第一图书网, tushu007.com

<<胎教必读>>

图书基本信息

书名：<<胎教必读>>

13位ISBN编号：9787802027961

10位ISBN编号：7802027969

出版时间：1970-1

出版时间：中国人口出版社

作者：张秀丽，区慕洁 著

页数：271

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

内容概要

已为人妻的你是否正打算要一个健康可爱聪明的宝宝？
如果是这样，那你可要着手相关准备了。
胎教孕前准备，分娩常识等等，都是你要详细了解的。
《胎教必读》所介绍的，正是你所需要知道的内容知识。
全书语言通俗，内容实用性、指导性强，是广大准妈妈的优良帮手。
走出胎教的误区　　每一个孕妈咪都希望能生出一个身体健康、智商超高的神童宝贝，往往在孕期寻求各种胎教的方法，使用各种措施来刺激胎宝贝，这实际上是走八了过度胎教的误区。
准爸爸妈妈们一定要仔细看本栏目里的内容，以使自己避开这些误区，从而给胎宝贝一个安详的“绿色家园”。
行为胎教三人行　　理论总是完美的，但关键是落实。
相信准妈妈在了解了胎教的好处之后，一定迫不及待地想知道该如何具体进行胎教了，那么就跟随本栏目的脚步吧，我们给您提供最科学最适用的胎教方法，让准爸爸准妈妈和腹中的宝宝一起行动起来，让您收获一个天下无双的宝宝。
营养胎教百分百　　身为一个普通人，您不可能像营养师一样，精通于饮食的调理、营养的搭配、热量的计算等营养问题，这可能会让你对孕期的营养调理比较茫然，本栏目将会为您分忧解难，我们对孕期营养进行了细致而详尽的解剖，提供了非常具有指导意义的孕期营养指南，是孕期进补调理的最佳导师看完了本栏目，你便可以变身为自己的专业营养规划师，为腹中的宝宝提供最佳营养！

作者简介

其他责任者简介：区慕洁，中国优生科学协会理事，“ 万婴跟踪 ”首席专家，教育部“ 科学教育 ”课题组0-3岁专家顾问，国内十余家著名孕教机构的指导专家。

<<胎教必读>>

书籍目录

PART 1 胎教全程揭秘一、走进胎教的世界1.爸爸妈妈心目中的宝宝2.受过胎教宝宝的特点3.胎教成功事例4.胎教何以让宝宝变得更优秀5.胎教对准妈妈大有好处二、胎教并不神秘1.你所不知道的胎儿世界2.胎教方法，你知道多少音乐胎教语言胎教抚摸胎教光照胎教3.如何做，胎教才能做得更好三、走出胎教的误区1.对胎教要有正确的认识2.别让胎教误区影响你的宝宝PART 2 胎教进行第一月一、胎儿发育和母体变化1.宝宝在长大2.妈妈在变化二、行为胎教三人行1.宝宝行为胎教完全记事本2.准妈妈行为胎教必读手册时刻准备着——准妈妈应提前进入角色判断怀孕的7种信号判断怀孕的最佳方法——准妈妈如何使用早孕试纸如何计算预产期防病不大意，用药要小心3.准爸爸行为胎教上手指南和烟酒彻底说再见孕期性生活的安排三、营养胎教百分百1.营养胎教全面谈孕早期营养胎教原则看似简单做到难——营养平衡、全面略谈2.营养胎教重点说一日“ 五 ”餐习惯好补充叶酸别忘了3.营养胎教私房菜四、实用胎教一加1.胎教理论要知道孕早期胎教原则广义胎教与狭义胎教环境与情绪胎教应先行～步2.胎教方法要做到情绪胎教——孕早期准妈妈心理调适环境胎教——如何创造温馨的家庭环境环境胎教——对电磁“ 杀手 ”说“ 不 ”环境胎教——不做电脑的“ 奴隶 ”PART 3 胎教进行第二月一、胎儿发育和母体变化1.宝宝在长大2.妈妈在变化二、行为胎教三人行1.宝宝行为胎教完全记事本2.准妈妈行为胎教必读手册妊娠判断的科学方法宫外孕——危险的妊娠不要偷偷伤害我——宝宝最怕妈妈养宠物3.准爸爸行为胎教上手指南做个“ 调情 ”高手——学会调适老婆的情绪准爸爸应该多看些胎教的书三、营养胎教百分百1.营养胎教全面谈早孕反应的饮食调理准妈妈喝什么饮品好2.营养胎教重点说吃酸性食品有学问饮食禁忌：容易致畸的食品盘点3.营养胎教私房菜四、实用胎教一加1.胎教理论要知道准妈妈的精神情绪对胎儿的影响适量运动对胎教有很大好处2.胎教方法要做到环境胎教——如何创造良好的工作环境情绪胎教——摆脱消极情绪的方法运动胎教——散散步，跳跳舞PART 4 胎教进行第三月一、胎儿发育和母体变化1.宝宝在长大2.妈妈在变化二、行为胎教三人行1.宝宝行为胎教完全记事本2.准妈妈行为胎教必读手册一个都不能少——早孕检查查什么不让准妈妈流血又流泪——预防流产的策略怎样预防先天缺陷3.准爸爸行为胎教上手指南我的地盘我做主——准爸爸应做厨房的主角三、营养胎教百分百1.营养胎教全面谈为营养知识补课2.营养胎教重点说饮食禁忌：容易诱发流产的食物3.营养胎教私房菜PART 5 胎教进行第四月PART 6 胎教进行第五月PART 7 胎教进行第六月PART 8 胎教进行第七月PART 9 胎教进行第八月PART 10 胎教进行第九月PART 11 胎教进行第十月PART 12 胎教与早教的衔接

