

<<胎教，影响孩子未来的神奇手册>>

图书基本信息

书名：<<胎教，影响孩子未来的神奇手册>>

13位ISBN编号：9787802027923

10位ISBN编号：7802027926

出版时间：2009-1

出版时间：中国人口出版社

作者：菅波 著

页数：272

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>

## &lt;&lt;胎教，影响孩子未来的神奇手册&gt;&gt;

## 前言

爱，是这个世界最美好的字，最纯真的感情，没有不爱自己孩子的父母。

一个小宝宝就是一个大家庭的希望，出生后会得到来自大家庭成员的呵护和周围人的祝福，爸爸妈妈深情的爱更是全心全意的放在小宝宝身上。

那么，小宝宝能感觉到这些感情吗？

回答是肯定的，甚至，在小宝宝还在母亲体内的时候，已经可以用自己的感官来感知从母体传送而来的情感和信息。

正是因为胎儿宝宝与准妈妈之间存在这样的一种联系，“胎教”——这个名词经过一系列的研究证实后，才出现在了我们的面前。

那么，什么是胎教呢？

一直以来，医学上将胎教作为“母体的精神卫生”来对待，因此，胎教并没有专门的体系化理论。

但是毋庸置疑，胎教是一门科学，而不是无中生有的封建迷信。

实际上，胎教的理念就是强调孕妇的心理状态和情绪变化可以影响胎儿的发育，而母体的健康也会对胎儿的发育起到良好的作用。

如何通过母体使胎儿获得更好的成长发育空间，就是“胎教”的实质。

对宝宝来说，胎教到底有多重要？

实践证明，胎教不仅对胎儿宝宝的生理发育有影响，对宝宝今后的智商、情商发育都有着密切的关系，甚至可以说，胎教就是父母对宝宝的最初家教。

斯瑟蒂克夫妇是工人出身，但却是四个智商超过160的儿女的父母。

他们一直坚信胎教能对孩子的发育起到决定性的作用，从而建立了斯瑟蒂克胎教法，成为全美国倍受准妈妈追捧的明星父母。

一个又一个的实例证实了胎教的效果以及重要性，事实上，从孕前开始，宝宝就在妈妈的肚子里感受着母体的一切，并接受父母和身边人给予的爱护，因此我们开始倡导“社会胎教”，就是胎教的重担不应由孕妇一个人承受，宝宝不仅仅是夫妻二人的结晶，还是周围亲属关爱的对象，更是今后承担社会未来的栋梁。

因此胎教是由全社会动员的对小生命的关怀与爱护，其最根本的理念就是为胎儿宝宝打造一个最舒适的母体内部环境及外部环境。

何况，从母体入手进行的胎教，比如音乐胎教、视觉胎教、运动胎教、饮食胎教以及情绪上的胎教，不仅能为准妈妈的身心带来愉悦和健康，也能一定程度上的培养宝宝的生理发育和心理发育，这样一举两得的事，为什么不去做呢？

但是很多父母并不知道如何科学的去胎教自己的宝宝。

因此我们编写了这本书，用最通俗易懂的语言来进行深入讲解，提供多种方法以便准爸爸准妈妈选择。

这本书以孕周为单位，详细记录怀孕每一周胎儿宝宝和准妈妈的生理变化和注意事项，以及在本阶段最适合使用的胎教方法，使准妈妈能够在胎儿宝宝的不同时期选择相应的胎教方式，让准妈妈不再为了“如何胎教”“怎样胎教才有效果”这样的问题而困惑。

而且本书还对准妈妈的怀孕期进行最贴心的全程关怀，包括孕期检查和相关知识，还汇集了许多国内外最流行最前沿的胎教咨询，使本书具有强大的科普性。

本书并没有局限在狭义的胎教概念，而是将胎教的理念渗透在孕期生活中。

在怀孕的40周里，准妈妈与宝宝同体共息，准妈妈的情绪和生理状态都与胎儿宝宝休戚相关，因此，从准妈妈营养到行为活动，乃至所接触的生理、心理环境——都是我们胎教的范围，甚至可以说胎教伴随着妊娠的整个阶段。

这个时候，让一本专业科学的胎教书籍为准妈妈带来真诚贴心的指导，与胎儿宝宝共同度过温馨却充满爱意的40周，相信会为小家庭带来更多的温馨与活力。

胎教，承载了父母对宝宝最美好的爱与期望，也许最后这种期望并不会达到理想的最大值，但如果能在这个过程中感受到与胎儿宝宝同在的幸福，又何尝不是对自身认知的一种反馈心得呢？

