

<<老公，胎教不是我一个人的事>>

图书基本信息

书名：<<老公，胎教不是我一个人的事>>

13位ISBN编号：9787539031552

10位ISBN编号：7539031557

出版时间：2009-6

出版时间：鲁直 江西科学技术出版社 (2009-06出版)

作者：鲁直 编

页数：131

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>

<<老公，胎教不是我一个人的事>>

内容概要

现在，越来越多的准妈妈们希望老公能和自己一起做胎教。

科学研究也实证，胎儿很喜欢准爸爸的低频声音。

既然如此，准爸爸赶紧来看《老公，胎教不是我一个人的事》吧，书里有替你早想对老婆说的叮咛，有你必须懂得的“胎教法宝”，有各个不同孕月的最佳胎教方式的推荐，有国内外各种不同胎教方法的介绍，还有预留给你家胎教的计划、胎教经验的总结，以及全球孕妈妈们关于胎教的心得交流。

胎教的重要性和必要性，以及各种不同的胎教方法，作为准妈妈的你可能已经略知一二。

但是，仅仅因为你是胎宝宝的妈妈，胎教就成了你一个人的事吗？

答案是否定的。

事实上，现在越来越多的准妈妈们希望老公能和自己一起做胎教。

科学研究实证，夫妻双方一起胎教比起准妈妈独自做胎教更能达到事半功倍的效果。

因为胎儿很喜欢准爸爸的低频声音。

<<老公，胎教不是我一个人的事>>

书籍目录

一 为了生个健康聪明的宝宝——必须胎教！

（一）为你揭开胎教的神秘面纱Q：如何让孩子赢在起跑线上？

Q：什么是胎教？

Q：胎教是有科学依据的吗？

Q：胎教顺乎自然？

Q：为什么我们要提倡胎教？

Q：胎教要从什么时候开始好呢？

Q：关于胎教的作用，医学上有鉴定吗？

Q：胎教就是大人在外面教，胎儿在里面学吗？

Q：你知道胎教成功的关键秘诀是什么吗？

Q：个人的爱好和才能有可能通过胎教传给孩子吗？

Q：你对胎教有正确的认知吗？

（二）我国自古就流传下来的胎教智慧Q：古人如何养胎和胎教？

Q：孩子的品性、智慧、人格与父母有关吗？

Q：古代的准妈妈怎样做美育和智慧胎教？

Q：古人是如何处理房事与优生之间的关系？

二 我的美丽怀孕计划Q：你们计划好一家三口的美丽未来了吗？

Q：你是健康准妈妈吗？

Q：你是健康准爸爸吗？

Q：如何选择最佳受孕时机？

Q：新婚期间适合受孕吗？

Q：多大年龄选择怀孕最合适？

Q：吸烟的父母对宝宝有什么影响？

Q：你知道在孕前为什么要做好牙齿保健吗？

Q：你做好怀孕的心理准备了吗？

Q：孕前的饮食如何调养？

Q：怎样与家里的宠物相处？

Q：老公的胡子也是隐形杀手？

Q：怀孕是两个人的事还是全家人的事？

Q：孕前健康检查时需要特别注意哪些事项？

三 老公，胎教可不是我一个人的事情Q：你知道“慈父育婴”有多重要吗？

Q：你做好当“爸爸”的准备了吗？

