

<<图说胎教280天>>

图书基本信息

书名：<<图说胎教280天>>

13位ISBN编号：9787537530712

10位ISBN编号：7537530718

出版时间：2006-12

出版时间：河北科学技术出版社

作者：刘小敏

页数：461

字数：350000

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>

<<图说胎教280天>>

内容概要

您想孕育一个聪颖、健康、俊美的小宝宝吗？

如果有一天，您有了自己的宝宝，宝宝就像一颗细嫩的种子，在您的怀里发芽，需要您精心地呵护和培育，胎儿的每一点变化都牵动着妈妈的心，你知道什么是胎教？

怎样正确实施胎教吗？

你知道胎教成功的秘密吗？

你知道在胎儿的成长过程中，自己应该怎样面对吗？

在这里，所有的一切都会告诉你，让你开开心心做妈妈，顺顺利利养宝宝！

要想宝宝智商高，科学胎教要做好，胎教的宗旨：立足于胎，重在于教。

生一个健康、聪明、活泼的孩子是每一个家庭的美好愿望。

而胎教做得好宝宝才能健康又聪明，所谓胎教是指胎儿教育，是要为体内的胎儿和母亲提供一个完备优良的环境，所以要注重方方面面的细节才能做好胎教。

本书详细地介绍了从怀孕开始，如何进行280天的孕期营养、如何做孕期的异常护理、如做做好每周的胎教日记、如何进行日常保健与安胎养胎、280天的胎教应注意些什么等内容。

