

<<我怀孕了>>

图书基本信息

书名：<<我怀孕了>>

13位ISBN编号：9787510418358

10位ISBN编号：7510418356

出版时间：2011-6

出版时间：新世界出版社

作者：高秀勤

页数：180

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>

## <<我怀孕了>>

### 内容概要

胎教，是可能影响宝宝一生的伟大工程。

《我怀孕了——怎样做胎教》一书向即将为人父母的您介绍科学胎教的最佳方案，详细讲解音乐胎教、语言胎教、抚摸胎教、运动胎教、光照胎教、触压、拍打胎教、心理胎教等国内外广泛采用的胎教方法，手把手教给您在胎宝宝成长发育的各个阶段实施胎教的正确方法、重点要点和注意事项，同时提供了很多能有效提高胎教效果的小贴士，帮助您全面掌握科学胎教方法，让您的孩子赢在起跑线上。

一书在手，既能充分开启胎宝宝的智力，也能让准爸妈在实施胎教的过程中体验到孕育新生命的幸福和快乐。

拥有此书，就拥有了促进胎宝宝脑部发育的“金钥匙”。  
智慧的大门，从此成功开启！

## <<我怀孕了>>

### 作者简介

高秀勤，北京中日友好医院妇产科教授  
主任医师，毕业于中国科技大学医疗系，曾到英国牛津大学、爱丁堡大学和女王大学访问考察，中日友好医院国际医疗部妇产科专家门诊出诊医师，擅长处理妇产科常见病及各种疑难杂症，1993年起享受国务院政府特殊津贴至今。

## &lt;&lt;我怀孕了&gt;&gt;

## 书籍目录

## PART 1 胎教——肚皮里的小课堂

1. 好习惯从妈妈的肚子里开始
2. 错过胎教时机=错过天才宝宝
3. 胎教的两个黄金时段
4. 胎教，准爸爸一起来
5. 提高胎教效果的诀窍

## PART 2 情绪胎教唱主角

1. 情绪胎教，传递母婴信息的使者
2. 快乐就是最好的胎教
3. 情绪胎教和准爸爸也有关
4. 孕妈咪“臭美”也是情绪胎教
5. 孕妈咪情绪波动受季节的影响
6. 孕妈咪情绪不稳定如何调整
7. 家庭其他成员在胎教中的作用是什么
8. 如何帮助孕妈咪做好情绪胎教
9. 色彩在胎教中的意义
10. 赏心悦目利胎教

## PART 3 营养胎教做辅助

1. 值得强调的营养胎教
2. 营养胎教，带给宝宝一生健康
3. 营养胎教，影响宝宝出生后的饮食习惯
4. 蛋白质，胎宝宝生命的基础物质
5. 脂肪，胎宝宝大脑发育的必需营养
6. 量小作用大的神奇营养素
7. 善吃水果能孕育聪明水灵宝宝
8. 有利于胎宝宝大脑发育的食物
9. 让胎宝宝聪明的饮食提案
10. 孕期聪明食谱三原则

## PART 4 音乐胎教陶性情

1. 不同孕期胎教音乐的选用
2. 音乐胎教的四个种类
3. 推荐几首好听的胎教名曲
4. 孕妈咪与胎宝宝一起唱儿歌
5. 音乐胎教的误区

## PART 5 抚摸胎教传爱意

1. 亲子胎教，从抚摸开始
2. 胎宝宝需要孕妈咪爱抚
3. 轻拍肚皮，晒晒太阳
4. 抚摸胎教的小步骤
5. 抚摸胎教，让宝宝学会爱
6. 抚摸胎教有技巧

## PART 6 语言胎教学沟通

1. 早期沟通，语言胎教
2. 如何建立和胎宝宝说话的模式
3. 孕妈咪和胎宝宝一起读美文

## <<我怀孕了>>

- 4.讲给胎宝宝的胎教故事
- 5.孕妈咪和胎宝宝猜猜猜
- 6.孕妈咪和胎宝宝乐开花
- 7.做胎教时胎宝宝会与爸爸妈妈响应吗

### PART 7 艺术胎教养情操

- 1.欣赏名画
- 2.欣赏名著
- 3.欣赏书法
- 4.巧做手工
- 5.和胎宝宝一起画简笔画

### PART 8 运动胎教强筋骨

- 1.运动胎教：让胎宝宝动起来
- 2.孕期体操有益于胎教
- 3.如何与胎宝宝一起做“胎教操”
- 4.简单的瑜伽动作
- 5.运动胎教可提高胎宝宝智力

### PART 9 光照胎教练感应

- 1.胎宝宝和光的游戏
- 2.光照胎教如何做
- 3.光照胎教面面观
- 4.光照胎教，让胎宝宝沐浴阳光
- 5.胎宝宝也能感受到明暗变化
- 6.光照胎教的科学依据

### PART 10 联想胎教真有趣

- 1.用想象来塑造理想中的宝宝
- 2.给宝宝画像

### PART 11 阅读胎教好处多

- 1.阅读胎教的益处
- 2.阅读胎教的书籍选择
- 3.阅读胎教的注意事项
- 4.阅读胎教的每日安排

### PART 12 千奇百怪的另类胎教

- 1.外语胎教
- 2.性格胎教
- 3.触压、拍打胎教
- 4.心理胎教
- 5.旅行胎教

### PART 13 生活细节与胎教

- 1.准爸妈的微笑也是一种胎教
- 2.胎宝宝也需要环境美
- 3.孕妈咪饮食偏好影响宝宝的口味
- 4.温暖织物，孕妈咪献给胎宝宝的最好礼物
- 5.孕妈咪的哪些坏习惯会“传”给胎宝宝
- 6.过度胎教对胎宝宝有害无益

### PART 14 孕妈咪如何制订属于自己胎宝宝的胎教计划

- 1.胎教计划很重要
- 2.教你如何制订属于自己胎宝宝的胎教计划

## <<我怀孕了>>

### 3.孕妈咪的每日胎教计划

#### PART 15 孕妈咪分享胎教经

- 1.胎教可以防止产后抑郁
- 2.孕妈咪不可不知的几个小秘密
- 3.胎教时要注意防辐射
- 4.带着胎宝宝去大自然
- 5.不要为了胎教而胎教
- 6.重复呼唤胎宝宝能增强其记忆力
- 7.和胎宝宝打扑克牌

#### PART 16 常见胎教疑问解答

- 1.胎宝宝真能感知到来自母体内外的各种信息吗
- 2.孕妈咪须知的胎教重点
- 3.经过胎教的胎宝宝是否以后学习会特别好
- 4.森林浴对胎宝宝有益处
- 5.胎养与胎教是并行的吗
- 6.有意胎教好还是无意胎教好

<<我怀孕了>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<我怀孕了>>

### 媒体关注与评论

拥有这样的一本胎教宝典，孩子怎么可能不赢在起跑线上？

——《育儿指导》杂志主编 王新 教育，越早越好；好的胎教可以让孩子一生受益。

——中央教育研究所研究员 刘春明 这是一本难得的优秀胎教指导书，书中汇集了各种权威胎教方法理论，也有生动有趣的胎教窍门，希望准爸妈们都可以在这本书中找到适合自己宝宝的胎教方法。

——华东师范大学教育系主任 秋云



<<我怀孕了>>

编辑推荐

<<我怀孕了>>

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>