Q：什么样的爸爸最讨妈妈和胎宝宝的欢心？

Q：胎宝宝喜欢妈妈的声音还是爸爸的声音？

Q：爸爸们如何跟胎宝宝建立起亲密的联系？

Q：爸爸与胎儿也血脉相连吗？

Q：妈妈需不需要爸爸的安抚？

Q：准爸爸如何参与“胎内教育”？

Q：为何要小心照顾孕妇的情绪？

Q：准爸爸该如何为妻子调整营养？

Q：怎样为准妈妈创造舒适的环境？

Q：家里的“后勤部长”谁来当？

Q：如何丰富准妈妈的生活情趣？

Q：爸爸是“母子”之间的调解员？

Q：除了做准爸爸，还要做妻子的“开心果”？

<<老公，胎教不是我一个人的事>>

- Q：丈夫怎样去做才能使妻子的精神更加愉快，情绪更趋稳定呢？
- Q：为什么要给孕妇创造好的家庭气氛？
- Q：准爸爸怎样为准妈妈创造温馨的家庭环境？
- Q：准备怀孕之前，爸爸应如何饮食？
- Q：准爸爸的生活中，你具备了以下多少项有害“时尚元素”？
- Q：在孕期中，爸爸可以帮忙做的家庭检查有哪些？
- Q：孕期愉快的SEX，宝宝健康的DNA？
- Q：准爸爸，你准备学按摩吗？
- Q：准爸爸也要为分娩做准备吗？
- Q：家庭的其他成员能为胎教做什么？
- 四 我家的胎教要这样做（一）抚摸胎教Q：胎宝宝为什么需要妈妈的爱抚？
- Q：什么是“爱抚肚皮胎教法”？
- Q：抚摸胎教的科学根据在哪里？
- Q：什么时候是进行抚摸胎教的最佳时机？
- Q：抚摸胎教的练习方法复杂吗？
- Q：怎样通过抚摸胎教与胎儿进行沟通？
- Q：孕期3个月怎样抚摸？
- Q：孕期4个月怎样抚摸？
- Q：孕期5个月怎样抚摸？
- Q：孕期6个月怎样抚摸？
- Q：爸爸怎样一起参与抚摸胎宝宝？
- Q：触摸让胎宝宝感觉像“散步”？
- Q：在什么情况下不适宜做抚摸胎教？
- Q：你完全了解抚摸胎教的作用吗？
- Q：做抚摸胎教时应注意哪些要点？
- （二）音乐胎教Q：胎教音乐有科学根据吗？
- Q：音乐有助于胎儿身心发育吗？
- Q：准爸爸妈妈“五音不全”，唱歌会不会对胎宝宝不好？
- Q：胎教期间适合听什么样的音乐？
- Q：胎教音乐能育出神童吗？
- Q：孕妇多听音乐，可提高孩子的EQ吗？
- Q：音乐胎教有哪些具体方法？
- Q：妈妈的哼唱比录音机和唱片好吗？
- Q：妈妈怎样为胎宝宝唱歌？
- Q：市场上的胎教音乐磁带都是有益的吗？
- Q：音乐胎教一般应选在何时进行为宜？
- Q：胎教音乐每天播放几次、时间多长为宜？
- 7Q：不同受孕时期如何选择胎教音乐？
- Q：怎样根据不同性格选择胎教音乐？
- Q：好的胎教音乐要具备哪些要点？
- Q：音乐胎教是否该考虑针对孕妇与胎儿两种类型？
- Q：爱好和才能可以通过胎教传给孩子吗？
- Q：哪些音乐最适合胎宝宝？
- Q：莫扎特音乐真有那么神奇吗？
- Q：为什么古典音乐适于做胎教？
- Q：快乐的父母会生出更健康的宝宝吗？
- Q：经过音乐胎教后的胎宝宝有哪些优点？
- Q：滥用胎教音乐会造成什么样的后果？

