

<<胎教优生指导>>

图书基本信息

书名：<<胎教优生指导>>

13位ISBN编号：9787548401285

10位ISBN编号：7548401280

出版时间：2010-7

出版时间：哈尔滨出版社

作者：崔钟雷 编

页数：208

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>

## <<胎教优生指导>>

### 前言

在物质生活越来越丰富的今天，人们在追求物质基础的同时，更加向往获得身体的健康和内心的安宁。

的确，让自己拥有健康，让自己保持健康，是一件幸福的事。

而让自己和家人生活得快乐、健康，则是每个人送给自己和家人最好的礼物。

怀着这样美好的愿望，我们特地编写了这套《家藏天下》丛书。

她像是一位益友，在你身体不舒服的时候，只要牢记她的叮嘱，必定可以使你重新绽放笑颜；她像是一位智者，将她所知道的养生知识倾囊相授，让你为自己的健康负起责任来，树立起“关爱生命，远离疾病”的观念，并且在追求长寿的道路上获益良多；她更像是一位常住家中的私人医生，随时随地为你的健康出谋划策，保证健康常伴左右。

因为有了她的存在，家庭主妇再也不必劳苦于厨房之中，学会书中的妙招就能轻松搞定；因为有了她的存在，读者朋友可以通过自我按摩，从此远离亚健康；因为有了她的存在，新手妈妈不再无助，书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长；因为有了她的存在，中年人可以健康常在，老年人可以笑口常开。

罗丹曾说，生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。

生活的美千姿百态，绚丽缤纷，只要你细心观察，用心体验，平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富。

我们衷心地希望读者能在《家藏天下》中感受到生活的一种从容之美。

## <<胎教优生指导>>

### 内容概要

《胎教优生指导》用详细浅显的语言解释了胎教的科学性及其可行性，并为孕妈妈讲述关于胎教和优生的知识，提供孕期各个月龄的胎教实施方法和孕期保健细节，为孕妈妈提供贴心的呵护及照顾，提供全面的分娩准备方案，为迎接健康宝宝作好充分准备。