我们相信，通过本书对你怀孕280天胎教的细节指导，您一定会拥有一个聪明、健康、活泼、可爱的天才宝宝！

<<图说胎教280天>>

书籍目录

第一篇 胎教前的知识准备 科学认识胎教 什么是胎教 胎教的基本内容 胎教的历史起源
 古代胎教学说 现代胎教理论 科学的胎教 胎教与遗传 什么叫遗传 遗传是优生胎
 教的前提 近亲婚配与遗传 择偶要警惕遗传病 会遗传的疾病 遗传病的特征 遗传病
 也可以防治 容貌特征与遗传 孩子的天赋与遗传 遗传与优生环境 胎教可以塑造孩子的
 性格 胎教与优生 什么是优生学 优生的五要素 胎教与优生学的关系 环境与优生
 烟酒与优生 营养与优生 药物与优生 丈夫的责任 预防缺陷儿
 第二篇 胎教从孕前开始
 孕前准备与胎教 受孕心理对胎儿的影响 孕前心理准备 孕前生理准备 孕前检查利优生
 孕前防疫保平安 孕前物质准备 优孕与胎教 最佳生育年龄 最佳受孕季节 神奇的
 生物钟优生法 最佳受孕时机 最佳受孕阶段的体征 最佳受孕环境 最佳怀孕控制 自
 我控制生男生女 把握受孕瞬间的胎教 让爱为胎教护航
 第三篇 激发胎儿的潜能 从胎内开始开
 发宝宝智商 IQ高不一定就是天才 胎儿期的脑部发育 脑部重量的增长 影响脑部功能发
 挥的因素 脑部变重的主要原因 脑部的动物性感觉发挥智能作用 知性心灵的脑部发育
 胎儿的“超能力” 母体与胎儿之间的信息传递 母子的心电感应 听觉在胎教上的重大意义
 胎儿听觉何时发育 胎儿在聆听世界 胎儿对声音具有分辨能力 胎儿可以分辨声音的强
 弱与高低 胎儿具有视觉 胎儿能感受明暗 胎儿有触觉 胎儿有嗅觉 胎儿能分辨甜味
 和辣味 胎儿有记忆能力 胎儿具有学习能力 胎儿的大脑功能会通过记忆强化 胎儿能记
 住母亲的声音 胎儿会喝水 胎儿会做梦 胎儿有人格 胎儿有思想 胎儿心灵的形成时
 期 胎儿的心灵能培育 成熟胎儿的生活情况 胎儿会通过运动促进自身发育 胎教的可行性
 应从胎儿期开始育儿 胎教的可行性大 胎儿期是一生中最重要的时期 胎教可以促进大
 脑发育 正确对待胎教 科学地看待胎教 胎教的必要性 胎教的重要性 脑部发育与胎教
 母子一体与胎教 重视胎教是人类历史的传承 自然生产有助于巩固胎教
 第四篇 胎教应讲究
 安胎养胎 安胎有助于胎教 胎儿发育内环境 胎教与孕期心理 胎儿发育外环境 孕期合
 理安排工作与休息 孕妇宜劳逸结合 孕妇静坐安胎法 安胎需注意不利胎儿的情况 妊娠
 期性生活保健 合理的睡眠和休息 孕妇外出的注意事项 日常生活姿势与安全 孕期护理与
 监护 孕期自我监护 高龄初产妇宜加强孕期保健 肥胖孕妇的自我护理 瘦弱孕妇的自我
 护理 矮小孕妇的自我护理 孕妇宜保护心脏 孕妇要远离小动物 怀孕期间自我监测体重
 诊断胎儿缺氧的方法 孕期胎动的变化 有利母胎的围生期保健 妊娠剧吐的防治 流
 产的防治 异位妊娠的防治 葡萄胎的防治 胎儿臀位的应对 双胎、多胎的注意事项
 妊娠中毒症的防治 前置胎盘的防治 胎盘早剥的防治 羊水过多症的防治 早产的应对方
 法 早期破膜的应对方法 养胎可以促进胎教 养胎与胎教相辅相成 营养对母体的重要意义
 营养对胎儿的重要意义 孕妇营养与胎儿智力的关系 营养是大脑发育的物质基础 养胎
 的最佳饮食 合理安排孕妇的饮食 孕期饮食禁忌 环境养胎 情绪养胎 智慧养胎
 第五
 篇 行之有效的胎教方法 胎儿的感觉能力与胎教 胎儿有五感时即可胎教 让胎儿记忆美好的信
 息 皮肤感觉与脑部发育 可以促进胎儿脑部发育的声音 适宜的音乐能促进胎儿脑部发育
 抚摩胎教 抚摩胎教法 经常抚摩胎儿的积极作用 抚摩胎教法实施时的注意事项 环境胎教
 创造良好的家庭气氛 音乐胎教 音乐胎教的方法 音乐胎教的种类 联想胎教 联想胎
 教法 意念可影响胎儿 呼唤胎教 呼唤胎教法 父亲要坚持每天对胎儿讲话 父亲对胎儿
 讲话的“常规内容” 游戏胎教 胎儿游戏训练 胎儿体操与踢肚游戏 光照胎教 光照胎教
 法 光照胎教开始的时间 语言(对话)胎教法 语言胎教的方法 给胎儿讲故事 运动胎教
 运动胎教法 帮助胎儿做操 与胎儿一起旅行 运动胎教的好处 美育胎教 美育胎教法
 形象美也是胎教 怀孕早期个人护理 怀孕中期个人护理 怀孕晚期个人护理 塑造胎儿的
 性格 塑造胎儿性格的胎教 规范行为与习惯的胎教 怡情胎教 怡情胎教法 胎教要端心
 正坐 胎教须近美好避邪恶 提高修养有助于胎教实施 给胎儿“欣赏”文学作品 给胎
 儿“看”画册 科学实施胎教 胎教实施要诀 胎教成功的秘诀 值得推广的胎教产品
 第六篇
 280天胎教进行时 怀孕1个月(0~28天) 胎儿发育 母体变化 应注意的事项 应准备的事

