第一图书网, tushu007.com

<<胎教每天一页>>

图书基本信息

书名：<<胎教每天一页>>

13位ISBN编号：9787510105081

10位ISBN编号：7510105080

出版时间：2010-12

出版时间：中国人口出版社

作者：妇幼保健课题专家组　主编

页数：254

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

本书是一本科学实用的胎教读物，由经验丰富的妇幼保健专家编写，集实用性、科学性与趣味性于一体。

本书包括两方面内容：胎教理论和胎教实施方法。

最大特色是内容与孕期全程同步，针对孕期十个月的具体情况，每天一页，对胎教进行全面的安排和具体指导。

内容极为丰富、有趣。

本收是一本好妈妈、好爸爸必读的书。

胎教关系宝宝一生，是教育的起始点。

合理的胎教有助于开发孩子的情商和智商，增强对外部世界的感知以及适应能力，实现真正的健康和聪明。

全书图文并茂，通俗易读，提供了科学、完整、轻松有趣的胎教课程，建议准父母们不要错过。

作者简介

王艳琴，副主任医师，清华大学附属医院妇产中心副主任，从事妇产科临床工作20余年，一线专家，妇产科工作领域的骨干中坚力量。
北京医科大学妇产科临床硕士，长期从事妇产科临床工作，对妇产科常见病、多发病及疑难重症具有丰富的治疗经验。
有全新的医疗服务观念，注重医学模式的改变和创新，积极倡导实施陪伴分娩，推行无痛技术在妇产科领域的应用，关注孕产妇保健和生殖健康领域的新进展。
发表高水平的学术论文二十余篇；出版了多部妇幼保健科普书籍；《中国临床医生》第五届特约编委。

<<胎教每天一页>>

书籍目录

第1个月 大脑发育已经开始 第1天(1D) ★孕1月胎教指南 第2天(2D) ★孕1月妈妈宝宝 第3天(3D) ★孕1月营养与饮食 第4天(4D) 胎教的确切含义 第5天(5D) 胎教概念的三方面 第6-7天(1W) 古筝名曲《平湖秋月》赏析 第8天(1W+1D) 胎教可行性的依据 第9天(1W+2D) 胎教的原则 第10天(1W+3D) 胎教目的和作用 第11天(1W+4D) 胎教的历史 第12天(1W+5D) 古代胎教六要点 第13～14天(2W) 齐白石(《虾》画坛一绝 第15天(2W+1D) 胎教的十大基本方法(一) 第16天(2W+2D) 胎教的十大基本方法(二) 第17天(2W+3D) 胎教的十大基本方法(三) 第18天(2W+4D) 营养胎教如何做 第19天(2W+5D) 情绪胎教如何做 第20～21天(3W) 益智小游戏(1月期) 第22天(3W+1D) 环境胎教怎样做(一) 第23天(3W+2D) 环境胎教怎样做(二) 第24天(3W+3D) 环境胎教怎样做(三) 第25天(3W+4D) 语言胎教如何做(一) 第26天(3W+5D) 语言胎教如何做(二) 第27～28天(4W) 圆舞曲《春之声》赏析第2个月 小心脏在跳动第3个月 所有器官开始工作第4个月 神经元迅速增多第5个月 大脑有记忆力第6个月 大脑皮质发育完全第7个月 脑发育的又一高峰第8个月 开始感受妈妈的情绪第9个月 胎儿完全成熟第10个月 胎教毕业见妈妈

章节摘录

插图：为了做好营养胎教，首先应了解营养胎教。
营养胎教至少包含两个方面：一方面是满足营养需求。
根据孕期的特点与胎儿发育的进程，合理安排蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水等六大营养素，以保证母胎双方对营养的需求，也就是胎教的物质基础。
另一方面是传递好的饮食习惯。
胎儿出生后的生活与饮食习惯往往带有浓浓的母亲的影子。
由此可见，营养胎教不等于以往单纯的营养补给，局限于母胎双方吃好、长好就行了，而是涉及食物的选择与组合、进食模式与习惯的更新等方方面面，展示出整个家庭累积的饮食科学与文明的程度，将优生的概念从胎儿期延伸到孩子出生以后。
正因为如此，优生学家将营养胎教列为孕期第一胎教，的确颇有见地。
营养胎教的基本要求既然营养胎教如此重要，那营养胎教方法应该如何进行呢？
1.三餐定时：最理想的吃饭时间为早餐7～8点、午餐12点、晚餐6～7点，不论多忙碌，都应该按时吃饭。
2.三餐定量：三餐都不宜囫囵或合并，且分量要足够，注意热量摄取与营养的均衡，平分在各餐之中。
3.三餐定点：一边吃饭一边做别的事，例如开会或看电视都是不好的习惯。
如果您希望将来宝宝能专心在餐桌旁吃饭，那么您就应该在吃饭的时候固定在一个地点。
进食过程从容不迫，保持心情愉快，且不被干扰而影响或打断用餐。
4.以天然的食物为主：准妈妈应尽量多吃天然原始的食物，如五谷、青菜、新鲜水果等，烹调时也以保留食物原味为主，少用调味料。
另外，少吃所谓的“垃圾食品”，让宝宝在母亲肚里就习惯此种饮食模式，加上日后的用心培养，相信母亲能减少为孩子饮食习惯的担心。
以上是营养胎教的基本要求。
具体在整个孕期改如何进行营养胎教。
除另有相关论述外，每月开头都有的当月“营养与饮食”的详细介绍。

编辑推荐

《胎教每天一页(畅销全彩版)》：全国知名妇幼保健专家权威奉献，赢在起跑线胎教改变孩子的一生。
我们的一切努力，都是为了宝宝的聪明和健康！
接受过科学胎教的孩子。
其智商和情商具有明显优势：（1.心理行为健康：情绪稳定、不爱哭闹、睡眠安稳。
容易养成正常的生活规律；能较早回应大人的哄逗，较早听懂自己的名字，善于与人交往……（2.语言能力发展快：较早学会发音；较早理解语言；较早学会说话……（3.大动作和精细动作发育优良：立、坐、爬、走较早，动作协调、敏捷；抓取、投掷、摇打能力强……（4.学习兴趣浓厚：喜欢听故事、听儿歌、看画、看书.接受能力和记忆能力很强6

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