<<老公，胎教不是我一个人的事>>

Q：音乐胎教要注意哪些要点？

（三）语言胎教Q：什么是语言胎教？

Q：语言胎教有用吗？

Q：胎儿也可以阅读吗？

Q：有人说，对胎儿进行语言胎教，能训练胎儿的语言能力，是真的吗？

Q：为胎儿阅读最好选在什么时候？

Q：语言胎教都有哪些题材可选？

Q：准妈妈亲自给胎儿讲童话故事有什么好处？

Q：自编自导的故事对胎儿的刺激更有效吗？

Q：文学语言对胎教的作用有多大？

Q：胎教文学作品应如何选择？

Q：可以用英语作为语言胎教吗？

Q：怎样具体做英语胎教呢？

Q：可用于进行语言胎教的文学教材有哪些？

Q：阅读胎教最好采取什么样的方式？

Q：给胎儿讲画册中的故事有什么用？

Q：图画也能阅读给胎儿听吗？

Q：怎样才能知道宝宝听到我给他念故事了？

Q：阅读胎教需要注意哪些要点？

Q：不仅要为胎宝宝学习，准妈妈也要提高自身修养吗？

Q：为什么要早给胎宝宝起个名呢？

Q：为什么准妈妈“不行”的斥责声有伤宝宝？

Q：父母为什么要经常跟胎儿说话？

（四）运动胎教Q：什么是运动胎教？

Q：锻炼会不会伤害胎儿？

Q：运动胎教包括哪些内容？

Q：运动胎教有什么意义？

Q：对胎儿的运动胎教有哪些方面？

Q：运动胎教对胎宝宝有哪些益处？

Q：运动胎教对孕妇有哪些益处？

Q：孕妇选择何种运动有益于胎教？

Q：为什么说散步是最适宜孕妇的运动？

Q：你和肚里的胎宝宝一起旅行了吗？

Q：做孕妇体操要注意什么？

Q：怀孕了，还能游泳吗？

Q：哪些孕妇不适合做游泳的运动？

Q：太极拳适合孕妇运动吗？

Q：乘飞机会引起早产吗？

Q：孕妇是不是不应该碰家里的家务劳动了？

Q：职业孕妇上班的时候可以做什么运动？

Q：孕妇可以开车吗？

（五）光照胎教Q：什么是光照胎教？

Q：子宫内胎宝宝能否看到光？

Q：什么时候适宜开始光照胎教？

Q：对胎儿进行光照胎教有什么好处？

Q：对7个月以前的胎儿要不要进行光照胎教？

Q：怎样进行光照胎教？

<<老公，胎教不是我一个人的事>>

- Q：光照胎教为什么要配合胎宝宝的作息时间？
- Q：光刺激对胎儿的视网膜以及视神经有没有损害呢？
- （六）环境胎教Q：环境对胎教来说有何意义？
- Q：什么是环境胎教？
- Q：怎样改善胎儿生存的内环境？
- Q：胎儿能感受到环境的美吗？
- Q：环境胎教应贯彻哪些实施原则？
- Q：怎样改善孕妇生活的居家环境？
- Q：怀孕了家里还能养小动物吗？
- Q：为什么要让胎儿远离噪声？
- 如何远离？
- Q：妊娠期的准妈妈应该怎样穿着？
- Q：准妈妈如何适应工作环境？
- （七）情绪胎教Q：什么是情绪胎教？
- Q：情绪胎教对准妈妈及胎宝宝有什么意义？
- Q：情绪胎教的关键人物是谁？
- Q：孕妇的不良情绪会对胎儿造成什么影响？
- Q：孕妇常见的不良情绪有哪几种？
- 应怎样去调节？
- Q：孕妇应具备怎样的良好精神状态？
- Q：家人如何调节孕妇情绪？
- Q：有了不良情绪，该如何放松自己？
- Q：哪些有效的放松技巧适用于情绪胎教？
- Q：家庭气氛对情绪胎教有什么影响？
- Q：情绪胎教中有哪些特别需要注意的地方？
- （八）营养胎教Q：什么是营养胎教？
- Q：营养胎教对胎宝宝的重要意义有哪些？
- Q：怀孕期需要哪些营养？
- Q：孕妇的饮食态度关乎胎教质量？
- Q：孕妇强化营养有哪些常见误区？
- Q：如何看待市场上的孕妇奶粉？
- Q：补充叶酸有什么作用？
- Q：哪些药对胎儿有不好的影响？
- Q：农药对胎儿有什么影响？
- Q：孕妇饮食习惯会影响儿吗？
- Q：胎养与胎教是并行的吗？
- Q：哪些刺激性的食物不能吃喝？
- Q：孕妇吃得太多有什么不良影响？
- Q：为什么孕期补钙如此重要？
- Q：孕期准妈妈可采取哪些补钙策略？
- Q：孕妇吃水果有哪些禁忌？
- Q：孕妇为何不宜多食桂圆？
- Q：孕妇也不能吃山楂吗？
- Q：孕妇多喝石榴汁有什么好处？
- Q：孕妇每天饮水多少够量？
- Q：孕期多吃鱼对胎宝宝有何益处？
- Q：孕妇应该慎忌食用的食品有哪些？

