第一图书网, tushu007.com

# <<这样做胎教宝宝最聪明>>

## 图书基本信息

书名：<<这样做胎教宝宝最聪明>>

13位ISBN编号：9787537553100

10位ISBN编号：7537553106

出版时间：2012-10

出版时间：河北科技出版社

作者：刘志芬

页数：272

字数：200000

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

第一图书网, tushu007.com

# <<这样做胎教宝宝最聪明>>

## 内容概要

胎教什么时候开始做最好？
如何做胎教？
哪种胎教方法最有效？
保持好心情，多晒太阳，宝宝就能更开朗？

写诗、绘画、听唱片，宝宝长大就有艺术范儿？
左三圈右三圈，做做运动也是进行了胎教？
吃得香，玩得好，做得对，都是好胎教——
了解胎教的起源、理念、好处及方法，胎教就是要这么全面！
合理营养，让怀孕“不费力”，孕妈妈吃得香也是好胎教！

心情不好、莫名其妙想发飙，情绪调节好，宝宝长大无烦恼！
青山绿水、公园绿荫、午后暖阳尽情享受，好环境造就健康宝宝！

跟宝宝聊天，给他讲故事、唱首歌或者读首诗，也是做胎教！
憧憬美好的未来，接触美好的事物，传递满满的爱意和优秀品德！

贯穿整个孕期的运动方案，分娩so easy，宝宝更强壮！

第一图书网, tushu007.com


## 作者简介

刘志芬 妇产科主任医师，有着30年妇产科临床实践经验，相信只有妈妈教得好，才能养育出聪明的宝宝！

作为在妇产科临床做了三十多年研究的专业医师，刘志芬主任结合多年的实践经验和最先进、最科学的医学理论，为孕妈妈们总结出了一套最科学、最合理、最有用的孕期胎教方案，准妈妈们跟着书中的指导合理胎教，就能孕育出健康又聪明的优质宝宝！

现任：中华医学会会员 中华医学会山东省围产分会委员 中国医师协会山东围产分会委员 烟台市医学会医疗事故鉴定专家

第一图书网, tushu007.com

# <<这样做胎教宝宝最聪明>>

## 书籍目录

孕早期胎教方案
孕 1 周
第1天胎教方案——究竟什么是胎教
第2天胎教方案——解读胎宝宝接受教育的原理
第3天胎教方案——胎教的益处有哪些
第4天胎教方案——了解胎教的起源与发展
第5天胎教方案——夫妻和睦是胎教的基础
第6天胎教方案——胎教并非越早进行效果就越好
第7天胎教方案——不要错过胎教的最佳时机
孕 2 周
第8天胎教方案——胎教效果远胜出生后的教育
第9天胎教方案——补充叶酸也是胎教的一部分
第10天胎教方案——胎教不是培养神童的教育
第11天胎教方案——妈妈肩负着塑造胎宝宝性格的使命
第12天胎教方案——无意胎教、有意胎教都要有
第13天胎教方案——受过胎教的宝宝有何不同
第14天胎教方案——准爸爸参与胎教很重要
孕 3 周
第15天胎教方案——胎教这样开始
第16天胎教方案——实施胎教3要点
第17天胎教方案——看看古人是怎样进行胎教的
第18天胎教方案——时刻保持心情愉快
第19天胎教方案——胎教需要全家人的参与
第20天胎教方案——多与胎宝宝交流
第21天胎教方案——尽早与胎宝宝进行情感交流
孕 4 周
第22天胎教方案——做好迎接胎宝宝的心理准备
第23天胎教方案——孕期善于思考也是胎教
第24天胎教方案——妈妈常微笑，宝宝长得好
第25天胎教方案——创造良好的居家环境
第26天胎教方案——孕妈妈避免3种不良情绪
第27天胎教方案——孕妈妈要规范自己的言行
第28天胎教方案——养胎、安胎更关键
孕 5 周
第29天胎教方案——本周饮食5要点
第30天胎教方案——听听优美动听的音乐
第31天胎教方案——传递美就是胎教
第32天胎教方案——动手创造“美”的世界
第33天胎教方案——孕妈妈安眠为胎教加分
第34天胎教方案——尽早起好名字，更利于胎教的开展
第35天胎教方案——不容忽视的办公环境
孕 6 周
第36天胎教方案——感受自然环境中的美丽风光
第37天胎教方案——避开会造成胎宝宝脑损伤的行为
第38天胎教方案——重视营养胎教，进食困难迎刃而解

