

<<孕40周胎教同步方案>>

图书基本信息

书名：<<孕40周胎教同步方案>>

13位ISBN编号：9787510424212

10位ISBN编号：7510424216

出版时间：2012-1

出版时间：新世界出版社

作者：蔡慧珍

页数：204

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>

<<孕40周胎教同步方案>>

内容概要

《孕40周胎教同步方案》是北京妇产医院产科主任医师蔡慧珍教授通过多年临床经验，根据孕妈妈和胎宝宝每周的变化，为孕妈妈提供了一整套科学、合理的胎教指导方案，从而帮助准爸妈孕育出更健康、更聪明的乖宝宝。

《孕40周胎教同步方案》语言风格亲切温和，版式设计精美大方，内容连贯统一，是准爸妈必不可少的一本胎教百科。

<<孕40周胎教同步方案>>

作者简介

北京妇产医院准妈妈课堂的主讲人 中华医学会妇产科分会副主任委员 中国医师协会妇产科分会副会长

1982年毕业于西安医学院医疗系；1986年研究生毕业于同济医科大学妇产科；曾任北京医学院第一附属医院妇产科住院医师；2002任北京妇产医院产科主任医师、教授。

至今已完成剖宫产、产钳、臀位助产等手术上万例。

对孕期营养和胎教有专项研究。

从医格言：

母子平安快乐是我永远的目标

宝宝健康聪明是我最大的心愿

<<孕40周胎教同步方案>>

书籍目录

PART1孕1月 不知不觉小宝贝到来

孕1周 为了胎宝宝开始做准备

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

想要宝宝，你做好准备了吗？

准妈妈要为胎教做好准备

制定适宜的胎教计划

孕1周营养小贴士

孕前应做哪些营养摄入准备

孕1周重要提示：远离电磁污染

孕2周 卵子与精子相遇

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

写胎教日记，送给未来宝宝一份见面礼

运动胎教：到空气清新的地方散散步吧

准爸爸也是胎教主角

胎教音乐：金蛇狂舞

孕2周营养小贴士

营养可口的美食——上汤菠菜

孕2周重要提示：切勿酒后受孕

孕3周 小小的胚胎在最佳地点着床

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

运动胎教：做冥想瑜伽

把握好受孕瞬间的胎教

美丽的诗歌：亲爱的三月，请进

孕3周营养小贴士

补钙美食——什锦豆腐

孕3周重要提示：谨慎服药

谨慎服药：

孕4周 胚泡分化成胎盘和胎宝宝

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

运动胎教：孕期体操

胎教名曲：平湖秋月

读一读精美的散文吧：匆匆

民间艺术：剪纸

孕4周营养小贴士

补充叶酸小食谱——香蕉薯泥

孕4周重要提示：警惕阴道流血

<<孕40周胎教同步方案>>

PART2 孕2月 胎宝宝安营扎寨了

孕5周 胎宝宝的小心脏开始跳动

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

准妈妈心情愉悦，就是最好的胎教

胎教名曲：爱之梦

书法欣赏：兰亭集序

胎教趣闻：不喝妈妈奶的女婴

孕5周营养小贴士

缓解孕吐食谱——冰糖银耳汤

孕5周重要提示：避免剧烈运动和外出旅行

孕6周 胎宝宝的头部形成了

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

艺术欣赏：美丽的布贴画

运动胎教：做孕期保健体操

给胎宝宝读月亮儿歌

环境胎教：和胎宝宝一起走进大自然

孕6周营养小贴士

孕期美食——糖醋黄花鱼

孕6周重要提示：唇腭裂高发期要注意营养

孕7周 胎宝宝的四肢长长了

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

音乐胎教：杜鹃圆舞曲

联想胎教：脑呼吸

名画欣赏：田野

有趣的语文题，你会做吗

孕7周营养小贴士

孕期美食——蔬菜玉米麦片粥

孕7周重要提示：保持口腔清洁，远离宠物

孕8周 胎宝宝开始四处游动

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