<<老公，胎教不是我一个人的事>>

(九) 其他科学的胎教方法Q：赏识胎教是～种什么样的胎教模式？

Q：孕妇应如何进行美感的熏染？

Q：海豚也可以成为“胎教老师”？

Q：孕妇绘画剪纸也是一种胎教？

Q：色彩环境能促进胎儿的发育吗？

Q：艺术编织也可胎教？

Q：怎样练胎教气功？

Q：冥想有助于孕妇身心放松吗？

Q：胎教中的情趣培养重要吗？

Q：呼吸也可以胎教吗？

Q：不同时期胎教的区别？

Q：妊娠第十个月就可以放弃胎教吗？

五 胎教智慧之全球大搜索——准妈妈们们的胎教私房话Q：姐妹们，你们开始胎教了吗？

Q：胎教的准备工作要怎么做？

Q：在胎教过程中，让准妈妈感动的事都有哪些啊？

Q：准爸爸准妈妈在胎教中的心情是什么样的？

Q：怀孕了，该继续原来的生活还是为胎宝宝舍弃社交活动？

Q：准爸爸的胎教经验教会了我们什么？

Q：孕期性生活怎么解决？

Q：自从怀孕后，就变得不漂亮了，怎么办？

Q：准爸爸们都叫准妈妈们什么呀？

Q：准妈妈们胎教的过程都留下了哪些美好的回忆？

<<老公，胎教不是我一个人的事>>

章节摘录

(一) 为你揭开胎教的神秘面纱Q：如何让孩子赢在起跑线上？

教育对孩子成长的重要性不言而喻，而良好的开始是成功的一半。

德国著名教育家卡尔·威特说道：“对于孩子来说，最重要的是教育而不是天赋。

孩子成为天才还是庸才，不是取决于天赋的多少，而是取决于出生之前直到五六岁的教育。

对孩子的教育必须同孩子的智力发育同时开始。

”从生理发育的角度来看，这个观点也可以得到证实。

据国外神经学专家研究，胎儿从第5周之后形成神经细胞，因此父母希望宝宝有什么样的智力，希望能够在有利的条件下增进遗传中大脑潜力的发展，这在一定程度上是可以预先设计的，其实方法很简单，那就是胎教。

