

<<280天同步胎教全书>>

图书基本信息

书名：<<280天同步胎教全书>>

13位ISBN编号：9787564034993

10位ISBN编号：7564034998

出版时间：2010-9

出版时间：北京理工大学

作者：林华

页数：202

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>

## <<280天同步胎教全书>>

### 前言

对于一个女性，孕育一个生命是一生中最为难忘和幸福的事，而孕育一个健康聪明的小生命更是所有准妈妈们梦寐以求的。

怀胎十月，既短暂又漫长，其间饱含母亲的喜悦与激动，同时也留下了初为人母的艰辛。

自古以来，所有的父母都望子成龙、望女成凤。

所有的父母都希望自己的孩子有健康的身体、聪明过人的智慧、健全的人格……随着生活节奏的加快、竞争的日益激烈，许多父母都想提前一步开始，为打造成功宝宝而努力，于是胎教便成为了教育的起点。

有些人对胎教持有怀疑态度，尤其是老一辈人，他们认为胎教是一种“自我安慰”的做法。

其实不然，越来越多的研究调查证明，胎儿是一个有心灵、有情感、有感觉、有触觉、有人格、有思想、会做梦的小生命，他能够感觉到来自母体的刺激。

能够感知到外界的变化，并做出反应；他能够通过母亲的心灵感应到母亲的喜怒哀乐。

因此，科学合理地坚持胎教，可帮父母孕育一个聪明活泼的宝宝，有助于胎儿智力和健康人格的形成

。

## <<280天同步胎教全书>>

### 内容概要

对于一个女性，孕育一个生命是一生中最为难忘和幸福的事，而孕育一个健康聪明的小生命更是所有准妈妈们梦寐以求的。

怀胎十月，既短暂又漫长，其间饱含母亲的喜悦与激动，同时也留下了初为人母的艰辛。

## <<280天同步胎教全书>>

### 作者简介

林华，中日友好医院妇产科副主任、主任医师，中日友好医院教授，中日友好医院硕士研究生导师。1982年毕业于中国医科大学，2005年通过了中国政法大学医疗法律系硕士研究生课程学习。30年来一直工作在临床教学及科研一线，掌握了妇科领域的各方面知识与技能。擅长妇科肿瘤的诊治，对于子宫肌瘤、子宫腺肌症、子宫内膜异位症、宫颈癌、卵巢良性肿瘤等疾病有着丰富的临床经验。深受广大患者的信任及好评。先后在妇产科核心杂志上发表了近20余篇文章，并参与编写了妇科专著书籍4本。

