

<<完美胎教实用百科>>

图书基本信息

书名：<<完美胎教实用百科>>

13位ISBN编号：9787510426599

10位ISBN编号：7510426596

出版时间：2012-5

出版时间：新世界出版社

作者：蔡慧珍

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>

## <<完美胎教实用百科>>

### 内容概要

《完美胎教实用百科》的最大特点是，不但让准爸妈明白胎教的原理和方法，还根据不同孕周胎宝宝的变化，提出了每周的最佳胎教方案，让胎教更有针对性，更有效果。

从内容来看，《完美胎教实用百科》中除了有优美动听的音乐、朗朗上口的童谣、名家经典的画作、童真童趣的故事、意境优美的散文，还有每周的营养菜谱、重要提示和专门针对准爸爸的参与方案，为您提供完美的40周胎教方案。

## <<完美胎教实用百科>>

### 作者简介

蔡慧珍，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。

曾出版《孕40周营养同步方案》《孕40周胎教同步方案》《怀孕百科每日一页》等。

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

## <<完美胎教实用百科>>

### 书籍目录

#### 第1个月 胎宝宝的大脑开始发育了

##### 第1周：一切准备就绪

本周胎教要点

舒缓运动，避免活动过猛

为胎教做好准备

本周营养食谱推荐

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：值得纪念的第一天

运动胎教方案：到大自然中散散步

营养胎教方案：饮食有规律，适当补充叶酸

音乐胎教方案：聆听《维也纳森林的故事》

本周重要提示

远离电磁污染

避免照X光

准爸爸可以这样做

摄入优质蛋白，提高精子质量

让准妈妈保持好心情

##### 第2周：一枚优质卵子诞生了

本周胎教要点

适当增加热能与脂肪

为最佳受孕时间和环境做准备

本周营养食谱推荐

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：写胎教日记，留美好回忆

音乐胎教方案：《金蛇狂舞》让精神愉悦

营养胎教方案：科学摄取各种营养素

运动胎教方案：做孕期体操，强身健体

本周重要提示

要阻断遗传病，可进行遗传咨询

远离噪音污染

准爸爸可以这样做

找找初恋的感觉

性生活要巧安排

##### 第3周：精子与卵子的完美结合

本周胎教要点

多种方式，使心情放松

注重孕期的饮食均衡

本周营养食谱推荐

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：欣赏散文《匆匆》

运动胎教方案：做冥想瑜伽

音乐胎教方案：《四小天鹅舞曲》

艺术胎教方案：民间艺术——剪纸

本周重要提示

谨慎用药

<<完美胎教实用百科>>

不宜与宠物亲密接触

做好皮肤清洁

准爸爸可以这样做

帮准妈妈做点家务

要承担起这些责任

第4周：胎宝宝“着床”了

本周胎教要点

创造优越的内、外环境

怀孕早期膳食应注意

本周营养食谱推荐

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：读读小笑话——宝宝的想象力

音乐胎教方案：《雨滴》

艺术胎教方案：认识民间艺术——柳编

本周重要提示

警惕阴道流血

选择合适的鞋子

准爸爸可以这样做

帮助准妈妈消除心理压力

减少应酬，经常陪准妈妈吃饭

第2个月 胎宝宝的“心脏”开始跳动了

第5周：胎宝宝具备呼吸能力了

本周胎教要点

听轻松的音乐，消解抑郁

根据个人体质补充营养

本周营养食谱推荐

本周最佳胎教方案推荐

联想胎教方案：试着画宝宝的样子吧

情绪胎教方案：谜语歌童谣——《五个兄弟》

运动胎教方案：孕期瑜伽——鱼式

音乐胎教方案：《爱之梦》

艺术胎教方案：民间艺术——树叶贴画

本周重要提示

避免剧烈运动和外出旅行

这些食物不要吃

准爸爸可以这样做

家用电器要规置

减少妻子接触铅的机会

检查妻子的化妆品

第6周：胎宝宝的鼻眼已清晰可见

本周胎教要点

培养好习惯，缓解孕吐

用呼吸法稳定情绪

本周营养食谱推荐

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：巧用居室色彩，放松心情

运动胎教方案：做做孕期保健体操

## <<完美胎教实用百科>>

营养胎教方案：酸甜苦辣，吃法有讲究

音乐胎教方案：《春江花月夜》

艺术胎教方案：名画欣赏——《蒙娜丽莎的微笑》

本周重要提示

提高警惕，预防胎宝宝唇腭裂

谨防孕吐发展为妊娠剧吐

准爸爸可以这样做

帮助妻子减轻孕吐

给准妈妈使用药物要小心

第7周：长出幼芽一般的小胳膊小腿

本周胎教要点

巧妙饮食，减轻妊娠反应