## <<胎教，影响孩子未来的神奇手册>>

所以望子成龙的父母不要将胎教当成任务或负担来完成，适度的掌握科学方法来放松和强健自己以及胎儿宝宝的身心才是最美好的胎教。

祝福每一个胎儿宝宝都能健康茁壮的长大，这是我们共同的心愿。

## <<胎教，影响孩子未来的神奇手册>>

### 内容概要

这本书以孕周为单位，详细记录怀孕每一周胎儿和准妈妈的生理变化和注意事项，以及在本阶段最适合使用的胎教方法，使准妈妈能够在不同时期选择相应的胎教方式，让准妈妈们不再为了“如何胎教”“怎样胎教才有效果”这样的问题而困惑。

而且本书还对准妈妈的怀孕期进行最贴心的全程关怀，包括孕期检查和相关知识，同时汇集了许多国内外最流行，最前沿的胎教咨询，使本书具有强大的科普性。

本书没有局限在狭义胎教概念，而是将胎教的理念渗透在孕期生活中。

在怀孕的40周里，准妈妈与宝宝同体共息，准妈妈的情绪和生理状态都与胎儿休戚相关，因此，从准妈妈营养到行为活动，乃至所接触的生理、心搏环境——都是我们胎教的范围，甚至可以说胎教伴随着妊娠的整个阶段。

这个时候，让一本专业、科学的胎教书籍为准妈妈带来真诚贴心的指导，与胎儿共同度过温馨、充满爱意的40周，相信会为小家庭带来更多的温馨与活力。

<<胎教，影响孩子未来的神奇手册>>

作者简介

菅波，资深母婴咨询顾问，2006年创办“之宝贝”网站，“之宝贝书系”策划。在理论与实践结合不断开发探索，深受父母及广大读者的喜爱。

## &lt;&lt;胎教，影响孩子未来的神奇手册&gt;&gt;

## 书籍目录

我们的孩子长多大了 怀孕1~4周 怀孕5~8周 怀孕9~12周 怀孕13~16周 怀孕17~20周 怀孕21~24周 怀孕25~28周 怀孕29~32周 怀孕33~36周 怀孕37~40周PART ONE 胎教总动员——让我们开始吧 10月胎教比10年教育更重要 胎教的学问 影响孩子健康的胎教 IQ取决于遗传还是胎教 胎教不是孕妇一个人的事PART TWO 从受孕开始胎教 怀孕之前的“受孕胎教” 胎教，怀孕之后为时已晚 怀孕前一起制订胎教计划 思想准备 身体调理 饮食习惯 生活作息 怀孕之前一定要做的检查 TORCH 血型检查 HIV检查 贫血检查 肝炎检查 尿常规检查 卵巢与子宫检查 弓形体检查 衣原体检查 为了孩子的健康有计划地怀孕 精子与卵子的相遇实现了怀孕 生命之种——精子和卵子 推算预产期 怀孕征兆 斯瑟蒂克胎教法 让孩子变成天才的斯瑟蒂克胎教法 胎教的方法 不同时期的胎教法PART THREE和丈夫一起进行的每周胎教 胎教周历 怀孕1~4周 胎教进行时 一家三口胎教法 饮食胎教法 运动胎教法 按摩胎教法 日记胎教法 心理胎教法 胎教备忘卡1~4周 胎教周历 怀孕5~8周 胎教进行时 一家三口胎教法 饮食胎教法 运动胎教法 按摩胎教法 游泳胎教法 音乐胎教法 胎教备忘卡5~8周 胎教周历 怀孕9~12周 胎教进行时 一家三口胎教法 饮食胎教法 运动胎教法 按摩胎教法 胎谈胎教法 音乐胎教法 胎教备忘卡9~12周 胎教周历 怀孕13~16周 胎教进行时 一家三口胎教法 饮食胎教法 运动胎教法 按摩胎教法 童话胎教法 氧气胎教法 胎教备忘卡13~16周 胎教周历 怀孕17~20周 胎教进行时 一家三口胎教法 饮食胎教法 运动胎教法 按摩胎教法 旅行胎教法 胎教备忘卡17~20周 胎教周历 怀孕21~24周 胎教进行时 一家三口胎教法 饮食胎教法 运动胎教法 按摩胎教法 森林浴胎教 胎教备忘卡21~24周 胎教周历 怀孕25~28周 胎教进行时 一家三口胎教法 饮食胎教法 运动胎教法 按摩胎教法 视觉胎教法 胎教备忘卡25~28周 胎教周历 怀孕29~32周 胎教进行时 一家三口胎教法 饮食胎教法 运动胎教法 按摩胎教法 视觉胎教法 胎教备忘卡29~32周 胎教周历 怀孕33~36周 胎教进行时 一家三口胎教法 饮食胎教法 运动胎教法 按摩胎教法 孕妇瑜伽 胎教备忘卡33~36周 胎教周历 怀孕37~40周 胎教进行时 一家三口胎教法 饮食胎教法 运动胎教法 孕妇普拉提 按摩胎教法 胎教备忘卡37~40周