<<图说胎教280天>>

项 胎教实务 饮食营养养胎 怀孕2个月(29~56天) 胎儿发育 母体变化 应注意的事项
 项 应准备的事项 胎教实务 日常保健安胎 饮食营养养胎 怀孕3个月(57~84天) 胎
 儿发育 母体变化 应注意的事项 应准备的事项 胎教实务 日常保健安胎 饮食营
 养养胎 怀孕4个月(85~112天) 胎儿发育 母体变化 应注意的事项 应准备的事项
 胎教实务 日常保健安胎 饮食营养养胎 怀孕5个月(113~140天) 胎儿发育 母体变化
 应注意的事项 应准备的事项 胎教实务 日常保健安胎 饮食营养养胎 怀孕6个月(141
 ~168天) 胎儿发育 母体变化 应注意的事项 应准备的事项 胎教实务 日常保健
 安胎 饮食营养养胎 怀孕7个月(169~196天) 胎儿发育 母体变化 应注意的事项 应
 准备的事项 胎教实务 日常保健安胎 饮食营养养胎 怀孕8个月(197~224天) 胎儿发育
 母体变化 应注意的事项 应准备的事项 胎教实务 日常保健安胎 饮食营养养胎
 怀孕9个月(225~252天) 胎儿发育 母体变化 应注意的事项 应准备的事项 胎教实
 务 日常保健安胎 饮食营养养胎 怀孕10个月(253~280天) 胎儿发育 母体变化 应
 注意的事项 应准备的事项 胎教实务 日常保健安胎 饮食营养养胎
 第七篇 消除影响胎教的不利因素 环境因素 环境因素对胎儿的影响 勉强的姿势对胎儿的影响 挤压腹部的服装
 会影响胎儿发育 不自然的振动会影响胎儿 冷热不均对胎儿有影响 母亲饥饿对胎儿有影响
 母亲的生活方式会影响胎儿的发育 母亲的熟睡有助胎儿发育 心理因素 孕妇的情绪对胎
 教的影响 用良好的心态对待腹中胎儿 夫妻的情绪对胎教的影响 夫妻感情对胎教的影响
 孕妇宜控制愤怒情绪 胎教过程中出现淡漠心理的处理 母亲的压力对胎儿的影响 孕妇宜
 消除心中的焦虑 克服孕期的担忧心理 克服孕期的烦躁心理 克服孕期的忧郁心理 克服
 孕期的暴躁心理 孕期存在的猜想心理 克服孕期的依赖心理 调整孕期的热切心理 克服
 孕期的怀疑心理 克服孕期的羞怯心理 戒除孕期的备物心理 克服孕期的焦急心理 克服
 孕期的紧张心理 药物因素 药物对胎儿的影响 少服对胎儿不利的药物 导致胎儿畸形的药
 物 孕妇忌服的中草药 孕妇忌服的中成药 孕妇感冒要慎用 孕妇应禁用阿司匹林
 容易引起流产的药物 容易引起胎儿畸形的药物 孕妇忌多服维生素药剂 多服维生素A的危
 害 多服维生素B的危害 几种疾病对胎儿的影响 胎教禁忌 实施胎教注意事项 科学胎
 教四忌 孕妇忌鲜艳的颜色 孕妇不宜忽视提高自身修养 孕妇忌消极情绪 孕妇阅读书刊
 禁忌 孕妇忌欣赏激烈的音乐

<<图说胎教280天>>

章节摘录

书摘科学认识胎教 什么是胎教 何谓胎教?单看字面,也许有人会认为胎即胎儿,教即教育,就是“对胎儿的教育”。

其实,这只是字义上的浅表认识,不是胎教的真正含义。

我们今天说的胎教,不是局限在人类本能的传宗接代上的,而是更深一层地去认识包含于现代科学技术体系之一的人体科学中的一个最基本的问题——优生,即广义的胎教。

也许你觉得有点奇怪,深居母亲腹内的胎儿对于外界既看不见又摸不着,怎么能接受教育呢?是的,到目前为止,即使是最先进的科学技术手段,也无法使安居母亲子宫内的胎儿直接接受教育。