第一图书网, tushu007.com


第39天胎教方案——职场孕妈妈的工作安排与胎教计划
第40天胎教方案——远离不良情绪有妙招
第41天胎教方案——给宝宝唱儿歌《小毛驴》
第42天胎教方案——孕妈妈，让自己快乐起来吧
孕 7 周
第43天胎教方案——营养胎教的两方面影响
第44天胎教方案——实施营养胎教，应对妊娠反应
第45天胎教方案——了解我国古代的胎教传说
第46天胎教方案——美化居室3妙法
第47天胎教方案——这样做运动胎教最有益
第48天胎教方案——色彩胎教，你了解多少
第49天胎教方案——电脑族妈妈应注意哪些
孕 8 周
第50天胎教方案——警惕孕妈妈的职业危害
第51天胎教方案——给宝宝读儿歌、童谣
第52天胎教方案——充满爱心地抚摸宝宝
第53天胎教方案——小心家电辐射伤害宝宝
第54天胎教方案——环境胎教之预防家装污染
第55天胎教方案——环境胎教之远离噪声
第56天胎教方案——给胎宝宝讲《猪八戒吃西瓜》的故事
孕 9 周
第57天胎教方案——情绪调整与感官刺激相结合
第58天胎教方案——给胎宝宝讲《聪明的小牧童》的故事
第59天胎教方案——动手为胎宝宝缝制圣诞老人
第60天胎教方案——行为胎教之早睡早起
第61天胎教方案——绘画胎教，孕妈妈减压好帮手
第62天胎教方案——了解中医养生胎教
第63天胎教方案——想象胎宝宝可爱的模样
孕 10 周
第64天胎教方案——营养胎教，保证妈妈宝宝都健康
第65天胎教方案——到大自然中实施环境胎教
第66天胎教方案——成语故事《弄巧成拙》
第67天胎教方案——实施抚摸胎教的具体方法
第68天胎教方案——通过胎教塑造胎宝宝的性格
第69天胎教方案——老祖宗传下来的胎教方法靠谱吗
第70天胎教方案——花香也是一种有益的胎教
孕 11 周
第71天胎教方案——胎宝宝需要这些营养
第72天胎教方案——从胎教开始培养宝宝爱吃蔬菜的好习惯
第73天胎教方案——根据口味选择食物更科学
第74天胎教方案——以言行培养胎宝宝的良好习惯
第75天胎教方案——认清胎教的目标
第76天胎教方案——给宝宝讲《小猫钓鱼》的故事
第77天胎教方案
孕 12 周
第78天胎教方案——给胎宝宝唱首《摇篮曲》吧
第79天胎教方案——孕妈妈爱美也是在实施胎教