## <<胎教，影响孩子未来的神奇手册>>

### 章节摘录

胎教始于有计划的受孕胎教并不是在怀孕之后才进行的，而应该从制订怀孕计划的时候就开始，这就是受孕胎教。

为了生下健康、聪明的孩子，在怀孕之前，夫妇两人做出周详的计划是必不可少。

夫妇两人应当一起确定怀孕的日期，在接受健康检查的同时，积极锻炼身体，并采取营养均衡的饮食方案，为胎儿的到来做好充分的准备。

怀孕之前的“受孕胎教”真正的胎教并非是从怀孕后才开始的，而应该推算到怀孕之前。

在怀孕之前，夫妇两人在身体和心理上所做的准备，才是胎教真正的开端。

胎教，怀孕之后为时已晚真正的胎教是从怀孕之前开始的孩子的智商是和胎教息息相关的，而孩子的性格也同样取决于父母怎样进行胎教。

因此，如果想得到性格好且健康的孩子，就一定要在胎教上多下工夫才行。

如果用一句话来概括胎教，就是为了胎儿能够拥有好的环境而付出的努力和爱。

所谓好的环境，就是指能够让胎儿平安度过10个月的宫内环境。

如果母亲能够安心地、愉快地度过怀孕期，那么宫内环境就会在孕期里越变越好，也会给胎儿带来最好的影响。

胎教的基础是有计划地怀孕看到自己的孩子出生，无疑是人一生当中最神奇的经历。

而这件事也会带给你同样多的责任感和负担感。

能够把各种负担减轻，让怀孕成为一件幸福的事情，无疑是有计划地怀孕。

为了生出健康的孩子而事先进行的计划是相当必要的。

有许多孕妇很晚才知道自己怀孕的消息，在这期间又是吃药、又是照X光片，还容易产生不安的情绪。

这种情绪不仅对孕妇自己，而且对胎儿也会造成不好的影响。

然而，如果有计划地怀孕，就能事先调整自己的身心，极大地减少对胎儿有危害的行为的发生概率。

事实证明，有计划的怀孕可以使生下畸形儿的概率大大降低。

这比保证孕妇身心愉快地度过怀孕280天、迎接孩子的降临更为重要。

只有准备充足的父亲才能孕育健康的孩子在制订怀孕计划时，夫妇两人应当制定受孕、生育和育儿计划，并且做孕前检查，将身体调整到最佳状态。

只有做到这些，才有可能拥有完全健康的孩子。

尽管传统观念认为胎教只需妻子一个就可以。

但孩子是否健康仍然会受到父亲所做努力的影响，正确的胎教将是从小怀孕到生产的每一个环节，都给夫妻二人带来快乐。

我们可以将准爸爸的胎教法分成两大类，也就是“受孕胎教”和“协助胎教”。

受孕胎教就是丈夫在让妻子怀孕时，努力地优化一切条件，在这以前要把自己的身体调整到最好状态，做任何事时都要有孕育杰出下一代的决心。

在丈夫身体健康、心旷神怡时孕育的孩子，出生身体结实、头脑发达的可能性相当高。

如果在此之后妻子怀孕，那么丈夫所要做的协助胎教同样重要。

丈夫的帮助与照顾会使妻子的心情变得安定，这是任何东西都不可代替的“灵丹妙药”。

妻子安定的心情将给胎儿带来好的影响。

夫妇二人一起做身体和精神上的准备健康的精子和卵子相遇是生下健康婴儿的必需条件。

因此，夫妇两人必须在计划怀孕之前的数月就努力地调理身体和心态。

精子和卵子是在人体内产生的，它们理所当然地会受到健康状态的影响。

无论在身体上还是在精神上，准父母们都应该保持健康的状态，特别是要戒除烟酒。

丈夫最好在妻子怀孕前的6个月开始身体和心理上的准备，戒烟、戒酒自然不必说，连可能对未来孩子产生不良影响的言行都应该多加注意，要时时以感恩的心态迎接每一天的到来。

小贴士胎教法精华为了健康的孩子而应遵循的10条法则1. 禁止吸烟、饮酒等会对胎儿产生害处的行为2. 学习胎教方法3. 夫妻之间不要争吵，时常共度美好时光4. 避免过度节食5. 在遗传问题方面听

