第一图书网, tushu007.com

<<完美胎教一本通>>

图书基本信息

书名：<<完美胎教一本通>>

13位ISBN编号：9787533759995

10位ISBN编号：7533759990

出版时间：2013-5

出版时间：菅波 安徽科学技术出版社 (2013-05出版)

作者：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

前言

前言爱，是这个世界最美好的语言，是最纯真的感情，没有不爱自己孩子的父母。
宝宝就是家庭的希望，出生后会得到来自大家庭成员的呵护和周围人的祝福，爸爸妈妈深情的爱更是全心全意地放在小宝宝身上。
那么，你知道吗？
当小宝宝还在母亲体内的时候，他已经可以用自己的感官来感知从母体传送而来的情感和信息。
正是因为胎儿与准妈妈之间存在这样的一种联系，“胎教”——这个名词经过一系列的研究证实后，才出现在了我们面前。
那么，什么是胎教呢？
一直以来，医学上将胎教作为“母体的精神卫生”来对待，因此，胎教并没有专门的体系化理论。
但是毋庸置疑，胎教是一门科学，而不是无中生有的封建迷信。
实际上，胎教的理念就是强调孕妇的心理状态和情绪变化可以影响胎儿的发育，而母体的健康也会对胎儿的发育起到良好的作用。
如何通过母体使胎儿获得更好的成长发育空间，就是“胎教”的实质。
对宝宝来说，胎教到底有多重要？
在我国古代，当时人们就很注意孕妇的情绪、生活环境对胎儿发育的影响，并且实践证明，胎教不仅对胎儿的生理发育有影响，而且与宝宝今后的智商、情商发育都有着密切的关系，甚至可以说，胎教就是父母对宝宝最初的家教。
著名的胎教案例中斯瑟蒂克夫妇是工人出身，但却是4个智商超过160的儿女的父母。
他们一直坚信胎教能对孩子的发育起到决定性的作用，从而建立了斯瑟蒂克胎教法，成为全美国倍受准妈妈追捧的明星父母。
一个又一个的实例证实了胎教的效果以及重要性，但是很多父母并不知道如何科学地进行胎教。
因此我们编写了这本书，用最通俗易懂的语言来深入讲解有关科学胎教的相关知识，为准父母提供多种方法以供选择。
本书其实就是为读者解决了一个问题——胎教，即胎教是什么，为什么要胎教以及怎样进行胎教，重点为读者讲述了怎样进行胎教，根据孕期时间顺序为准妈妈介绍了每个时期的胎教方法。
本书的内容结构让读者一目了然，对胎教有一个全面而科学的认识，为胎儿的成长发育锦上添花。
看似简单的结构，但面面俱到，本书还为准妈妈准备了现成的“芝宝贝厨房”，让准妈妈尽享美味；还有“芝宝贝孕期札记”，为准妈妈归纳总结了每个时期的注意事项；本书最后的附录中，有适合胎教阅读的诗歌、散文和中华成语故事，极具国学特色，可以帮助胎儿开阔视野；最后，本书为准妈妈推荐了一些具有市场竞争力的孕产婴幼儿营养及家庭教育方面的书籍。
本书并没有局限在狭义的胎教概念，而是将胎教的理念渗透在孕期生活中。
我们秉承专一、专注、专心的态度为每一位准父母量身打造一本适合中国父母阅读的胎教宝典，希望能够为您将来出生的宝宝呈递上一份礼物！
祝福您的宝宝健康茁壮地成长！
编　者

内容概要

《完美胎教一本通》就是为准父母量身制作的一本关于胎教的知识读本，在书中，介绍了胎教的科学意义，胎教对孩子将来的重要影响，以及胎教能够决定孩子的未来。
通过阅读本书，怀孕十个月，月月都有适时的主题胎教内容，准父母在这个循序渐进的过程中，每天都怀着愉悦的心情与胎宝宝进行亲密交流，给胎儿以良好的刺激，天才是可以诞生于寻常家庭里的！每一个宝宝能够健康快乐地成长，是我们最美好的祝愿！

