第一图书网, tushu007.com

<<胎教一本全>>

图书基本信息

书名：<<胎教一本全>>

13位ISBN编号：9787510103162

10位ISBN编号：7510103169

出版时间：2010-2

出版时间：中国人口出版社

作者：菅波

页数：415

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

也许现在你正坐在温暖的阳光下，听着优美的音乐，温柔地抚摸着腹中的宝宝；也许你正品尝着丈夫精心烹制的菜肴，享受着家庭的温暖，脸上洋溢着幸福的微笑。
如果你拥有这样的心情和这样的温情，那么恭喜你，你完全进入了胎教的角色。
　也许你在偶然中得到了上天给你的惊喜，还没来得及细想，你的生命就和胎宝宝紧紧地联系在一起了。
也许你正为自己的粗心大意而懊恼，情绪变得日益紧张。
也许你是无意的，也许你是有意为之，然而，不管你怀有怎样的心态，都将在宝宝的成长道路上树立一个个坐标。
　随着科学技术的发展，专家们发现：胎宝宝已经具有了感觉、知觉和记忆能力，他能够与准父母建立情感交流，他的健康和聪明，在很大程度上取决于孕妈妈的宫内环境；甚至宝宝出生后，他的运动机能和智能水平都与当初孕妈妈的健康状况和情绪状态有很大的关系，而这些都是胎教的内容，也是胎教的必要性。
　可见，胎教是一套时尚而实用的孕育法则，涵盖了孕期饮食、运动、音乐、语言、情绪、环境、保健等方面。
在这本书中，我们将结合每个月胎宝宝和孕妈妈的变化，针对孕期常见的孕吐、疲倦、失眠、腰酸背痛、腹痛、妊娠期高血压疾病等详细阐释孕期营养、食疗方案等饮食胎教。
此外，我们还提醒你关注孕期运动的注意事项和方法，为你提供优美的胎教音乐，帮你缓解孕期紧张、不安的心情。

作者简介

菅波，资深母婴咨询顾问。
之宝贝网创始人，数年来潜心研究孕产与育儿知识，曾与搜狐母婴、摇篮网合作，致力于为读者提供专业、科学的母婴类图书，曾成功策划出版《胎教，影响孩子未来的神奇手册》、《胎教学校》、《胎教优生百科专家指导版》。
其中《胎教，影响孩子未来的神

<<胎教一本全>>

书籍目录

第一章 胎教要从怀孕之前开始 第一节 孕前胎教必修课　胎教的含义　广义胎教　狭义胎教　胎教与环境优生学　斯瑟蒂克胎教法　什么是斯瑟蒂克胎教法　斯瑟蒂克胎教法的操作方法　确立怀孕计划　为胎教做好准备　用卡片向胎宝宝传授数学知识　用文字卡片教胎宝宝学习词语　社会胎教　什么是社会胎教　孕妈妈是胎教的主角　孕妈妈怎样发挥主角作用　准爸爸在胎教中的作用　长辈在胎教中的作用　长辈怎样发挥参与作用　母爱对胎宝宝的影响　怎样发挥母爱在胎教中的作用　孕妈妈与胎宝宝的信息传递　胎教的种类　饮食胎教　音乐胎教　运动胎教　按摩胎教　抚摸胎教　情绪胎教　语言胎教　日记胎教　环境胎教 ……第二章 第1个月第三章 第2个月第四章 第3个月第五章 第4个月第六章 第5个月第七章 第6个月第八章 第7个月第九章 第8个月第十章 第9个月第十一章 第10个月

章节摘录

插图：散步是孕期最适宜的运动，可以提高心肺和神经系统的功能，促进新陈代谢，使腿肌、腹壁肌、心肌都得到一定的锻炼。
运动时，血管的容量扩大，肝和脾所储存的血液便进入血管。
动脉血的大量增加和血液循环的加快，对身体细胞的营养，特别是心肌的营养有良好的作用，是促进孕妈妈和胎宝宝健康的有效方法。
在开始散步之前要确认自己的身体不存在任何问题，只有这样，才能为胎宝宝提供安全的生活环境。
孕妈妈最好穿较为舒适的便鞋，开口宽敞、低面、弹性好的鞋子是最佳的选择。
除此以外孕妈妈还应该穿上袜子，这样就能更好地保护足部了。
应事先准备好大麦茶和矿物质饮料以备散步时饮用。
夏季给身体供给充足的水分可比预防脱水更为重要。
空腹散步会加速身体的疲劳，所以最好在散步前1小时摄入适量的食物。
应根据身体状态来调节走路的速度或散步间安排小憩，并保持愉快的心情，这样才能获得最佳的效果。
孕妈妈很容易出现关节松弛、肌肉抽筋等现象，并可能会因此而受伤，所以散步时最好选择一些地面平坦的场所。
需要特别注意不要选上坡路，这样会给腹部造成很大的压力。
相比之下，在平坦的土路或草地上散步是最佳的选择。
为了更多地吸入清新的空气，掌握一种好的呼吸方法显得格外重要，在用鼻子吸入长长的一口气之后稍作停顿，然后随着“呼”的一声把气息从口中排出。
分娩阵痛时也需要采用到这种呼吸方法，所以从此时开始注意就可以达到提前练习的目的。

媒体关注与评论

等到孩子出生再对他进行教育就 晚了，对孩子的教育应该始于胎儿期。
当然这种教育和后天教育有很大不同，建议你翻开这本书，仔细研读，找到适合自己的胎教方案。
——搜狐母婴网推荐母体不仅可以为胎儿提供机体发育的营养素，而且还为胎儿提供心理发育的“营养素”。
因此，如果想让孩子心智健康，就必须在胎儿期进行心理方面的培育，这也是胎教的一项重要任务。
——之宝贝网推荐

编辑推荐

《胎教一本全》：感谢生活给予我们的美好，感动孩子给予女人的改变。
为了那一声温柔的呼唤，我们鞠躬尽瘁。
在孕育的道路上，我们潜心研究，不断学习，心中充满喜和乐，每一个始料未及的成长都是我们共同的记忆。
在这个滋润灵魂的世界里，生活已不再原地踏步。
孩子就是我们的纽带，让我们共同努力……——“ 之宝贝书系 ”资深策划菅波

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