中医学中广义的“心”、“神”,指的是人的感觉、认识、精神、情绪,与现代医学所认识的大脑旧皮质的功能是相通的。

婴儿出生前形成的大脑旧皮质,是婴儿出生后大脑新皮质形成的基础,只有这个基础发育得好,新皮质学习知识及形成能力、智慧的功能才得以发挥作用。

大脑旧皮质发育得好,是造就孩子良好性格、优秀个性心理品质、良好的素质及发达的智力的决定因素。

没有大脑旧皮质,人的情绪就不能稳定,接受知识的脑的新皮质就不能充分发育以达到应有的水准。

胎儿时期形成的大脑旧皮质,会使母亲和其腹内宝宝的心紧紧相连,使之能被美好的事物所感动,能够接受父母之爱。

因此,我们只能顺应胎儿的身心发展的自然规律,为其“修路搭桥”,为他(她)的生存发展创造一个好环境,即父母健康的身心,优美、舒适、宁静、和谐的生活环境,母亲平和、安乐的心境。

使胎儿的感觉器官——大脑旧皮质能受到良性刺激,为孩子未来拥有智慧和好性情奠定基础,以孕育出健康聪明的下一代。

这就是胎教。

胎教是集优生、优育、优教于一身的学问。

国内外大量实践证明,经过良好胎教出生的新生儿,在听力、记忆力、性格等方面都表现出明显的优势。

胎教的基本内容 总的来说,胎教是指妊娠期间,孕妇本身的情绪及外在的环境,对胎儿生长发育所产生的影响,并试图利用这两方面的因素,促进胎儿身体与智力方面的良好发育。

因此,胎教的基本内容与方法,可概略地分为以下几点: 孕妇的情绪须尽量处于稳定的状态下,须保持轻松愉快的心情。

对胎儿施以触摸的或轻轻拍打式的“呼唤”刺激,通过这些刺激让胎儿经常与外界联系。

用特定的音乐声波,对胎儿进行反复的听觉刺激,并不断强化这种音乐刺激,促使胎儿大脑神经细胞之间的突触联系发育更快、数量更多,为信息贮存场所的广泛建立,创造一个先天良好的物质基础。

传统胎教要求孕妇不看不美好的东西,言行举止都端庄守礼,平时多听美好言词,保持思想纯洁、精神健康,等等。

一句话,就是要保持孕妇本身的平静情绪和创造一个美好的胎外环境。

胎教的历史起源 胎教的发源地是中国。

许多古籍中均有关于胎教的记载。

例如:早在2000多年前的医书《黄帝内经》中,就有关于“胎病”的论述。

到了汉代,各种书籍中出现了大量有关胎教内容的记载和论述,初步形成了胎教学说。

这要比希腊学者、著名哲学家亚里士多德提出的胎教观点还早。

胎教起源于中国,也得到了外国学者的承认。

早在1987年,日本幼儿开发理事会的井深大先生和千叶大学多湖辉教授等人组成的访问团来我国访问期间,在北京的报告会上,谈到胎教在中国汉代已流传起来,并讲到在朱子的文章中就有胎教方面的东西。

而且,井深大先生的一本论述胎教的专著《零岁——教育的最佳时期》一书中也是这样肯定的。

<<图说胎教280天>>

到了宋代，名医陈自明有“胎教论”，对胎教进行了专篇论述。而到明代，胎教学说更进一步完善起来，成为比较系统和全面的学说，并且对清代也产生了较大影响。

例如，清代的陈梦雷等人编辑《古今图书集成·医部全录》时，就把历代关于胎教学说的内容汇集在一起，立为“小儿未生胎养门”，列入儿科分卷之首先给以强调。

就连清代末期著名思想家康有为的著作《大同书》中，也有建立胎教院，以培养聪明后代、提高人口质量的主张。

我国古代，除了一些统治者重视胎教之外，一些思想家、教育家、医学家也都很重视胎教。

另外，中国古代著名的朴素唯物主义思想家王充，也对胎教有过分析论述。

他通过对母亲心理状态对胎儿的影响，以及母亲的道德修养、性格爱好对胎儿有哪些作用等，提出了对胎儿实行教育的具体方法。

古代就有了“胎教”一词。

《辞海》中，胎教是这样解释的：“胎儿在母体中能够受孕妇的言行的感化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响，叫‘胎教’。

”胎教，一方面是胎，另一方面是教，它是胎与教相结合的学问。

它不仅需要胎儿的自我不断努力，更需要准父母的共同协作。

P3-6

<<图说胎教280天>>

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>