作者简介

菅波，罗资深母婴咨询顾问，从事儿童发展与教育心理、家庭健康与营养管理等工作十余年，致力于亲子关系发展与胎教研究，倡导“成长、爱人、生活”的育儿方式。
搜狐母婴80后“最惠美”妈妈，健康管理师，儿童营养管理师，母婴健康类图书“芝宝贝书系”、家庭教育类图书“亲子树书系”、健康营养类图书“大柠檬书系”总策划。
著有《胎教，影响孩子未来的神奇手册》，译有《3岁，决定孩子一生的神奇手册》。

<<完美胎教一本通>>

书籍目录

第一章 胎教也是一种教育1理解胎教的含义 2胎教的渊源　2胎教的含义　2理解胎教的内涵　32胎教是什么 43胎教总动员 5让丈夫参与到胎教中来　6与公公婆婆维持和谐的关系相当重要　7将怀孕的消息公开并寻求上司和同事的理解 7大家一起遵守那些怀孕期间的重要事项吧　8第二章 有胎教经历的宝宝更聪明1胎教可以让天才诞生于普通家庭 10 2胎教能够让孩子更健康 11胎教还能影响胎儿的健康 12准妈妈的健康是胎儿健康的保证　12健康的胎教造就健康的孩子　133孩子的IQ和EQ都会得益于胎教 14“ IQ是遗传的 ”这一理论已开始动摇　15胎教可以使孩子拥有更高的EQ指数　154胎教案例：让孩子变成天才的斯瑟蒂克胎教法 16每一个胎儿都是天才 16胎教的方法 17一切源自心底无限的爱 18确立怀孕计划 18为胎教做好准备 19从受孕开始到怀孕第16周 19从怀孕17周到分娩 2010个月的胎教比出生后的教育更加重要 22第三章 胎教的基础是健康怀孕1有计划地怀孕，孩子会更健康 24制订受孕计划 24选择最佳受孕季节 24精子与卵子结合可以决定孩子的一生 25相敬相爱与和谐的夫妻性生活 252计划怀孕就要有胎教计划 26胎教的基础是有计划地怀孕 26只有准备充足的父亲才能孕育健康的孩子 27夫妇二人一起做身体和精神上的准备 27决定受孕的时机 27事先学习胎教方法、怀孕和生育的相关知识 28压力会严重影响精子和卵子的健康与活力 28夫妇二人经常一起度过美好时光 29怀孕前3个月要停止避孕 29做孕前检查 29戒烟戒酒 29当心药物 29维持标准的体重 30营养膳食要均衡 30受孕前3个月起不要服营养药物 30叶酸必不可少 30生活作息要有规律 31记录月经周期，正确计算排卵期 31让周边环境变得舒适 313身体健康，顺利怀孕 32TORCH检查 32血型检查 33HIV检查 33贫血检查 33肝炎检查 34尿常规检查 34卵巢与子宫检查 34弓形虫检查 34衣原体检查 354了解受孕，喜迎小生命的来临 35生命之种——精子和卵子 35女性出生之时体内就带有卵子 36男性要在进入青春期以后才能够产生精子 36精子与卵子结合　36怀孕征兆　37推算预产期　385“ 怀孕 ”之前的胎教 39第四章 神奇的胎教旅程1孕1月的胎儿和准妈妈 42一家三口胎教法　45比早教更重要的是早期胎教和准爸爸胎教 45准妈妈健康的身体是胎教的重要基础 