准妈妈多运动，胎宝宝更聪明

本周营养食谱推荐

本周最佳胎教方案推荐

联想胎教方案：勤做脑呼吸，与胎宝宝对话

情绪胎教方案：有趣的宝塔诗和轱辘诗

音乐胎教方案：《杜鹃圆舞曲》

艺术胎教方案：民间艺术——桃花坞年画

本周重要提示

保持口腔清洁

准妈妈泡温泉宜谨慎

准爸爸可以这样做

孕早期夫妻生活要节制

对她多点宽容和理解

第8周：个头长到20毫米了

本周胎教要点

三餐定时、定点、定量

注意生活细节，帮宝宝形成好性格

本周营养食谱推荐

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：问答歌童谣——什么圆圆挂天上

联想胎教方案：挂一些漂亮宝宝的图片吧

营养胎教方案：孕4~8周坚持补叶酸

音乐胎教方案：《时钟》

艺术胎教方案：名画欣赏——《荷花图》

本周重要提示

重视第一次产检

最好不要吃罐头食品

准爸爸可以这样做

自己估算预产期

不要给准妈妈擅自进补

第3个月 初具人形的胎宝宝

第9周：胎宝宝的小尾巴不见了

本周胎教要点

为胎宝宝吃出一口好牙

在音乐中舒展身心

## <<完美胎教实用百科>>

本周营养食谱推荐

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：趣闻——胎宝宝也上大学

运动胎教方案：放慢步调，适当偷懒

营养胎教方案：营养摄取要全面

音乐胎教方案：《寂静的森林》

艺术胎教方案：民间艺术——中国漆器

语言胎教方案：诗歌欣赏——《亲爱的三月，请进》

本周重要提示

保证充足的睡眠，预防浮肿

低盐饮食保健康

准爸爸可以这样做

要迁就妻子的口味

关心她的睡眠

第10周：胎宝宝的大脑快速发育

本周胎教要点

胎宝宝也需要良好的外环境

脑发育旺盛期，注意补碘

本周营养食谱推荐

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：精心打扮，也能创造好心情

营养胎教方案：控制食盐量，综合补充营养

运动胎教方案：孕期瑜伽——虚坐式

音乐胎教方案：《摇篮曲》

艺术胎教方案：名画欣赏——《受胎告知》

语言胎教方案：宋词欣赏——《水调歌头》

本周重要提示

少吃、忌吃这些有害食物

多吃这些健康食物

准爸爸可以这样做

一起学习孕产知识

家务分配挑大梁

第11周：能做吸吮、吞咽和踢腿动作了

本周胎教要点

勤做手工让胎宝宝更聪明

胎教音乐要以宁静为原则

本周营养食谱推荐

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：有趣的脑筋急转弯

营养胎教方案：准妈妈的孕期补钙套餐

联想胎教方案：想象一下宝宝的样子

音乐胎教方案：傣族名曲——《月光下的凤尾竹》

语言胎教方案：唐诗欣赏——《望洞庭》

艺术胎教方案：民间艺术——布贴画

本周重要提示

营养成分要均衡

不宜在厨房里久留

## <<完美胎教实用百科>>

准爸爸可以这样做

协助妻子做好胎教

帮辛苦的妻子洗头

第12周：手指甲和脚指甲开始生长了

本周胎教要点

准妈妈要安全“孕动”

胎宝宝健康离不开镁

本周营养食谱推荐

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：学画简笔荷花

营养胎教方案：科学配餐，营养均衡

音乐胎教方案：《小树苗》

语言胎教方案：唐诗欣赏——《乌衣巷》

艺术胎教方案：民间艺术——麦草画

本周重要提示

认真对待下腹疼痛

贪恋电视有害胎宝宝健康

准爸爸可以这样做

让妻子远离铅污染

督促妻子做产前检查

第4个月 步入大脑迅速发育期

第13周：胎盘和脐带发育完成

本周胎教要点

利用幼儿画册，培养胎宝宝想象力

可以做点瑜伽

本周营养食谱推荐

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：胎教趣闻——不喝妈妈奶水的女婴

语言胎教方案：读童谣——《小老鼠》

联想胎教方案：和胎宝宝一起欣赏幼儿画册

营养胎教方案：适时调整饮食，保证营养充足

运动胎教方案：孕期瑜伽——金刚坐式

音乐胎教方案：《数星星》

艺术胎教方案：瓷器艺术——元青花“鬼谷子下山图”罐

本周重要提示

警惕孕期腹泻

时常走动，切忌久坐

准爸爸可以这样做

给妻子做做按摩

巧用枕头帮助妻子睡眠

第14周：胎宝宝长出指纹了

本周胎教要点

做做简单的准妈妈操

胎教音乐内容可更丰富

本周营养食谱推荐

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：去野外郊游吧



## <<完美胎教实用百科>>

语言胎教方案：童话故事——《逃走的雪人》  
联想胎教方案：把最想和宝宝说的话记下来吧  
运动胎教方案：脚、腿、骨盆的动作练习  
音乐胎教方案：《G大调小步舞曲》  
艺术胎教方案：民间艺术——织锦