第一图书网, tushu007.com


第80天胎教方案——五味食物，胎教不可缺少的元素
第81天胎教方案——适当吃些预防便秘的食物
第82天胎教方案——给宝宝唱首充满母爱的歌
第83天胎教方案——手工编织，胎教效果更理想
第84天胎教方案——保持清洁，培养胎宝宝爱干净的好习惯
孕中期胎教方案
孕 13 周
第85天胎教方案——勿把看电视当胎教
第86天胎教方案——孕妈妈勿忽视孕期阅读
第87天胎教方案——继续实施想象胎教
第88天胎教方案——谨防音乐胎教不当损伤宝宝听力
第89天胎教方案——宝宝的音乐素养从孕期倾听开始
第90天胎教方案——勿入音乐胎教的误区
第91天胎教方案——推荐10种营养食物
孕 14 周
第92天胎教方案——给胎宝宝讲《小锡兵的故事》
第93天胎教方案——用心体验胎宝宝的成长
第94天胎教方案——妈妈情绪好更利于胎宝宝的心理感受
第95天胎教方案——用联想法教胎宝宝认数字
第96天胎教方案——准爸爸参与胎教效果更好
第97天胎教方案——适当增加运动吧
第98天胎教方案——实施对话胎教需要注意哪些问题
孕 15 周
第99天胎教方案——准爸爸讲《精卫填海》故事
第100天胎教方案——给胎宝宝朗诵诗词
第101天胎教方案——经常与胎宝宝聊天
第102天胎教方案——哼唱中的音乐胎教
第103天胎教方案——实施音乐胎教3要点
第104天胎教方案——小心落入饮食陷阱
第105天胎教方案——营养又滋补的3道粥品
孕 16 周
第106天胎教方案——谨慎选择给胎宝宝听的音乐
第107天胎教方案——乐曲不同，胎教效果也不同
第108天胎教方案——孕16周饮食要点
第109天胎教方案——让胎宝宝尝尝酸甜苦辣的味道
第110天胎教方案——孕期抑郁怎么办
第111天胎教方案——与胎宝宝做做触觉训练游戏
第112天胎教方案——孕妈妈说话要温柔
孕 17 周
第113天胎教方案——保持好情绪就是良好的胎教
第114天胎教方案——用爱与胎宝宝进行子宫对话
第115天胎教方案——给胎宝宝读《狐狸和猫》的故事
第116天胎教方案——音乐胎教培养胎宝宝的直觉能力
第117天胎教方案——继续为胎宝宝哼唱
第118天胎教方案——孕期应适时更换胎教音乐
第119天胎教方案——多到优美的环境中走走
孕 18 周

第一图书网, tushu007.com


第120天胎教方案——给胎宝宝听听不同曲风的音乐
第121天胎教方案——用实物教胎宝宝学算术
第122天胎教方案——为胎宝宝补充营养的高效食谱
第123天胎教方案——将语言胎教与家务巧妙结合起来
第124天胎教方案——从音符开始教胎宝宝唱歌
第125天胎教方案——给胎宝宝念念童谣吧
第126天胎教方案——少去人多场所，预防病毒感染
孕19周
第127天胎教方案——轻轻拍打帮助宝宝在宫内运动
第128天胎教方案——孕期防病的营养胎教
第129天胎教方案——益智补血的营养胎教
第130天胎教方案——给胎宝宝讲故事的小窍门
第131天胎教方案——给胎宝宝讲《兔子新娘》的故事
第132天胎教方案——开始为分娩而运动
第133天胎教方案——通过故事学成语“老马识途”
孕20周
第134天胎教方案——增强孕妈妈体质的运动胎教
第135天胎教方案——丰富语言胎教的内容与形式
第136天胎教方案——营养胎教对胎宝宝的益处有哪些
第137天胎教方案——语言胎教之“坐井观天”的故事
第138天胎教方案——实施胎教4项注意
第139天胎教方案——改善身体不适的运动胎教
第140天胎教方案——本周营养胎教3重点
孕21周
第141天胎教方案——胎教音乐3步走
第142天胎教方案——带着胎宝宝在阳光下散步
第143天胎教方案——胎教需要有计划地实施
第144天胎教方案——坚持运动好处多
第145天胎教方案——对抗妊娠斑也是胎教
第146天胎教方案——营养胎教之干果
第147天胎教方案——给胎宝宝读一则寓言故事《会跳舞的熊》
孕22周
第148天胎教方案——给胎宝宝更多的爱抚
第149天胎教方案——用指按法与胎宝宝互动
第150天胎教方案——胎教音乐勿选摇滚乐和海豚音
第151天胎教方案——适当吃点酸味食物
第152天胎教方案——适当用粗粮代替精制食物
第153天胎教方案——行为胎教之减少手机的使用
第154天胎教方案——孕期美丽不要痘
孕23周
第155天胎教方案——及早对胎宝宝实施英语启蒙教育
第156天胎教方案——晒太阳也是宝贵的胎教
第157天胎教方案——营养胎教之补锌
第158天胎教方案——推荐孕期补锌食谱
第159天胎教方案——营养胎教之不容小觑的钙
第160天胎教方案——丰富多彩的孕期生活对胎教更有益
第161天胎教方案——警惕来自厨房中的危害

