人4脚”胎教行动69 给予宝宝良好的感官刺激70 避开嘈杂的环境70 避免宝宝的听觉受到过大压力70 扩展阅读:为什么非要听莫扎特的音乐71 Chapter6第21~24周 宝宝和准妈妈的变化72 21周72 22周73 23周73 24周74 饮食胎教74 选择强化肠胃功能的饮食74 常吃海藻类食物75 摄取含铁丰富的食品75 运动胎教75 轻摇腹部75 两腿分开半站75 转动手腕76 转动脚腕76 半坐式76 按摩胎教77 针对皮肤瘙痒77 针对抑郁症77 针对鼻塞、流鼻血和过敏性鼻炎77 专家谈胎教:把注意力放在自然、柔和事物上的视觉胎教78 宝宝、准妈妈和准爸爸的“3人4脚”胎教行动78 宝宝可以感觉到光线78 享受自然光线79 扩展阅读:准爸爸如何与宝宝交谈79 给宝宝读一读童话79 用上宝宝的小名79 把日常生活当做交谈的基本话题79 谈一谈做父亲的决心79 Chapter7第25~28周 宝宝和准

妈妈的变化80 25周80 26周81 27周81 28周82 饮食胎教82 强化肺功能、帮助脑部发育82 缓解水肿83 运动胎教83 抬头呼吸83 拉伸肩部84 舒展身躯84 舒展背部84 转动身躯84 按摩胎教84 针对失眠84 针对呼吸困难和胸部疼痛85 针对静脉曲张85 专家谈胎教：丰富的营养摄入和文雅的言行举止85 宝宝、准妈妈和准爸爸的“3人4脚”胎教行动85 宝宝有味觉86 合理制订准妈妈食谱87 宝宝的记忆87 扩展阅读：可以通过胎教实现早期英语教育吗87 Chapter8第29~32宝宝和准妈妈的变化88 29周88 30周89 31周89 32周90 饮食胎教91 强化大肠功能91 加强营养91 预防便秘和妊娠期高血压疾病92 运动胎教92 手臂运动92 推掌93 拉伸肋部93 肩部运动93 抖动双手93 按摩胎教94 预防早产94 针对水肿94 针对早期阵痛94 针对手脚麻木94 专家谈胎教：保持父母与宝宝之间的各种接触95 宝宝、准妈妈和准爸爸的“3人4脚”胎教行动95 宝宝能够记住羊水的味道95 多与宝宝进行接触96 扩展阅读：子宫是准妈妈和宝宝共同的神秘财富96 Chapter9第33~36周 宝宝和准妈妈的变化97 33周97 34周98 35周98 36周99 饮食胎教99 强化肾脏功能99 预防产后缺铁99 预防胎盘早剥100 安胎100 预防早产100 运动胎教100 缩紧阴道101 分腿运动101 找平衡101 脚腕运动102 腿部运动102 按摩胎教102 针对妊娠糖尿病102 针对记忆力和思考能力降低102 针对压力过大103 保健胎教103 怀孕中的皮肤问题103 孕妈妈为什么如此焦急103 孕妈妈的产前尿检104 如何做分娩计划104 准备好住院分娩用品104 专家谈胎教：夫妻、亲友和同事一起参与的社会胎教才是真正的胎教105 宝宝、准妈妈和准爸爸的“3人4脚”胎教行动105 宝宝也会做梦106 准妈妈痛苦时宝宝也会受影响106 社会胎教十分必要107 扩展阅读：了解产后健忘症和抑郁症107 Chapter10第37~40周 宝宝和准妈妈的变化108 37周108 38周109 39周109 40周109 饮食胎教110 强化膀胱功能110 促进母乳分泌110 分娩之后补充营养111 运动胎教111 屈膝观顶111 侧卧抬腿111 蹲坐运动112 骨盆运动112 侧分双腿112 按摩胎教113 针对产后抑郁症113 针对肥胖、妊娠期高血压综合征和产后水肿113 促进乳汁分泌113 专家谈胎教：将胎教进行到底113 宝宝、准妈妈和准爸爸的“3人4脚”胎教行动113 