45夫妻感情破裂会使缺陷婴儿的出生概率上升25倍 46怀孕时期的性生活 46营养胎教：选择能提高受孕概率的食物 47选择能提高受孕概率的食物 47摄取优质蛋白和钙质 47紫李有助于预防便秘和贫血 48适当服用鱼肝油和蛋黄 48芝宝贝厨房 49运动胎教：放松心情保持愉悦状态 51舒展背部 51转动颈部 51深呼吸 52拉伸肋部 52拉伸腿部肌肉 52按摩胎教：缓解受孕前的紧张　52白带增多 53尿频 53日记胎教：美好记忆的开始　54写胎教日记已经成为了一种潮流 54将消极想法转化成积极想法 54购买自己喜爱的日记本 55记录每周胎儿与准妈妈发生的变化 552孕2月的胎儿和准妈妈 56一家三口胎教法　59与胎儿期同样重要的是胚芽期 60胚芽期与胎儿期 60沐浴时水温过高会造成缺氧 61营养胎教：合理摄取营养减轻孕吐　62开始喜好酸味的食品，出现孕吐 62摄取充足的水分 62警惕出现营养不良和脱水 63含铁不足时孕吐症状会更加严重 63摄取可以预防贫血的高维生素食品 63芝宝贝厨房 64运动胎教：促进胎儿大脑的活性化　65维持准妈妈的健康并提高顺产的概率 65帮助胎儿的身体和大脑发育 65控制准妈妈体重 65使人变得心情愉快、内心安稳 66出现异常症状时要停止运动 66肩部放松 67提拉上身 67臀部运动 67按摩胎教：让准妈妈舒适、胎儿安全 67针对孕吐 68针对疲劳 68预防流产 68心理胎教：准妈妈一定要学习清静法 69清静法包括清静操、冥想 69调节内心 69促进了与胎儿的交流 70提高顺产的概率 70促进消化并缓解便秘 70清静体操 70音乐胎教：将来孩子注意力会更集中 73胎儿也懂得倾听音乐 73音乐使胎儿的情绪安定，提高注意力 74音乐促进胎儿脑部发育 74音乐加深胎儿与父母之间的亲情 75选择准妈妈喜爱的音乐 75哼唱歌谣 75鉴赏音乐 76古典音乐 76哼唱摇篮曲 76尽量选择明亮而平静的音乐 77在平静的状态下欣赏音乐 77听音乐时要考虑到胎儿的生活节奏 78不同时间段的不同音乐 783孕3月的胎儿和准妈妈 80一家三口胎教法 83胎儿开始活动，准妈妈应注意避免压力 84制造没有压力的环境 84坦然面对孕吐 84营养胎教：促进胎儿心脏和脑部的发育 85选择促进心脏和脑部发育的食物 85吃叶酸含量丰富的菠菜与生菜 85摄入高蛋白和铁元素含量充足的食物，对胎儿的脑部发育至关重要 86孕早期每日营养结构参考 86芝宝贝厨房 87运动胎教：活动骨盆周围肌肉可缓解疼痛 88转动肩部 88肋部运动 89推动骨盆 89骨盆运动 89保持平衡 89按摩胎教：让孕期不适早缓解 90针对贫血 90针对消化不良 90防止便秘 90语言胎教：让胎儿熟悉爸爸妈妈的声音 91就像与朋友说话时一样真诚 91自己的各种体验是语言胎教的最佳话题 91语言胎教时说说这些吧 91谈话的同时听听音乐吧 92对胎儿唱歌也会使其变得心情愉快 92用谈话的口吻读童话故事 92画出孩子的小脸当作语言胎教的对