宝宝是夫妇两个人的宝宝，让孩子赢在起跑线上绝对需要父母双方通力合作，胎教当然也需要你和他的齐心协力。

(什么，这书是你一个人在看？

他呢，拉他过来，到时候要向宝宝好好告他的状！

这个不上心的爸爸，哼。

)Q：什么是胎教？

有些人会以为胎教是让胎儿接受教育，其实这是一种误解。

胎儿，尤其是8周前的胚胎，都不能被称为胎儿，是没有思维能力的，很难证实它在腹中能从外部学会什么。

胎教的真正作用是给胎儿创造一种更加良好的发育环境，使胎儿的神经系统发育得更加完善。

教育要从零岁开始，也就是说，从受孕的第一天到宝宝出生的这一段时期，胎儿大脑发育过程中给予胎儿应有的营养促进和环境促进，即为胎教。

为了方便大家理解，我们从广义和狭义两个方面解释。

广义胎教，是指为了促进胎儿生理上和心理上的健康发育成长，同时确保准妈妈能够顺利地度过孕产期，在精神、饮食、环境、劳逸等各方面采取保健措施。

狭义胎教，通俗地讲，就是指在孕期通过音乐、对话、拍打、抚摸等方法，促进胎儿各种感觉功能的发育。

TIPS：胎教真的那么神秘吗？

胎教其实并不神秘，我国是胎教学说的发源地，自周朝以来，历代都有关于胎教的论述与记载。

古人认为，胎儿在母体中能够受孕妇情绪、言行的感化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响。

《大戴礼记·保傅》就有：“古者胎教，王后腹之七月，而就宴室。

”胎教在我国古代就有记载，现在也逐渐得到发展。

胎教的科学性及可行性，以及胎教的效果，均已通过许多实验与实践证明。

许多国家在胎教方面都已经做了大量研究，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。

Q：胎教是有科学依据的吗？

现代医学证实，胎儿尚在腹中即能接受信息，主要是通过中枢神经系统与感觉器官来实现的。

精子和卵子结合成为受精卵以后，就开始了细胞急剧分化的过程，初步成形的胎儿，随着发育，它的能力不断增强。

4个月的胎儿已经开始在妈妈的子宫里活动，妈妈已经能够感受到胎动了；6个月时，胎儿的听力几乎与成人相当了，并逐渐有了味觉、嗅觉和视觉。

我们只能借助现代科学仪器，才能更多地了解封闭在妈妈子宫内的胎儿这些变化。

6个月左右的胎儿，条件反射基本上已经形成。

在此前后，科学地、适度地给予早期人为干预，可以使胎儿各感觉器官在众多的良性刺激下，功能发育得更加完善，同时还能起到发掘胎儿心理潜能的积极作用，为出生后的早期教育奠定下良好基础。

<<老公，胎教不是我一个人的事>>

尽管6个月以后，胎儿发育成长具备了许多功能，可以听到外界传到宫内的声音，但是胎儿的眼睛是看不到的，对某一个物体没有一个完整的认识。

所以说，胎儿处于一个封闭的环境里，没有自主的认知能力，是不能接受教育的，这种观点已经被越来越多的人所认同，但是胎儿能感知外界刺激，能够随着妈妈的情绪波动而活动，这却是个事实。

Q：胎教顺乎自然？

前面讲到了胎教的科学依据，其实，作为我们普通人，在把胎教视为科学之前，不如把它视为一种自然现象，这样做起来才顺乎自然，浑然天成，真正地对宝宝“润物细无声”。

《东医宝鉴》里面说，“孕妇如若发火，胎儿会出现淤血现象。

妈妈若受惊恐，宝宝也会陷入恐慌。

”古语说，“孕妇不能看闪电或打雷”，上演枪战和恐怖片的影院门口会贴出“禁止孕妇观赏”的提示，我们古代文献中也可以看到类似“孕妇不宜去人多、嘈杂和喧闹的地方”……这些不一定称得上胎教准则，却几乎是大家都公认的胎教禁忌。

其实古代的先人们未必就有很坚实的理论依据，但是他们以千百年的实践总结出这些宝贵的经验，作为一种习惯，而习惯成了自然。

Q：为什么我们要提倡胎教？

全天下父母都希望宝宝聪明、健康。

在竞争日益激烈的今天，许多父母更是望子成龙、望女成凤，期待自己的孩子将来能够出人头地，智力超群。

我们提倡胎教，就是因为胎教可以尽早地发掘个体的潜能，让每一个胎儿的先天遗传素质得到最好的发挥。

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，50%在4岁以前获得，30%在4~8岁获得，另外20%在8岁以后完成。

4岁以前完成的50%就包括胎教在内。

如果把胎教和出生后的早教很好地结合起来，我们相信，人类的智力会更优秀，会有更多的孩子达到现在人们所谓的“神童”的境界。

在科学家和伟人的成长过程中，都包含着许多当时没有被人们意识到的胎教和早教因素。

如果人类能更早一些认识到胎教的重要性，现在我们的科学水平也许就会更先进。

Q：胎教要从什么时候开始好呢？

事实上，从怀孕开始，胎教就开始了。

但受孕第一个月时，大多数准妈妈们尚不知道自己体内已经开始孕育生命。

从任何人都不知道的那一刻开始，直到第3个月为止。

但对胎儿而言，是一个非常重要的阶段。

在怀孕的前3个月，孕妇心理上会产生羞怯感、不安感和母性意识的萌芽。

准妈妈的生理反应，如恶心、呕吐、乏力、食欲不振等，往往影响心情、情感与心理平衡，表现出烦躁、易怒或易激动、抱怨等情绪。

恰恰此阶段是胎教的开始阶段，又是胚胎各器官分化的关键时期（胚胎于此阶段形成），孕妇的情绪可以通过内分泌的改变影响胎儿的发育，孕妇在怀孕早期的不愉快心情，往往会影响胚胎发育。

