

<<黄金胎教280天>>

图书基本信息

书名：<<黄金胎教280天>>

13位ISBN编号：9787506485142

10位ISBN编号：7506485141

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：翟建军 编

页数：320

字数：350000

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>

<<黄金胎教280天>>

内容概要

本书秉承科学专业的理念，以优生优育为指导，从胎教形式、内容、时间安排、方法、作用、营养等方面，详细地介绍了280天的完美胎教方案。

书中的胎教知识不但含量丰富，左脑、右脑、智商、情商开发样样不少，而且其理念科学专业并紧跟时代的发展，是新潮父母不可不知的育儿禁句与金句。

特别针对孕期中母婴的变化状况，提出了孕期每一天的胎教合理化方案，包括胎教过程中应该注意的细节以及一些有关于孕产和胎教的小知识，这样不仅可以让孕妈妈更加方便地进行实际操作，还能够帮助孕妈妈丰富孕育知识，以保证母婴双方的健康。

<<黄金胎教280天>>

作者简介

翟建军，首都医科大学附属北京同仁医院妇产科主任、主任医师、教授、研究生导师。
北京医学会妇产科分会委员。
首医妇产科学会委员。
从事妇产科医疗、教学和科研工作二十余年，擅长无创伤性妇科手术操作。
对于妇产科的疑难杂症有相当研究。

<<黄金胎教280天>>

书籍目录

第一章 孕早期从现在开始做胎教，为宝宝脑部发育打基础【开篇】

孕1月：迎接小天使的降临

1~4周宝宝成长周历

这一时期的胎教重点任务

第1天：认识胎教

第2天：古人的胎教经验

第3天：国外的胎教经验

第4天：斯瑟蒂克的胎教奇迹

第5天：胎教的理由胎宝宝是最清楚的

第6~7天：怀孕前的“受孕胎教”

第8天：胎教不是孕妈妈一个人的事

第9天：做好胎教，调节情绪是前提

第10天：一起制定胎教计划

第11天：坚持补充叶酸

第12天：开始记胎教日记啦

第13~14天：孕1月有益的饮食生活

第15天：做好精卵结合时的营养胎教

第16天：慧心养性的胎教预习课

第17天：和胎宝宝一起聆听音乐

第18天：培养感性和审美能力的美育胎教

第19天：一人吃两人补的营养胎教

第20~21天：培养胎宝宝潜力的童话胎教

第22天：用运动胎教增添生命活力

第23天：练书法，抄经文，让心灵沉静下来

第24天：晨风漫步，共享朝阳

第25天：对抗孕吐的饮食生活

第26天：腿部及手臂运动保健操

第27~28天：折只可爱的小青蛙

【专题】全能妈妈培训室：准爸妈相亲相爱是胎教的基础

孕2月：真的要当妈妈了，好幸福

5~8周宝宝成长周历

这一时期的胎教重点任务

第29天数独（一）

第30天：侍弄花草似参禅

第31天：诗歌欣赏：王维诗两首

第32天：冥想宝宝的模样重复

第33天：欣赏《春江花月夜》，想象旋律演绎出的迷人美景

第34~35天：诗歌欣赏：《春江花月夜》

第36天：巧手DIY：自制舒适的宝宝睡袋

第37天：妈妈餐桌上的食物“彩虹”