象 93让胎儿常常听见爸爸的声音 93让胎儿知道你的无限爱意 94怀孕各时期的语言胎教法 944孕4月的胎儿和准妈妈 96一家三口胎教法 100宫内环境对身心发展起重要作用 100压力对胎儿大脑影响是致命的 101营养胎教：保证胎儿快速发育的需求 101胎儿通过母体来吸收氧气和营养 101摄取各种维生素，增强母体脏腑功能 102均衡摄取包括优质蛋白在内的各种营养成分 102食用艾蒿、生地和葱可以预防流产 102芝宝贝厨房 103运动胎教：松弛肌肉，强化骨盆 104拉伸背部 104伸展背部 104转动脊椎 105左右推动骨盆 105前后推动骨盆 105按摩胎教：减少孕期不适 105针对牙龈炎和牙龈出血 105针对痔疮 106针对乳房疼痛 106针对下腹不适 106氧气胎教：可以促进胎儿的脑部发育 106氧气可以促进胎儿脑部发育 106散步让身体吸入充足的氧气 107使胎儿的皮肤受到适当的刺激 107最好从怀孕第16周开始散步进行养气胎教 108养气胎教散步时一定要检查身体的状态 108散步之后的脚底按摩 109游泳胎教：提高顺产概率 109让胎儿平静下来 109缓解双腿水肿和腰部疼痛的症状 110提高顺产概率 110在游泳之前检查身体有无异常状况 110准妈妈应该这样游泳 110童话胎教：促进胎儿感性能力的发育 111读童话书会给胎儿带来好的刺激 111童话胎教的优点 112童话胎教开始了 112这样选择童话书 1145孕5月的胎儿和准妈妈 116一家三口胎教法 119准爸爸不用担心胎教为时已晚，就从现在开始　与胎儿交谈吧 119胎儿开始具有五种感知能力，应该给予其良性的刺激 119嘈杂的环境会减缓胎儿呼吸功能的发育 120营养胎教：让胎儿健康成长 120选择促进肌肉和骨骼发育的食品 120有益胎儿成长的六类食品 121芝宝贝厨房 122运动胎教：尽量避免平躺姿势进行活动 123扭动背部 123抬起双脚画圆 123转动脚后跟 124胸部运动 124转动手臂 124前后分脚半跪 124按摩胎教：使腰背轻松起来 124针对肩背疼痛 124针对腰部疼痛 125针对头痛 125旅行胎教：让孕期充满活力 126怀孕中期最适合旅行 126给胎儿说一说自然的风景和声音 126咨询过医生后再出发 127旅行前后所有事项应该由丈夫包办 127旅行必备物品大盘点 127看到洗手间的时候一定不要错过 128享受观光地的特色美食 128自驾车旅行 128乘坐飞机旅行 1296孕6月的胎儿和准妈妈 131一家三口胎教法 133把注意力放在自然柔和的事物上的视觉胎教 133胎儿有着可以感觉光线的视觉神经 134胎儿最喜欢母亲在阳光下悠闲地散步 134告诉胎儿生活中一切美好的 134营养胎教：强化肠胃功能，促进胎儿骨髓造血 135选择强化肠胃功能的饮食 135减少盐分的摄取量 136预防缺铁，摄取高蛋白食品 136各种含有铁质的食品及相应的摄入量 137芝宝贝厨房 137运动胎教：强化腰背部肌肉 138向前俯下轻摇腹部 139两腿分开半站 139转动手腕 139转动脚腕 139按摩胎教：与抑郁症抗争 140针对皮肤瘙痒 140针对抑郁症 140针对鼻塞、流鼻血和过敏性鼻炎 141语言胎教：用形象的图片向胎儿传达语言信息 141绘制色彩鲜艳的词语图片 141用正确的方法向胎儿传达词语的含义 141向胎儿讲述和词语有关的知识 141森林浴胎教：植物杀菌素和阴离子有利于胎教 142森林浴可以使心情和身体都变得舒畅起来 142植物杀菌素和阴离子都可以对胎教产生帮助 143安定身心，增强胎教效果 143进行腹式呼吸 143穿比较宽松的衣服 143森林浴后按摩放松 1447孕7月的胎儿和准妈妈 145一家三口胎教法 148丰富的营养摄入和文雅的言行举止能给胎儿带来好处 148准妈妈吃的就是胎儿吃的 149让胎儿也来参与制订准妈妈食谱吧 149营养胎教：孕期水肿食疗即可 150沙参对强化肺部功能有帮助 150适量饮水和低盐的饮食可以消除水肿 150孕中期每日营养结构表 151芝宝贝厨房 151运动胎教：促进胎儿自由呼吸 153抬头呼吸 153拉伸肩部 153舒展背部 153转动身躯 153按摩胎教：准妈妈的心胸更顺畅 154针对失眠 154针对呼吸困难和胸部疼痛 154针对静脉瘤 154视觉胎教：培养感性能力和审美习惯 155视觉刺激与听觉刺激同样重要 155刺激五感可以促进脑部发育 155视觉胎教的方法 156漂亮的照片和景色也可以成为视觉胎教的素材 156鉴赏胎教 156欣赏优雅而柔和的作品 158名画鉴赏要点 1588孕8月的胎儿和准妈妈 159一家三口胎教法 162出生前后，保持父母与孩子之间的各种接触吧 162胎儿能够记住羊水的味道 162营养胎教：远离妊娠高血压综合征 163梅子和牡蛎可以使大肠充分地发挥作用 163增加对新鲜蔬菜和鱼类的摄入量 163芹菜汁能有效缓解妊娠期高血压综合征 163孕晚期每日营养结构参考 164芝宝贝厨房 164运动胎教：科学控制体重 165手臂运动 165推掌 166拉伸肋部 166肩部运动 166抖动双手 166按摩胎教：预防早产 166预防早产 166针对妊娠性水肿 167针对早期阵痛 167针对手脚麻木 167数学胎教：刺激胎儿的形象记忆 167将数字和相关事物联系起来 168用图片进行数字学习 168和胎儿一起解答算术题 169艺术胎教：将生活中的美传递给胎儿 169多看漂亮的照片、名画 169欣赏画作要注意以下几点 170自己动手作画 170十字绣 170艺术胎教不能急于求成 1719孕9月的胎儿和准妈妈 172一家三口胎教法 175丈夫的关爱可以让准妈妈摆脱抑郁症 175胎儿也会做梦 176准妈妈的周围要充满爱 176营养胎教：安胎防早产任务重 176肉枣和五味子可以强化肾脏功能 177大枣可以起到安胎的作用 177芝宝贝厨房 178运动胎教：为分娩做