因此，怀孕早期保持健康而愉快的心情是这一时期胎教的关键哦。

Q：关于胎教的作用，医学上有鉴定吗？

医学上曾经鉴定过胎教的作用。

将一枚小鸡蛋大小的红球在数名接受过胎教的新生儿眼前慢慢移动，新生儿的眼光会齐刷刷地盯着红球并随之扭头，不少新生儿的头甚至扭到180°，而同样的球放到没有接受过胎教的新生儿眼前，多数新生儿虽然也会盯着红球看，但基本不会扭头，更不会扭到180°。

这是南京市妇幼保健院一项科研的有趣对比实验，该项名为“胎教与非胎教新生儿行为神经测定比较”的研究，在南京通过专家鉴定。

Q：胎教就是大人在外面教，胎儿在里面学吗？

胎教其实有两个方面的理解：一个是直接效果的胎教，另一个是间接效果的胎教。

<<老公，胎教不是我一个人的事>>

直接效果的胎教即我们上面说的狭义的胎教，用音乐、语言、光照、抚摸方法等直接刺激胎儿，以促进胎儿在音乐、语言及身心各方面的更好发展。

直接效果胎教的要点是对胎儿智力、情感方面的良性刺激。

间接效果的胎教就是针对孕妇的教育了，指妈妈及胎儿的其他亲人通过改善胎儿生长的内部环境和外部环境来促使胎儿更好地成长。

Q：你知道胎教成功的关键秘诀是什么吗？

胎教成功的秘诀就是：相信胎儿的能力，对胎儿倾注“爱心与耐心”。

胎教的各种方法和内容其实都围绕着一个目的，即输入良性信息，确保胎儿生存的内外环境良好，“随风潜入夜”，使胎儿在自然而然中、在无意识的探索中健康成长。

一切胎教内容都应当在胎儿清醒时进行，而填鸭式、拔苗助长式的施教，效果将适得其反。

韩国一位育儿专家发现，胎儿只有在晚上八点到十一点这段时间是醒着的，因此在这段时间内进行适当的胎教是较为有效的。

Q：个人的爱好和才能有可能通过胎教传给孩子吗？

个人的爱好和才能通过胎教传给孩子，有一定科学根据。

遗传学中有一种获得性遗传理论，认为通过遗传，可以使生物体后代获得一定的形态特征或生理特征；或者说，生物体在个体发育过程中所获得的新性状，即生物的新的形态特征或生理特性，可遗传给后代。

当然，孩子的爱好和才能自然也离不开后天的培养。

胎教只不过提供一种早教环境。

Q：你对胎教有正确的认知吗？

首先，胎教的目的，不是教胎儿唱歌、说话、算算术，也不是把孩子培养成为一个“神童”，而是通过各种适当的、合理的信息刺激，促进胎儿的各种感觉功能的发育成熟，为出生后的早期教育打下一个良好基础，让孩子有个健康的开始。

其次，胎教的方法很多（我们下面将详细讲述），在选择胎教的方法上，准妈妈们可以结合自己的实际情况多参考，但无需勉强自己，只要挑选自己做得得到、又有兴趣的事去做就可以了，千万别刻意去做“胎教”而破坏了自己的心情及正常作息，那样就适得其反了。

其实，在计划怀孕之前，父母就应多收集关于胎教的资讯，从而更好地了解自己适合什么样的方法。

最后，胎教是一个潜移默化、循序渐进的过程。

胎教应该每天有规律进行，而且要在有胎动的时候进行。

准妈妈们最好提前有个计划，然后每天坚持，从而真正起到和宝宝交流的作用。

<<老公，胎教不是我一个人的事>>

编辑推荐

《老公,胎教不是我一个人的事》介绍为了生育一个聪明健康的宝宝，必须胎教！
请孕妈妈勇敢地喊出来：老公，胎教不是我一个人的事！
生育一个聪明健康的宝宝，这是我们共同的心愿。

<<老公，胎教不是我一个人的事>>

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>