第38天：经典阅读时间：《呼兰河传》（一）

第39天：经典阅读时间：《呼兰河传》（二）

第40天：强化骨盆操

第41~42天：名画欣赏：音乐课

第43天：电影欣赏：《小鞋子》

<<黄金胎教280天>>

第44天：正面语言可让胎宝宝获得愉快的情绪

第45天：营造温馨的家庭氛围

第46天：诗歌欣赏：《再别康桥》

第47天：十字绣，一针一线传递爱

第48天：欣赏可爱的宝宝图片

第49天：装饰房间，打造温馨清雅的居室气氛

第50天：适合孕妈妈的装饰色彩

第51天：欣赏著名雕塑：《抱鹅的少年》

第52天：孕妈妈须知的饮食调养三阶段

第53天：考考自己的脑力和眼力

第54天：小幽默：请动物做广告

第55天：欣赏《浪漫曲》，陶醉在温柔恬静的旋律中

第56天：有益健康的沐风浴

【专题】全能妈妈培训室：胎教焦点问题一一解答

孕3月：小家伙已经长得有模有样了

【专题】全能妈妈培训室：胎宝宝的生理特点决定了胎教的可行性

孕中期，胎教关键期不能错过

孕4月：一起来幸福地感受胎动

孕5月：渴望与妈妈交流

【专题】全能妈妈培训室：音乐胎教可搭配其他胎教同时进行

孕6月悄悄地聆听妈妈的世界

【专题】全能妈妈培训室：怎样讲才能将童话故事演绎得更有趣

孕7月小家伙睁开眼睛了

【专题】全能妈妈培训室：对胎宝宝的健康和智力都有益的体质胎教法

第二章 孕晚期，坚持下去不放松，巩固胎教效果

孕8月获得了完整的五感

【专题】全能妈妈培训室：教你如何鉴赏美术作品

孕9月：妈妈的喜怒哀乐宝宝也在感受着

【专题】全能妈妈培训室：选择适合自己的分娩方法

孕10月：打点好了一切，准备出生啦

【专题】全能妈妈培训室：做好胎教与早教的完美衔接

附录

附录1：生物钟胎教计划

附录2：优生箴言50条

<<黄金胎教280天>>

章节摘录

版权页：插图：第15天 做好精卵结合时的营养胎教 一个可爱的宝宝是大自然最美妙的造化，而每一个宝宝的孕育都是从精子和卵子的结合开始的。

受精卵是新生命的第一个细胞，这个细胞携带着爸爸和妈妈的基因，这决定了你的宝宝是独一无二的，是你和爱人生命的延续。

今天才是你真正开始孕育宝宝的第一天 精子与卵子的结合并不是一帆风顺的，男性每次射出精液2~6毫升，每毫升有0.6亿~1.5亿个精子。

这支庞大的精子队伍历经“艰险”，一路上分秒必争，死伤众多，最后进入子宫，闯入输卵管，在这里它可以存活1~3天。

兴许就在今天，一枚幸运、强壮又霸道的精子与卵子相遇了，它穿透卵细胞外层的透明带，立即释放一种化学物质，透明带即发生化学反应，将其他精子全部阻隔在外面。

精子和卵子形成了一个含有46条染色体的单细胞，这个肉眼看不见的单细胞，将在未来的数月里，慢慢地长成一个可爱的宝宝。

所以，今天是你真正孕育宝宝的第一天。

为胚胎提供良好的宫内环境 精子游向卵子并与卵子结合，这个过程牵涉了有关细胞的大量活动，但是孕妈妈却对此毫无察觉。

在接下来的日子里，胎宝宝就要在孕妈妈感觉不到的情况下，依靠储存在卵子里的营养不断生长了。为了让生命的种子能够顺利成长，孕妈妈应利用一定的方法，给胎宝宝提供一个良好的宫内环境，给予胎宝宝各种良性的刺激，从而保证胎宝宝生理和心理上的健康成长。

此时的孕妈妈要远离咖啡、浓茶，并改掉吃辛辣食品和饮酒、吸烟等不良的生活习惯，保持心情舒畅，多吃富含蛋白质的食物，有意识地补充叶酸，控制糖精、味精、盐、香辛料的摄入量，这对孕妈妈和胎宝宝来说很重要。

营造优质的生活环境 环境胎教的方法 在良好的家庭氛围中，孕妈妈感受的是温馨，而腹中的胎宝宝也能在温馨的家庭氛围中获得身心上的良好发育。

良好的家庭氛围需要夫妻双方共同维护，在互爱、互敬、互助、互谅、互勉的基础上，共同关爱胎宝宝。

良好的家庭环境是保证孕妈妈身心健康和促进胎宝宝健康发育的重要条件。

良好的家庭环境不仅要依赖夫妻之间相互理解与相互关爱，还需要温馨、优美的家居装饰，这对促进孕妈妈和胎宝宝的身心健康都非常有益。

<<黄金胎教280天>>

编辑推荐

《黄金胎教280天》编辑推荐：十月胎教，胜过十年教育！

《黄金胎教280天》结合胎宝宝发育状况，推出每一天与胎儿进行精彩的胎教互动课程。

<<黄金胎教280天>>

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>