《胎教优生指导》内容丰富，语言平实，是各位孕妈妈的理想参考书。

## &lt;&lt;胎教优生指导&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 全面了解胎教知识一、胎教基础知识1. 正确理解胎教概念2. 胎教的目的3. 胎教的作用4. 轻松愉快地进行胎教二、了解各种胎教方法1. 环境胎教2. 营养胎教3. 音乐胎教4. 光照胎教5. 抚摩胎教6. 运动胎教7. 性格胎教8. 语言胎教9. 情绪胎教10. 美学胎教11. 呼唤胎教12. 意想胎教13. 智慧胎教14. 生活胎教15. 胎教训练第二章 完美的优生准备一、优生知识课堂1. 慎重地选择伴侣2. 遗传与胎教3. 避免伴性遗传病4. 决定宝宝智力的因素二、准父母心理巧过关1. 拒绝生育不利于身体健康2. 女性工作压力大不利于受孕3. 丢掉不必要的担心4. 健康的受孕心理5. 正确的生育态度6. 准爸爸的心理调适三、优孕的前期准备1. 计划受孕2. 避免孕育的缺陷3. 重要的孕前检查4. 孕前各种体检项目5. 注意孕前的免疫6. 怀孕计划倒计时7. 适合做妈妈的最佳年龄8. 30岁后的孕妈妈注意9. 准爸爸的财政参考四、优生的本钱——健康的身体1. 孕前的清洁卫生2. 孕前的健身3. 孕前的全面准备工作4. 孕妈妈适合食用的食物5. 准爸爸的营养补充6. 从孕前开始补充叶酸7. 孕妈妈药品的“黑名单”8. 帮宠物提前搬家9. 绝对远离烟酒五、选择最佳时机受孕1. 生物钟影响优生2. 最佳受孕时间的身体3. 选择最佳受孕季节4. 选择最佳受孕环境5. 选择最佳受孕时机6. 把握受孕瞬间的胎教六、准爸爸的胎教课堂1. 配合妻子做好胎教2. 稳定妻子的情绪3. 可为胎宝宝做的事4. 提高自己的文化修养5. 培养亲子关系6. 丈夫在胎教中的职责第三章 十月胎教全程指南一、孕一月1. 孕妈妈的身体变化2. 胎宝宝的成长3. 受孕当月的胎教要点4. 本月胎教实务5. 音乐胎教6. 情绪胎教7. 环境胎教二、孕二月1. 孕妈妈的身体变化2. 胎宝宝的成长3. 怀孕第二个月的胎教要点4. 音乐胎教5. 情绪胎教6. 联想胎教三、孕三月1. 孕妈妈的身体变化2. 胎宝宝的成长3. 怀孕第三个月的胎教要点4. 呼唤胎教5. 联想胎教6. 情绪胎教7. 音乐胎教8. 上班族孕妈妈的胎教四、孕四月1. 孕妈妈的身体变化2. 胎宝宝的成长3. 怀孕第四个月的胎教要点4. 环境胎教5. 抚摩胎教6. 情绪胎教7. 音乐胎教8. 语言胎教五、孕五月1. 孕妈妈的身体变化2. 胎宝宝的成长3. 怀孕第五个月的胎教要点4. 语言胎教5. 音乐胎教6. 情绪胎教7. 抚摩胎教8. 环境胎教六、孕六月1. 孕妈妈的身体变化2. 胎宝宝的成长3. 怀孕第六个月的胎教要点4. 情绪胎教5. 抚摩胎教6. 语言胎教7. 音乐胎教七、孕七月1. 孕妈妈的身体变化2. 胎宝宝的成长3. 怀孕第七个月的胎教要点4. 语言胎教5. 环境胎教6. 运动胎教7. 情绪胎教8. 情感沟通的胎教法9. 音乐胎教10. 故事胎教11. 编织也是胎教八、孕八月1. 孕妈妈的身体变化2. 胎宝宝的成长3. 怀孕第八个月的胎教要点4. 性格胎教...第四章 孕妈妈日常保健第五章 奏响分娩进行曲

## &lt;&lt;胎教优生指导&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：胎教的目的在于激发胎宝宝内部的潜力。

所谓“胎宝宝都是天才”，并不是说胎宝宝都可以成为天才，而是指处在这个时期的胎宝宝都存在可以激发的潜能，已经能够接受教育。

我们说5个月的胎宝宝就已经有能力接受教育了，但这里所说的“教育”不同于出生后的教育，它主要是指“六感”的训练，即皮肤的触觉、鼻子的嗅觉、耳的听觉、眼的视觉、舌的味觉和躯体的运动。

要进行胎教首先应该了解胎宝宝的正常生理发育和胎宝宝的能力。

胎宝宝医学研究发现，从2个月起胎宝宝就可以在子宫里运动了，3个月的胎宝宝皮肤已经有压觉和触觉了，4个月的胎宝宝有了冷觉和听觉，5个月的胎宝宝有了温热感觉和味觉，6个月的胎宝宝听力几乎与成人相等，7个月的胎宝宝对痛觉已十分敏感，8个月的胎宝宝能够凝视光源……胎宝宝的能力是惊人的，胎宝宝有习惯也有情绪，更惊人的是胎宝宝还有记忆力，他会反复的信息刺激产生固定的条件反射。

这些都为胎教的实施提供了有力的科学依据。

我们提倡胎教，并不是因为胎教可以培养神童，而是胎教可以使个体的素质潜能得到更早地发掘，让每一个胎宝宝的先天遗传因素获得最大的发挥。

因此，经过胎教的宝宝只是有可能成为小天才而已。

但有一点可以肯定，胎教有利于胎宝宝在智慧、个性、感情、能力等方面的发育，有利于胎宝宝出生后的人生道路上的发展。

<<胎教优生指导>>

编辑推荐

《胎教优生指导》：关爱全家人的身心健康，缔造新生命的快乐成长，引领优质生活的时尚指南，开创完美的阅读空间，做您身边的健康顾问，为您答疑解惑常伴身边。

<<胎教优生指导>>

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>