美文妙音给胎宝宝享受

音乐胎教：高山流水

诗歌欣赏：金色花

名画欣赏：三月

孕8周营养小贴士

准妈妈清口凉菜——拌茄泥

孕8周重要提示：第一次产检

PART3 孕3月 顺利度过危险期

孕9周 胎宝宝初具人形了

<<孕40周胎教同步方案>>

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

音乐胎教：雨滴

抚摩胎教：帮胎宝宝做体操

名画欣赏：齐白石棕榈鸡雏

环境胎教：美化居室环境

孕8周营养小贴士

健脑食品——琥珀桃仁

孕9周重要提示：保证充足的睡眠，预防浮肿

孕10周 真正的胎宝宝

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

音乐胎教：维也纳森林的故事

画个简笔画

美文欣赏：绿的歌

绿的歌

胎教趣闻

孕10周营养小贴士

补铁美食——小炒猪肝

孕10周重要提示：忌吃有害食品

孕11周 胎宝宝开始度过发育关键期

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

名曲欣赏：春江花月夜

给胎宝宝讲故事：风娃娃

名画欣赏：圣母子

爱的手语：爸爸爱你，妈妈爱你

孕11周营养小贴士

孕期补钙套餐

孕11周重要提示：孕早期要避免性生活

孕12周 胎宝宝有表情了

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

运动胎教：和家人一起散散步吧

动动手，做手影游戏

名画欣赏：奔马图

给宝宝念童谣

孕12周营养小贴士

清凉饮品——草莓绿豆粥

孕12周重要提示：警惕下腹疼痛

PART4 孕4月 享受做母亲的快乐

孕13周 胎宝宝可以聆听声音了

胎宝宝的发育细节

<<孕40周胎教同步方案>>

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

歌曲欣赏：牧羊曲

和胎宝宝一起欣赏幼儿画册

胎教趣闻：育婴父亲

胎教故事：月亮花

孕13周营养小贴士

营养素食——香菇冬笋卤肉饭

孕13周重要提示：警惕孕期腹泻

孕14周 胎宝宝开始活动了

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

给胎宝宝散文：飞不走的蝴蝶

音乐胎教：童年情景——梦幻曲

胎教趣闻：3岁的小神童

3岁的小神童

名画欣赏：郑板桥的竹

孕14周营养小贴士

补铁美食——蛋黄焗南瓜

孕14周重要提示：合理补钙

孕15周 胎宝宝能听到妈妈的心跳

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

去野外郊游吧

歌曲欣赏：雪绒花

戏曲欣赏：京剧——玉堂春

学做美丽剪纸吧

孕15周营养小贴士

爽口美食——芹菜炒香干

孕15周重要提示：进行唐氏筛查

孕16周 胎宝宝已经分出性别啦

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

童话故事：小兔学长跑

给宝宝做些衣物吧

音乐胎教：四季

诗歌：你是人间的四月天

孕16周营养小贴士

胎宝宝益智食谱——核桃糖

PART5 孕5月 那是宝宝在舞蹈

孕17周 胎宝宝开始胎动了

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

<<孕40周胎教同步方案>>

散文欣赏：荷塘月色

语言胎教：与胎宝宝对话

名画欣赏：蒙娜丽莎的微笑

孕17周营养小贴士

安胎食谱——松仁海带

孕17周重要提示：慎防尿路感染

孕18周 胎宝宝进入活跃期

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

瓷器艺术：青花折枝花果纹六方瓶

动手做个插花吧

妈妈讲故事：不怕雨的家

名曲欣赏：仲夏夜之梦序曲

孕18周营养小贴士：准妈妈美食——菠菜煎豆腐

孕18周重要提示：骨盆底肌肉练习

孕19周 胎宝宝的肠胃开始工作

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

童谣：采蘑菇的小姑娘

自制胎教教材：知识卡片

童话故事：小蝌蚪