第一图书网, tushu007.com


孕 24 周
第162天胎教方案——谨慎选择散步的环境
第163天胎教方案——营养胎教之利水消肿
第164天胎教方案——孕妈妈要适当吃点野菜
第165天胎教方案——环境胎教之森林浴
第166天胎教方案——给胎宝宝唱儿歌《粉刷匠》
第167天胎教方案——给胎宝宝听听这些胎教音乐
第168天胎教方案——光照胎教要逐步进行
孕 25 周
第169天胎教方案——手工胎教之用黏土做一双宝宝鞋
第170天胎教方案——对抗妊娠糖尿病的营养胎教
第171天胎教方案——孕中期仍不能忽视情绪胎教
第172天胎教方案——行为胎教之避免晚睡
第173天胎教方案——给胎宝宝讲《三个和尚》的故事
第174天胎教方案——梳头也是一种有益健康的胎教
第175天胎教方案——第25周心理保健3要点
孕 26 周
第176天胎教方案——第26周必做的4项运动胎教
第177天胎教方案——给胎宝宝读两首歌颂母爱的唐诗
第178天胎教方案——休息时听听这几首胎教音乐
第179天胎教方案——多欣赏各种艺术作品
第180天胎教方案——营养胎教之增加蔬菜的摄取
第181天胎教方案——孕期护理头发有讲究
第182天胎教方案——给胎宝宝唱儿歌《两只老虎》
孕 27 周
第183天胎教方案——脂溶性维生素勿过量补充
第184天胎教方案——继续实施光照胎教
第185天胎教方案——胎动时，给宝宝听这些乐曲
第186天胎教方案——环境胎教之孕期莫进迪厅
第187天胎教方案——教胎宝宝画小白兔简笔画
第188天胎教方案——警惕电话机上的病毒
第189天胎教方案——孕期这样欣赏画作
孕 28 周
第190天胎教方案——用餐时请给胎宝宝放些音乐
第191天胎教方案——适时与胎宝宝玩“宫中”游戏
第192天胎教方案——让可爱的海豚参与胎教
第193天胎教方案——28周饮食4要点
第194天胎教方案——给胎宝宝讲《猴子捞月亮》的故事
第195天胎教方案——教胎宝宝画小猪简笔画
第196天胎教方案——提早为哺乳做好准备
孕晚期胎教方案
孕 29 周
第197天胎教方案——陪胎宝宝看画册
第198天胎教方案——享受与胎宝宝无言交流的音乐浴
第199天胎教方案——正确数胎动，监测宝宝健康情况
第200天胎教方案——给胎宝宝讲《龟兔赛跑》的故事
第201天胎教方案——入睡前，请给胎宝宝播放这些乐曲

第一图书网, tushu007.com


第202天胎教方案——第29周营养胎教攻略
第203天胎教方案——蜂蜜也可适量食用
孕 30 周
第204天胎教方案——适度活动，刺激胎宝宝前庭觉的发育
第205天胎教方案——孕期勿忽视防晒护肤
第206天胎教方案——孕期选择防晒产品细则
第207天胎教方案——对抗妊娠水肿的王牌食物
第208天胎教方案——不宜忽视蛋白质的补充
第209天胎教方案——给胎宝宝讲成语故事“ 夜郎自大 ”
第210天胎教方案——给胎宝宝唱支儿歌《洋娃娃和小熊跳舞》
孕 31 周
第211天胎教方案——有利分娩的四项运动
第212天胎教方案——将识字卡片与对话相结合
第213天胎教方案——补充维生素C勿过量
第214天胎教方案——孕期偏食水果要不得
第215天胎教方案——孕妈妈亲自动手做婴儿服
第216天胎教方案——孕期开车3要点
第217天胎教方案——手工胎教之十字绣
孕 32 周
第218天胎教方案——尝试一下肚皮舞胎教也无妨
第219天胎教方案——适当吃些豆类食物
第220天胎教方案——孕期补钙食谱
第221天胎教方案——给胎宝宝讲《狐狸和乌鸦》的故事
第222天胎教方案——谨防不当胎教造就“ 夜哭郎 ”
第223天胎教方案——孕晚期做家务要量力而行
第224天胎教方案——抚摸胎教不可随意进行
孕 33 周
第225天胎教方案——适量摄取来自海洋中的食物
第226天胎教方案——钙磷同补，让胎宝宝更健壮
第227天胎教方案——与胎宝宝一同欣赏动听的胎教音乐
第228天胎教方案——适当运动改善孕晚期的不适
第229天胎教方案——瑜伽练习也是胎教
第230天胎教方案——给胎宝宝讲“ 塞翁失马 ”的故事
第231天胎教方案——与胎宝宝一起朗诵《蒹葭》
孕 34 周
第232天胎教方案——孕期防止皮肤干燥的小窍门
第233天胎教方案——4种粗粮，吃出孕期好体质
第234天胎教方案——规范日常言行，给胎宝宝树立好榜样
第235天胎教方案——教胎宝宝唱《上学歌》
第236天胎教方案——产假计划倒计时
第237天胎教方案——给胎宝宝讲阿凡提的智慧
第238天胎教方案——教胎宝宝画小鸡
孕 35 周
第239天胎教方案——继续实施运动胎教
第240天胎教方案——多练习呼吸和锻炼骨盆肌肉
第241天胎教方案——孕晚期运动提醒
第242天胎教方案——孕妈妈最需要的补血食谱