自然分娩是准妈妈的首选114 准爸爸陪产115 大家一起承担分娩的痛苦115 扩展阅读：轻松的分娩方法115 Part4主题胎教助您提升胎教功效 Chapter1传统胎教 显示祖先智慧的传统胎教118 第一个进行胎教的人119 重视心理状态和言行119 强调准爸爸在胎教中的积极行动119 胎教之道在其父，胎教之行在其母121 准妈妈应该做的和不应该做的事121 应该这样做121 不应该这样做122 宫内环境非常重要120 整个家庭都参与到胎教中120 让宝宝欣赏音乐120 准妈妈该吃的和不该吃的食物122 应该吃这些食物122 不要吃这些食物122 扩展阅读：准妈妈胎教心得123 Chapter2日记胎教 胎教日记可使内心平和124 购买自己喜爱的日记本125 完全按照自己的想法写125 将消极想法转化成积极想法125 写日记就好像在与宝宝对话126 记录每周宝宝与准妈妈的变化126 写日记有困难可以改为写信126 在网上写日记126 Chapter3胎谈胎教 用话语传递爱意的胎谈胎教127 胎谈开始得越早越好128 一定要进行胎谈胎教的理由128 促进脑部发育128 可以增强宝宝对社会的适应能力128 加深母亲与宝宝之间的亲子关系129 使准妈妈的心态变得平和129 顺利展开胎谈的要领129 给宝宝起一个可爱的小名129 要真诚地与宝宝交谈130 起床后向宝宝打招呼130 胎谈的最佳话题130 谈话的同时听音乐130 给宝宝唱歌130 用谈话的口吻读童话故事131 画出宝宝的小脸当做胎谈的对象131 让宝宝常听到准爸爸的声音131 保持良好的精神状态132 用餐的时候也不忘胎谈132 怀孕各时期的胎谈法133 孕早期133 孕中期133 孕晚期134 扩展阅读：准妈妈胎教心得134 Chapter4音乐胎教 宝宝对声音十分敏感135 宝宝也懂得倾听音乐135 音乐胎教的功效136 安定情绪，提高注意力136 促进脑部发育137 加深亲子关系137 有效的音乐胎教法137 哼唱歌谣137 边听音乐边跳舞138 鉴赏音乐138 如何选择胎教音乐138 根据准妈妈的喜好138 节奏规律、旋律平和的音乐139 胎教音乐的鉴赏方法139 在舒适的状态下欣赏音乐139 注意宝宝的活动规律140 控制音量的大小140 合适的时间140 自然的声音140 不同时期的音乐胎教141 孕早期141 孕中期141 孕晚期142 “爱心备忘录”中的音乐胎教142 放松142 锻炼143 增加触觉感受144 唱歌145 欣赏与冥想145 乐器145 不同时间段的不同音乐146 早晨起床后146 用餐时146 胎动明显时146 休息时147 扩展阅读：准妈妈胎教心得147 Chapter5美术胎教 视觉刺激很重要148 促进脑部发育149 美术胎教的素材149 美术胎教的方法149 鉴赏149 绘画150 十字绣150 装饰151 扩展阅读：准妈妈胎教心得152 Chapter6童话胎教 童话胎教不可少153 童话胎教好处多153 轻松交流153 准爸爸参与154 加深亲子关系154 开发潜力154 童话书再利用155 如何使童话故事更有趣155 准确发音155 运用口语155 平和而温柔的嗓音155 抚摸腹部155 坚持进行155 生动讲解156 边走边读156 改编故事156 交流感想156 童话书的选择156 孕早期156 孕中期156 孕晚期156 扩展阅读：准妈妈胎教心得157 Chapter7英语胎教 英语胎教的前提158 何时开始159 学习英语的好时机159 提升英语胎教功效159 用英语和宝宝对话159 简单而有趣