章节摘录

插图：在胎教中，我们更多的是强调对宝宝的好处，其实，胎教对准妈妈也大有裨益。
知道了这一点。
相信准妈妈会更有动力将胎教进行到底了，具体说来，好处有以下三点。
胎教能让准妈妈生活充实丰富。
准妈妈常常有孤独的感觉，尤其是离开工作岗位以后，又加上怀孕期间身体上的诸多不适，导致生活范围显得局限、内容单调，除了在家里看电视、玩电脑、看漫画、种花……就不知道可以从事哪些活动了，而准爸爸又不能总是陪在自己身边，于是生活变得无趣，久而久之人也变得呆板僵化。
而胎教能让准妈妈尽量生活在充实丰富的环境里，将爱心倾注给宝宝，正所谓，心中有爱天地宽。
充实的生活能刺激准妈妈脑部保持灵活运作，也能使准妈妈的心情保持舒畅，减轻妊娠的各种不适反应；同时，也能让宝宝感到外面的世界是如此美丽多彩。
胎教能提高准妈妈的修养胎教强调宝宝会受到母亲言行的影响，甚至在胎儿期，宝宝就会依据准妈妈的生活习惯而开始养成一些习惯。
我们都知道，每一个人都有不同的生活习惯，养成好习惯使人终生受益。
一旦养成坏习惯，想改却很困难。
因此，胎教要求你对知识、修养、爱好……都要注意与提高，以给宝宝一个良好的教育。
在这层意义下。
胎教会将准妈妈潜移默化成一位知识丰富、品格高尚的准妈妈。

编辑推荐

《胎教必读》附送孕育专家电话咨询，博尔乐专家热线支持。
博尔乐热线限量体验，《胎教必读》附送私人医生！
专家随时指导可提高孕育质量，但跑医院、问医生却不甚方便，孕育图书权威博尔乐提供咨询，更提供个性化、突发事件指导。
您可咨询如下内容：孕育各阶段母子的各种问题、女性健康保健，妇科病咨询建议、婚姻、家庭生活、饮食营养、保健、紧急病症、突发事件处理建议。
博尔乐孕育专家咨询热线自2004年成立以来在业内享有盛誉，是国内成立最早、服务用户最多、运营时间最长、专家队伍最强的孕育专科热线，年拨打约10万次！
经过不断地改进、升级，能够为孕育家庭及女性提供专业的健康指导。

第一图书网, tushu007.com

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