第一图书网, tushu007.com


第243天胎教方案——不要忽视维生素K的补充
第244天胎教方案——重视与胎宝宝共同阅读
第245天胎教方案——改善产前情绪不佳有妙方
孕 36 周
第246天胎教方案——继续实施光照胎教
第247天胎教方案——孕晚期心理障碍调护有方
第248天胎教方案——将对话胎教坚持到底
第249天胎教方案——教胎宝宝画小鱼简笔画
第250天胎教方案——第36周营养胎教重点提示
第251天胎教方案——制作可爱的小猪面具
第252天胎教方案——唐诗胎教好处多
孕 37 周
第253天胎教方案——爬楼梯时要小心
第254天胎教方案——改善睡眠不佳的小窍门
第255天胎教方案——光照胎教不能中断
第256天胎教方案——37周饮食营养6要点
第257天胎教方案——适量增加有助自然分娩的富锌饮食
第258天胎教方案——孕晚期心理情绪5不要
第259天胎教方案——分娩前情绪胎教很重要
孕 38 周
第260天胎教方案——分娩前要坚持给胎宝宝讲故事
第261天胎教方案——临产前要做好这些准备
第262天胎教方案——38周营养饮食3要点
第263天胎教方案——孕晚期补铁要适量
第264天胎教方案——多听、多看、多体会美好的事物
第265天胎教方案——继续为胎宝宝吟诵唐诗
第266天胎教方案——孕期充分享受阳光
孕 39 周
第267天胎教方案——进行促进乳汁分泌的按摩胎教
第268天胎教方案——临产前的饮食营养
第269天胎教方案——了解自然分娩是怎么回事
第270天胎教方案——提前了解剖宫产
第271天胎教方案——练习减缓产痛的拉梅兹呼吸法
第272天胎教方案——待产时帮助身体放松的按摩技巧
第273天胎教方案——预防产后抑郁的按摩胎教
孕 40 周
第274天胎教方案——将胎教进行到最后一刻
第275天胎教方案——待产时不宜大吵大闹
第276天胎教方案——临产前继续控制对分娩的恐惧
第277天胎教方案——产前保持外阴清洁
第278天胎教方案——产前冥想分娩演练法
第279天胎教方案——准爸爸要提早安排好工作
第280天胎教方案——准爸爸陪产去