的英语童话160 朗读儿童诗歌160 使用音像制品160 唱英文歌曲161 制作英语单词卡片161 听英语童谣161 简单的英语胎谈161 早晨161 下午162 睡觉之前162 扩展阅读：准妈妈胎教心得162 Chapter8旅行胎教 何时旅行163 呼吸清新的空气163 自然的风景和声音164 向医生咨询后再出发164 准爸爸做好筹备工作164 旅行必备物品165 医疗保险证和病历165 零食165 帽子和遮阳伞165 薄毯子165 自驾车旅行165 车内环境165 靠后的座位165 遮光设施166 防晕车166 应对水肿166 乘坐飞机166 水肿166 充足的水分166 宽松的鞋子166 不参加危险的活动166 不要错过洗手间167 享受特色美食167 扩展阅读：准妈妈胎教心得167 Chapter9散步胎教 吸入充足的氧气168 改善血液循环168 刺激胎儿的皮肤169 缓解压力169何时散步169 散步的注意事项169 良好的状态169 舒适的便鞋170 摄取水分170 注意休息170 适宜的地点170 放松呼吸170 正确的姿势170 扩展阅读：准妈妈胎教心得170 Chapter10森林浴胎教 有益身心172 广泛使用173 植物杀菌素和阴离子173 如何更好地进行森林浴胎教173 选择最佳时期173 选择有针叶林树种的森林173 衣着要合适174 状态要平和174 腹式呼吸174 森林浴之后的足部和小腿按摩174 脚底按摩174 小腿按摩175 Chapter11游泳胎教 准妈妈游泳的好处176 让胎儿平静下来176 缓解疼痛和水肿176 提高顺产概率177 有益于宝宝的脑部发育177 游泳胎教的注意事项177 提前咨询医生177 控制运动时间178 做好准备活动178 水中运动178 整理运动178 扩展阅读：准妈妈胎教心得179 Chapter12瑜伽胎教 瑜伽胎教的优点180 带来身心的宁静180 舒缓压力181 利于宝宝的成长发育182 帮助准妈妈发挥潜能182 利于自然分娩182 练习瑜伽前的准备182 器具182 服装182 注意要点182 运动前的准备动作183 转动颈部183 手与手腕的运动183 膝盖运动183 转动腰部183 脚趾与脚腕183 孕早期的瑜伽183 调整坐姿183 舒展骨盆184 彻底休息184 孕中期的瑜伽185 牛首姿势185 向侧面俯身185 小幅度的倾斜185 孕晚期的瑜伽186 蝙蝠姿势186 猫势186 放松腿187 扩展阅读：准妈妈胎教心得187 Chapter13准妈妈普拉提 让全身得到舒展188 使身心变得平静189 保持正确的姿势189 向医生咨询189 准备活动189 孕早期的普拉提190 挤按枕头190 孕中期的普拉提190 伸展四肢190 蹲坐190 孕晚期的普拉提191 坐立抬腿191 仰卧抬腿191 Chapter14清静胎教 优点192 修炼身心193 优化胎内环境193 促进交流193 缓解孕期不适193 减轻分娩疼痛193 练习时间193 练习场所193 学会“运气”194 清静操194 卧姿194 坐姿195 站姿195 膝胸卧位196 走姿196 冥想196 结束操197 扩展阅读：准妈妈胎教心得198 Chapter15体质胎教 根据体质选择合适的胎教方式199 太阳体质200 太阴体质200 少阳体质202 少阴体质203 扩展阅读：准妈妈胎教心得204 Chapter16中医养生胎教 中医养生胎教的含义205 养生胎教的作用205 如何进行养生胎教206 春季养生胎教206 夏季养生胎教206 秋季养生胎教208 冬季养生胎教209 Chapter17斯瑟蒂克胎教法 宝宝在出生前就开始学习了211 每一个宝宝都是天才212 进行子宫对话212 阅读有图画的书藉212 灵活地运用卡片213 制作文字卡片的方法213 制作数字卡片的方法213 制作单词卡片的方法213 源自心底无限的爱213 不同时期的胎教法213 怀孕之前213 怀孕前期（从受孕开始到怀孕第16周）214 怀孕后期（从怀孕17周至分娩）216 扩展阅读：准妈妈胎教心得218 Chapter18不同国家的胎教法 中国的胎教219 日本的胎教220 德国的胎教220 法国的胎教221 美国的胎教221 附录 孕早期营养食谱222 孕中期营养食谱227 孕晚期营养食谱233





### 编辑推荐

《实用胎教图文百科(彩色图文版)》编辑推荐：1、现在社会中，胎教对宝宝未来成长所起到的决定性作用得到了越来越多人的认可。

由于现在很多准父母都缺乏胎教知识，所以需要有一本科学、实用的胎教书来学习。

《实用胎教图文百科(彩色图文版)》按照孕妈妈怀孕的时间顺序，从孕前准备到怀孕的每一周，按照胎儿的发育程度，给予孕妈妈科学、严谨、方便、实用的胎教指导。

2、中医养生是我国源远流长的养生知识，指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的目的。

《实用胎教图文百科(彩色图文版)》将中医养生与胎教相结合，首次提出中医养生胎教这一概念，按照孕妈妈的体质在孕期不同季节进行相应的食补或运动，从而增强体质，对胎教起到事半功倍的作用。

。

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>