## <<胎教，影响孩子未来的神奇手册>>

取专家的意见6．设想怀孕以后可能遇到的困难和负担7．坚持不懈地运动以增强体力8．和专业医师讨论家庭计划、避孕方法和现在的健康状况等事项9．均衡摄取各种营养10．保持生活作息规律怀孕前一起制订胎教计划为了生出健康聪明的孩子，夫妇二人在怀孕之前制订周详的计划是相当必要的，如身体准备、思想准备、饮食习惯、生活作息等。

思想准备决定受孕的时机如果有了想要孩子的念头，夫妇两人就该好好讨论一下到底什么时候要孩子比较合适，最好包括怀孕的时机、育儿计划等所有具体事项，还要仔细盘算一下家里的经济状况。因为怀孕、生育和幼龄教育等将会是一笔不小的开销，而在经济环境较为宽裕的情况下，妻子的精神状态也会比较放松。

如果有长期旅行或是搬家的计划，最好推迟怀孕。

事先学习胎教方法、怀孕和生育的相关知识妻子怀孕可能是夫妻人生的一个转折点，怀孕的那一刻让他们开始了一种崭新的生活。

孩子的出生对他们而言是巨大的幸福，同时也是沉甸甸的责任。

因此我们不当无知地迎接孩子的到来，而应该先将该学会的全部学会，减轻一切可能减轻的负担。

读一读关于怀孕知识、生育知识和胎教方法的书籍，常去社区中心、医院和幼教中心听一听相关的讲座，或者通过互联网参读别人的育儿日记、生产日记和胎教经验谈……这些对你都会有所帮助。