民间艺术：刺绣

抚摸胎教：准爸爸和胎宝宝的踢肚子游戏

孕19周营养小贴士

补充维生素——炒胡萝卜酱

孕19周重要提示：注意听胎心

孕20周 胎宝宝已经认识妈妈的声音

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

带着胎宝宝去旅行

宝宝学唐诗

试试呼唤胎教法吧

名画欣赏：齐白石《枫叶寒蝉》

孕20周营养小贴士

补肝美食——羊肝菠菜汤

孕20周重要提示：警惕妊娠高血压综合征

PART6 孕6月 终于变成大肚婆

孕21周 胎宝宝的味蕾形成了

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

唱给胎宝宝的数字童谣：手指歌

音乐胎教：胡桃夹子

胎教趣闻：令人惊讶的儿子

<<孕40周胎教同步方案>>

图画胎教：感受身边的美

孕21周营养小贴士

防贫血食谱—川冬菜炒蚕豆

孕21周重要提示：预防孕期糖尿病

孕22周 胎宝宝的大脑快速成长

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

古文欣赏：《诗经·小雅·鹿鸣》

舞蹈欣赏：《雀之灵》

胎教音乐：百鸟朝凤

名画欣赏：向日葵

孕22周营养小贴士

护牙美食——香脆三丝

孕22周重要提示：给宝宝起名字

孕23周 胎宝宝已经有模有样了

胎宝宝的发育细节

准妈妈的身体变化

本周胎教要点

散文欣赏：夜雨

学学画国画吧

音乐胎教：月光

<<孕40周胎教同步方案>>

章节摘录

版权页：插图：运动胎教：孕期体操 怀孕了，准妈妈仍然要坚持锻炼身体、增强体质。但由于孕早期生理特殊性，很多剧烈的运动不宜进行，但可采取的锻炼方法、运动项目还有很多，如做孕期体操，或在家中做些轻便工作、家务等。

准妈妈最好每天都能保持一定的运动量，增加血液循环，加强心肺功能。

这周准妈妈就来学习这套简单的体操吧！

它不需要花费很多时间，但可以达到锻炼四肢和腰部的目的。

准妈妈在清晨和晚上都可以做。

1.自然地坐在床上，两腿前伸成V字形，双手放在膝盖上，上身右转。

保持两腿伸直，足趾向上，腰部要直，目视右脚，慢慢数至十。

然后转至左边，同样数到十，再恢复原来的正面姿势。

2.仰卧床上，膝部放松，双足平放床面，两手放在身旁。

将右膝抱起，使之向胸部靠拢，然后换左腿。

3.仰卧，双膝屈起，手臂放在身旁，肩不离床，转向左侧，用左臀着床，头向右看，恢复原来姿势。

然后转向右侧，以右臀着床，头向左看，动作可以反复做几次，可活动头部和腰部。

4.跪床，双手双膝平均承担体重。

直背，头与脊柱成一直线，慢慢将右膝抬起靠近胸部，抬头，随后伸直右腿。

然后换左腿做同一动作。

胎教名曲：平湖秋月 孕期经常聆听悦耳动人的音乐，除了可以帮助准妈妈保持心情愉悦、增进和胎宝宝的情感交流外，还能促进胎宝宝身心发育，培养孩子的音乐兴趣和天赋。

在孕早期，准妈妈可以选择一些宁静、优美的古典音乐来听。

这首《平湖秋月》旋律优美，明媚流畅，音调婉转，具有迷人的艺术魅力，很适合准妈妈在孕早期听。

民间艺术欣赏：剪纸 准妈妈怀孕了，无论从让自身轻松愉快，还是从让胎宝宝得到良好胎教的角度来说，准妈妈需要做的，就是欣赏美，享受美！

通过美育对准妈妈进行审美意识和情感的培养，有着其他方法无法比拟的优势。

所谓“随风潜入夜，润物细无声”，美的情感需要潜移默化的灌注，因而在欣赏艺术作品时，准妈妈要对多种艺术形式进行欣赏，这样才能真正使自己徜徉在艺术的海洋中，乘着美的风帆，自由翱翔。

今天，准妈妈就和胎宝宝一起来欣赏一种常见的民间艺术——剪纸吧！

剪纸简介 剪纸是一种镂空艺术，其在视觉上给人以透空的感觉和艺术享受。

其载体可以是纸张、金银箔、树皮、树叶、布、皮、革等片状材料。

<<孕40周胎教同步方案>>

媒体关注与评论

这是一本不为胎教而胎教的书，教会了我怎样才是最好的胎教。
——猫咪妈这既是一本实用的胎教书，也是一本好看的生活书。
它能让胎儿得到最好的发育环境，也让准妈妈在孕期体会到更多快乐。
——摇篮网编辑让宝宝耳聪目明、健康活泼，少不了在肚里子做的功课。
从这本书中我收获颇多。
——靠谱准爸

<<孕40周胎教同步方案>>

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>