本周重要提示

补钙要科学合理

孕期美容护理要慎重

准爸爸可以这样做

带着她做一次短途旅行吧

给她制造惊喜

第15周：胎宝宝会皱眉、做鬼脸了

本周胎教要点

护理口腔，预防牙周炎

补锌助大脑发育

本周营养食谱推荐

本周最佳胎教方案推荐

联想胎教方案：巧读书，助胎教

情绪胎教方案：学做美丽的剪纸吧

语言胎教方案：胎教故事——《不怕雨的家》

音乐胎教方案：《四季?春》

艺术胎教方案：名画欣赏——《富春山居图》

本周重要提示

做一次唐氏综合征筛查

了解孕期的劳动保护政策

准爸爸可以这样做

外出注意饮食卫生

陪她购买孕妇装

第16周：在子宫里偷偷打嗝

本周胎教要点

准爸爸要协助做胎教

准妈妈要多补铁

本周营养食谱推荐

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：向胎宝宝汇报自己的感受

抚摸胎教方案：触摸腹部，与胎宝宝交流

营养胎教方案：“吃”走4种坏心情

语言胎教方案：胎教小故事——《小蝌蚪》

音乐胎教方案：《雪绒花》

艺术胎教方案：豫剧欣赏——《花木兰》

本周重要提示

记录第一次胎动

不宜睡过软的床

准爸爸可以这样做

选好情绪胎教的“工具”

如何应对她的腰酸背痛

第5个月 胎宝宝的听觉系统形成了

<<完美胎教实用百科>>

第6个月 胎宝宝的大脑皮质发育完全了

第7个月 胎宝宝越来越不安分了

第8个月 听觉已经相当发达

第9个月 对妈妈的情绪有敏锐感受

第10个月 准备出来见妈妈了

## 章节摘录

版权页：插图：胎宝宝的新成长 您的宝宝在这个阶段叫做胚泡，身长有1厘米左右，体重也只有1克左右，从外表看还不具备人的特征。

此时的胎宝宝像个拖着尾巴的小鱼，有个大大的脑袋，神经系统和循环系统已经开始成长。而且胎宝宝的性别，以及将来的肤色、身高和长相等已经确定了。

虽然由于太小还看不清楚，但是胎宝宝的胳膊和腿大体上已经都有了，神经系统、血液系统以及循环系统的原形也已出现了。

准妈妈的新变化 虽然称为孕1月，但准妈妈在这个月的前两周，身体还并未真正受孕。

直至第三周，每月如期而至的月经不再出现，才算是真的怀孕了。

这时大多数的准妈妈都还处在不知不觉的状态中，但是有些敏感的准妈妈则可能会出现类似感冒的症状，如身体发软、低烧等，还有的准妈妈会出现恶心、呕吐等妊娠反应，但是这种现象还是比较少的。

此外，由于卵巢现在开始分泌黄体激素，以促使乳腺发育，因此有些准妈妈还会有乳房发硬、乳头颜色变深，且稍一碰触即会引起疼痛的现象。

舒缓运动，避免活动过猛 这时准妈妈正处在月经期，盆腔充血明显，机体抵抗力较弱，人也容易感到疲劳。

因此在日常生活中，要特别注意保暖，不要碰寒凉的东西。

在运动时，也要注意不要做快跑、跳高等剧烈运动，而应尽量做一些舒缓的运动，如慢跑、瑜伽等，以免造成机体损伤，影响受孕。

为胎教做好准备 准妈妈在怀孕早期就要为胎教做准备。

具体的准备内容有：1.制订好胎教计划。

一份好的胎教计划应包括选择胎教方法、安排胎教时间、准备胎教教材、记录胎教日记等几个方面。

2.掌握好胎教方法。

目前随着胎教学的深入研究，出现了各种各样对胎宝宝进行训练的项目，如听力训练、运动训练、记忆训练、语言训练、呼唤训练、做操训练、游戏训练等，并由此而延伸出各种胎教方法。

3.记好胎教日记胎教。

日记的内容包括准妈妈孕期的生理、心理变化，饮食起居及保健情况，胎教的实施及胎宝宝的发育状况等。

## <<完美胎教实用百科>>

### 媒体关注与评论

怀孕后，老公给我买了许多关于胎教的书，但我唯独喜欢这本胎教书。我每天和肚中的宝宝对话，还和他做游戏，宝宝出生后一定会很聪明，很喜欢我这个妈妈的。

——未来辣妈燕子 这本书有很多好玩的地方，可以自己做胎教，有时候也拉老公一起来做胎教，让宝宝感受来自爸爸的爱，里面的内容超级丰富，还有很多漂亮的图片，令人赏心悦目。

——准妈妈小敏 买了送给好姐妹的，书里的东西很多，有音乐、散文、名画、儿歌等，非常有爱的一本书，她非常喜欢！

——叮叮当当

## <<完美胎教实用百科>>

### 编辑推荐

《完美胎教实用百科》中讲述了对胎宝宝进行合理的刺激，能最大限度地激发胎宝宝体内蕴藏的潜能，让宝宝出生之后有更健康的心理素质，更强的学习能力，更健康的体魄。准爸妈们要抓住胎教这个黄金时期，为宝宝的未来加分，这将是影响宝宝一生的重大举措，一定不要疏忽哦！

<<完美胎教实用百科>>

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>