准备 179缩紧阴道 179分腿运动 179找平衡 179脚腕运动 179腿部运动 180按摩胎教：缓解分娩前紧张 180针对妊娠期糖尿病 180针对记忆力和思考能力降低 180针对压力过大 18110孕10月的胎儿和准妈妈 181一家三口胎教法 184将胎教进行到分娩那一时刻 184自然分娩是准妈妈的首选 185如果可能，丈夫要尽量陪产 185营养胎教：提前为哺乳做好准备 185食用海带和益母草有益于强化膀胱功能 186摄取可以促进母乳分泌的食物 186分娩期的营养结构表 186芝宝贝厨房 187运动胎教：为顺利分娩做准备 188曲膝观顶 188侧卧抬腿 189蹲坐运动 189骨盆运动 189侧分双腿 189按摩胎教：促进乳汁分泌 190针对产后抑郁症 190针对肥胖 190针对妊娠期高血压综合征 190促进乳汁分泌 190针对产后水肿 191准妈妈普拉提：使身体舒展、身心平静 191让准妈妈的身心变得平静 191练习普拉提之前先进行咨询 191正确的姿势很重要 192怀孕初期 192怀孕中期 193怀孕后期 19311分娩先知道 194准妈妈的准备 194准爸爸的准备 195产前征兆 195需住院的情况 196分娩前的心理准备 197严禁性生活 198分娩过程 198分娩的要素 198自然分娩对孕妇和胎儿的益处 200剖宫产 201人工破膜法引产 202“缩宫素”引产 202实施外阴切开术的原因 203难产 203拉梅兹生产运动法 204拉梅兹待产按摩放松法 204拉梅兹生产呼吸法的应用 205附录1准妈妈瑜伽 206准妈妈在练习瑜伽时的注意要点 206瑜伽胎教的准备动作 207怀孕初期 208怀孕中期 210怀孕后期 211附录2给准父母阅读的国学美文 214胎教诗歌 214优美散文 217中华成语故事 220附录3胎教音乐推荐 231高雅的中国古典音乐 231优美的轻音乐 231胎动明显时，最安全有效的胎教音乐 232附录4胎教、怀孕及育儿类图书推荐 233斯波克父母经 233怀孕40周完美方案 234坐月子专家完美方案 234宝宝科学喂养完美方案 235益智早教完美方案 235

章节摘录

编辑推荐

《完美胎教一本通》编辑推荐：胎儿具有惊人的能力，为开发这一能力而施行胎儿教育，这些年引起了越来越多的人们的关注。
美国著名的医学专家托马斯的研究结果表明，胎儿在6个月时，大脑细胞的数目已接近成人，各种感觉器官起趋于完善，对母体内外的刺激能做出一定的反应。
这就给胎教的实施提供了有力的科学依据。
胎教虽然不能培养神童，但是胎教可以尽可能地发掘胎儿个体的素质潜能，让胎儿的先天素质得到最优秀的发挥。
《胎教一本通》就是为准父母量身制作的一本关于胎教的知识读本，在书中，介绍了胎教的科学意义，胎教对胎儿的重要影响，以及胎教能够决定孩子的未来。
通过阅读本书，我们可以看到，准父母在这个循序渐进的过程中，每天都怀着愉悦的心情与胎宝宝进行亲密交流，给胎儿以良好的刺激，天才是可以诞生于寻常家庭里的！

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