如果能为将要到来的孩子提前进行学习，准父母们就能体会到胎教的极其重要性、胎教可以以什么方式进行，以及怎样做好生产准备。

夫妻一起学习还能加深两人之间的感情，这种情感将自然而然地延续到即将出生的孩子身上。

压力会严重影响精子和卵子的健康与活力万病的根源都是压力。

尽管我们说压力在某种程度上是动力，但如果压力过大就很容易成为致病的诱因。

承受各种压力的同时身心会变得非常虚弱，患上疾病的概率则会大幅提升，随之内分泌逐渐失调，正常排卵受到影响，受孕也就可能因此遇到障碍。

我们应当记住，胎教的根本是让母亲保持安定的心态，从而改善宫内环境，受孕胎教也是如此，也是让妻子的内心达到安定的状态。

实际上，如果内心有所不安或是受到了压力，人的体液和血液就会变得更具有酸性，这一变化就有可能妨碍精子和卵子的正常接触。

夫妇二人经常一起度过美好时光有人说爱情需要表达出来才会更加美好，那么丈夫和妻子就应该常常表达彼此之间的爱意，这样一来夫妻之间的矛盾也就自然减少了。

生活在一切都忙碌运转的时代，夫妻两人共度的时光少之又少。

受孕胎教的真谛就是让夫妻双方的身心达到良好的状态，然后孕育生命，两人在一起度过的美好时光越多，他们之间的爱情就会越加深笃。

夫妻有共同关心的话题是一件再好不过的事情。

养几盆花草，读相同的书籍并进行谈论，或者共同旅行、欣赏音乐……这些都是值得采用的方法。

身体调理怀孕前3个月要停止避孕如果要怀孕，自然要停止避孕。

那么究竟应该在什么时候停止，又应该在什么时候怀孕呢？

应该在停止服用药物3个月以后再怀孕。

虽然在刚停止服用药物就怀孕，不至于生出畸形儿，但为了最大限度减轻不良反应，我们还是应当留下足够的时间。

做孕前检查怀孕之前应和丈夫一起去做孕前检查，确定夫妻两人是否有会对胎儿产生不良影响的疾病。

我们都有可能患有自己不知道的疾

病，因此在接受这些检查之后，如果患有某些疾病，应治愈后再怀孕。

戒烟戒酒在制定怀孕计划之后，最应该做的第一件事情就是戒除烟酒。

烟和酒对身体有害已是人尽皆知的。

吸烟的男性精子活动能力低，精子数量较少。

如果丈夫完全戒除较为困难，为了将要诞生的下一代，起码应该在妻子怀孕期前后尽量减少吸烟的数量和次数。



## <<胎教，影响孩子未来的神奇手册>>

当心药物有很多父母担心自己服用的药物会导致畸形儿的出生，实际上怀孕0~4周内，孕妇很难意识到自己怀孕的事实。

于是误服药物导致流产的事情偶有发生。

而有计划怀孕的最大好处就是能消除由此带来的不安全感。

由于怀孕是在计划内，所以就能做到对药物有所防范。

维持标准的体重有许多人为自己体重的增加而感到烦恼，过度的节食对身体同样有害。

体重过重或是过轻都会降低受孕的概率。

即使受孕成功，不正常的体重依旧会给生育造成不良的影响。

超重时可能诱发妊娠期高血压综合征、糖尿病等，还会对关节造成损伤，体重过轻则会减缓胎儿的生长发育，造成低体重儿出生的可能。

饮食习惯营养膳食要均衡无论对谁而言，以自己的健康为标准选择摄取营养都是相当重要的。

不过如果打算怀孕，就需要多花一些心思，只有这样，才能为怀孕初期向胎儿提供充分的营养打下坚实的基础。

不要总吃营养不充分的面粉制品和甜食，也尽量不要吃方便食品。

一个人在家吃，方便面和罐头省时省事，但为了自己的身体健康还是要尽量不吃。

另外，不要吃生肉或是半熟的鸡蛋。

受孕前3个月起不要服营养药物如果正在服用营养药物，那么请仔细阅读相关的说明书，查看其对发育中的胎儿会产生什么样的影响。

不听取专家的建议而服用大量的维生素、矿物质反而会造成不良影响。

有的研究表明，服用过量的维生素A会导致畸形儿出生。

如果计划怀孕，则应该提前3个月停止服用营养药物。

取而代之的是均衡摄入含有各种营养的食物，防止出现营养不足的情况。

叶酸必不可少要在受孕前3个月至孕后3个月服用叶酸。

每天服用叶酸0.4毫克，可以预防神经管畸形。

在先天畸形当中有一种是脊椎裂症，这种疾病在怀孕的最初几周就可能发生。

专家们认为，在脊椎裂症的病例当中至少有75%可以通过提前服用叶酸来预防。

叶酸含量丰富的食物包括芦笋、鳄梨、香蕉、豆类、西兰花、蛋黄、豌豆、肝、菠菜、草莓和酸奶。

生活作息生活作息要有规律只有健康的身体，才会有健康的精子和卵子。

没有什么比有规律的生活对此更重要了。

坚持不懈地进行游泳、骑自行车、散步、慢跑等运动，一日三餐顿顿不落，保证充足的睡眠，缓解疲劳，这样有规律的生活与服用补药相比，应该算作是最好的保养方式。

记录月经周期让周边环境变得舒适明亮的色彩会使人的心情变得明朗。

明亮而温馨的色彩装饰居室，暖色调衣服，墙壁挂上幅画，再配上音乐，这一切都会使人的情绪变得安定。

经常给居室通风，保证屋内空气新鲜也是十分必要的。

如果孕妇的生活能够过得舒适愉快，同样会给将来出生的孩子带来好的影响，这一点是毋庸置疑的。

## <<胎教，影响孩子未来的神奇手册>>

### 媒体关注与评论

胎教对每一个孕妇来说，既熟悉又陌生。

对于全社会来讲，是一项伟大的工程，看看书里怎样为你诠释这项影响孩子一生的壮举。

--搜狐母婴推荐 你一定希望孩子的未来充满快乐，你一定希望孩子聪明健康，那么就从胎教开始吧！

认真过好孕期的每一天，让孩子美好未来从现在开始!--之宝贝网推荐

## <<胎教，影响孩子未来的神奇手册>>

### 编辑推荐

《胎教，影响孩子未来的神奇手册》给予我们最想要的答案。  
在怀孕的40周里，准妈妈与宝宝同体共息，准妈妈的营养和情绪，行为活动和生理状态都与胎儿宝宝休戚相关，怎样为胎儿宝宝打造一个最舒适的母体内部环境和外部环境呢？

<<胎教，影响孩子未来的神奇手册>>

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>