第一图书网, tushu007.com


## 章节摘录

第32天胎教方案——动手创造“美”的世界在怀孕之初，胎宝宝刚刚来到这个世上，孕妈妈要逐渐引导宝宝认识各种事物，尤其是美的事物。
此外，孕妈妈还可动手为胎宝宝创造出一个“美”的世界。
专家认为，画画、剪纸、插花、盆景制作等艺术形式都能带给孕妈妈美的感受，提高孕妈妈的审美能力，还能通过笔触和线条释放孕妈妈内心的情感，起到调节心绪平衡的作用。
而孕妈妈平静、愉悦的心情同时也能对胎宝宝产生良性的刺激。
画画的胎教随时都可以进行，没有时间限制。
孕妈妈在画画时不必在意自己画得好不好，只要将注意力集中在绘画上、保持心情愉快就可以了。
绘画时，孕妈妈可以随心所欲地涂鸦，只要感觉自己正在从事艺术创作，并感到快乐和满足就达到了胎教目的。
对于不会画画的孕妈妈来说，持笔临摹美术作品也是不错的选择。
与画画的道理相同，剪纸也是非常适合孕期的艺术胎教形式。
剪纸前，孕妈妈可以先用笔在纸上勾勒出轮廓，然后再仔细剪。
在剪纸的过程中，孕妈妈不必担心自己剪得好不好，只要从剪纸中体会到美和愉悦，并将这种感觉化为浓浓的母爱传递给腹中的胎宝宝就可以了。
另外，孕妈妈还可以学习一下插花与盆景制作。
这两项活动既能让孕妈妈感受到美，陶冶自身的情操，又能为居室内增添些许生机，让孕妈妈保持好心情。
第33天胎教方案——孕妈妈安眠为胎教加分怀孕后，孕妈妈的睡眠质量好坏直接影响着胎宝宝的发育。
一般认为，孕期睡眠质量属于胎教中优境养胎的范畴，旨在将母体的内环境调整到优良状态。
孕妈妈在整个孕期如果能有优质的睡眠，那么就会促使脑部的脑下垂体在睡眠时分泌出成长激素，这种成长激素是胎宝宝生长发育不可或缺的物质。
另外，成长激素的分泌还能帮助孕妈妈迅速消除身心疲劳。
因此，为了自身的健康与胎宝宝的正常发育，孕妈妈一定要重视孕期的睡眠情况，尽量想办法提高睡眠质量，如更换舒适的床上用品、睡前用热水泡脚、采取左侧卧的姿势入睡等。
第34天胎教方案——尽早起好名字，更利于胎教的开展大多数父母可能觉得此时给胎宝宝起名为时尚早，而且给宝宝起名不能太随意，必须得参考各种因素给宝宝起个叫起来又好听寓意又好的名字，因此常常不着急给宝宝起名。
其实，此时不必给宝宝起大名，可以起个可爱的小名。
现在就给宝宝起个小名，一来可使父母对宝宝更为重视，二来也方便胎教时称呼宝宝。
经常在胎教中叫唤宝宝的名字，能引起宝宝的条件反射，当胎宝宝一听到叫自己的名字时就知道父母在和自己讲话了。
提早起好名字的胎宝宝到了出生后，如果大人叫宝宝的名字，宝宝就会转头寻找声源，并对自己的名字感到熟悉，有助于促进宝宝记忆力的发展。
即使给胎宝宝起的是小名，也要寓意好、响亮一些、可爱一些。
比如，安安、贝贝、可心儿等。
准爸爸孕妈妈在轻声呼唤胎宝宝的名字时就会在心中升起一种温馨、亲昵的感情，同时也会感觉胎宝宝已经成为这个家庭中不可缺少的一员，这对胎宝宝的身心发育和健康生长十分有益。
第35天胎教方案——不容忽视的办公环境有些女性怀孕后仍然在上班，可是办公室的环境却可能成为影响孕妈妈和胎宝宝的不利因素。
现代化的装修和工作设备都可能对环境造成污染，成为胎宝宝健康发育的潜在威胁。
要想避免办公环境中的不利因素，孕妈妈可多留意以下几个方面：电脑的使用。

第一图书网, tushu007.com

# <<这样做胎教宝宝最聪明>>

## 编辑推荐

《这样做胎教,宝宝最聪明》编辑推荐：权威妇产科专家“独家特供”280天孕期同步胎教方案。
280天，每天都有不同的胎教方案，阶段式孕期同步胎教，全过程跟踪简单科学。
30年临床经验总结，50000个妈妈亲身验证有效，有着30年妇产科临床实践经验，相信只有妈妈教得好，才能养育出聪明的宝宝！
详细告诉你每一天应该怎样与胎儿互动才能让他更聪明，40条贴心胎教指导，200个精选胎教小方案，让你学以致用，教出高IQ、高EQ、高AQ的“三高”宝宝！
聪明的宝宝，都有一个会“胎教”的妈妈！

第一图书网, tushu007.com

# <<这样做胎教宝宝最聪明>>

## 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