## &lt;&lt;280天同步胎教全书&gt;&gt;

## 书籍目录

即将成为幸福的准妈妈第1周第1天 准妈妈应当了解的数字第2天 优生从科学的胎教开始第3天 你真的了解胎教吗第4天 胎教有哪些种类第5天 正确认识胎教第6天 无意胎教与有意胎教第7天 计划受孕是胎教的起点第2周第8天 跟丈夫一起经营胎教第9天 胎教的时间安排第10天 爱是胎教的源泉第11天 胎教不必拘泥于形式第12天 唱出快乐乖宝宝第13天 妈妈的修养影响宝宝发育第14天 准爸爸是胎教的参与者第3周第15天 了解斯瑟蒂克胎教法第16天 胎儿有记忆, 交流很重要第17天 宁静是最好的胎教第18天 记好胎教日记第19天 上班族孕妈妈胎教法则第20天 胎教不能操之过急第21天 好的饮食习惯也是胎教第4周第22天 我国传统胎教理论的精髓第23天 胎教中的美学教育第24天 多愁善感影响胎宝宝第25天 养成经常散步的好习惯第26天 做一个水润孕妈妈第27天 伟大人物的胎教先例第28天 长辈在胎教中的作用痛并快乐的美好时光第5周第29天 情绪胎教的意义第30天 如何循序渐进地进行胎教第31天 孕2月胎教重点第32天 孕妈妈必须戒掉4个坏习惯第33天 多食益于大脑发育的食品第34天 孕妈妈忌饮咖啡第35天 孕妈妈忌食用有可能导致过敏的食物第6周第36天 孕妈妈忌吃螃蟹第37天 孕妈妈与胎宝宝的信息传递第38天 保证高质量睡眠的秘诀第39天 缓解孕期疲劳的常见方法第40天 莫让孕吐“带”走你的营养第41天 叶酸和铁很重要第42天 孕妇应远离嘈杂的娱乐场所第7周第43天 心声谐振孕佳儿第44天 运动胎教激发胎儿运动能力第45天 做妊娠记录第46天 家庭胎教, 人文教育之本第47天 应对食欲不振有妙招第48天 记住, 你是一个幸福的孕妈妈第49天 孕妈妈要科学食用水果第8周第50天 感受胎教中的心灵之旅第51天 孕妇谨防霉变食物第52天 远离高脂肪、高钙食物第53天 保持良好心境的方法第54天 怡情自然, 感恩生命第55天 妈妈要勇敢地唱出来第56天 我的宝宝我做主肚皮下的茁壮成长第9周第57天 宝宝已经像个小人儿了第58天 化解不良情绪第59天 妈妈开心, 宝宝聪慧第60天 学习做瑜伽, 放松身心良法第61天 胎儿也能聆听世界第62天 准妈妈要保持口腔卫生第63天 认识卡片胎教第10周第64天 提防宫外孕第65天 呼吸法辅助胎教第66天 孕吐, 胎儿给妈妈的信号第67天 足部自我按摩缓解孕吐第68天 要节制性生活第69天 保持孕期身体清洁卫生第70天 噪音对宝宝和妈妈的影响第11周第71天 你相信胎梦吗第72天 实施运动胎教第73天 动手做小玩具第74天 能否带着宝宝去旅行第75天 准爸爸的支持很重要第76天 小心家用电器的伤害第77天 如何科学保胎第12周第78天 学会日常自我保护第79天 微笑着迎接清晨第80天 学用自律训练法第81天 为了宝宝不发脾气第82天 宽松衣着打造美好心情第83天 几个错误的胎教观念第84天 生活丰富, 夏季不烦躁你将真实地感受到他第13周第85天 宝宝长出指纹了第86天 孕妇心理问题巧应对第87天 吃水果也要看体质第88天 孕妈妈不宜仰卧睡觉第89天 感到眩晕是怎么回事第90天 还是很疲倦怎么办第91天 孕中期三大注意事项第14周第92天 准爸爸角色的重要性……细心呵护动感小宝贝与宝贝开始亲密接触充满喜悦的怀孕历程感觉与思考充分交流的阶段面临最后的“冲刺”等待“瓜熟蒂落”附录

章节摘录

插图：这种现象在胎教案例中具有很强的代表性。

准父母为了提前培育孩子，就买来些胎教音乐磁带，对着肚子中的孩子播放，甚至直接把音响耳机贴在腹壁上。

殊不知正是这种不顾胎儿能否承受的行为，伤害了他的听力。

由于胎儿在母体内一直都是漂移浮动的状态，如果此时的胎儿耳道正好俯贴在妈妈的腹壁上，那么妈妈这种做法就会刺激到胎儿尚未发育完全的听力系统，并破坏其正常的生长发育进程，引起耳蜗及听觉受损。

严重的还会引起听力障碍，甚至先天性耳聋。

为防止音乐胎教中的高频声音损伤胎儿听力，在进行音乐胎教时要注意：尽量降低噪音，以确保胎教音乐的质量；每次听音乐的时间不要过长，一般5 - 10分钟为宜，时间段选在晚上19：00 - 21：00点之间比较好。

孕妇可以在做家务时伴随着轻柔的音乐哼唱一些歌曲，让胎儿不断地听到妈妈的声音，奠定母子之间交流的基础。

这对培养胎儿的感知能力相当重要。

如果是孕妇自己听音乐，那么在听时也不宜佩戴耳机，音量应控制在45-55分贝。

## <<280天同步胎教全书>>

### 编辑推荐

《280天同步胎教全书》：280天的不同胎教方法，帮助孕妈妈与胎宝宝进行有效“沟通”，专家教你怎样做快乐孕妇、如何孕育聪明宝宝。

专业国内知名妇幼医师总结多年临床经验，给出更合理、科学、实用的胎教方案实用根据胎儿的不同发育阶段，给出更适合的胎教方法，使胎教变得更具针对性用心胎教能把满满的爱传达给胎儿，不仅能让宝宝健康，也能孕育更优质的宝宝和孕妈妈一起，“打造”一个优质的聪明宝宝

<<280天同步胎教全书>>

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>