第一图书网, tushu007.com

<<给孕妈咪的优秀胎教书>>

图书基本信息

书名：<<给孕妈咪的优秀胎教书>>

13位ISBN编号：9787538871708

10位ISBN编号：7538871705

出版时间：2012-6

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：姜桂英　主编

页数：230

字数：170000

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

内容概要

科学研究表明，受过科学系统胎教的孩子比没有受过胎教的孩子，其智商和情商有明显的优势。《给孕妈咪的优秀胎教书》从正确认识胎教、认识胎宝宝说起，说明胎教的科学性和对宝宝智慧开启的巨大作用，并以周为单位，结合胎宝宝发育特点并以孕妈妈身体变化为基点，采用每周同步的胎教方式，详细解析了胎教方法及优生的注意事项，不仅为准妈妈带来阅读的轻松，还让准妈妈对胎宝宝每周的发育进程一目了然，轻松度过艰难而幸福的孕10月。

第一图书网, tushu007.com

<<给孕妈咪的优秀胎教书>>

书籍目录

第一周 找到身体最理想的状态
 本周胎教要点
 孕妈咪和胎宝贝
 胎教优生专家方案
第二周 培养做妈妈的感觉
 本周胎教要点
 孕妈咪和胎宝贝
 胎教优生专家方案
第三周 补锌让宝宝更聪明
 本周胎教要点
 孕妈咪和胎宝贝
 胎教优生专家方案
第四周 这样赶走孕期疲劳
 本周胎教要点
 孕妈咪和胎宝贝
 胎教优生专家方案
第五周 好音乐，更舒心
 本周胎教要点
 孕妈咪和胎宝贝
 胎教优生专家方案
第六周 孕妈咪变懒了
 本周胎教要点
 孕妈咪和胎宝贝
 胎教优生专家方案
第七周 多一些平和与淡定
 本周胎教要点
 孕妈咪和胎宝贝
 胎教优生专家方案
第八周 远离可爱的猫猫狗狗
 本周胎教要点
 孕妈咪和胎宝贝
 胎教优生专家方案
第九周 该为胎宝宝补补脑了
 本周胎教要点
 孕妈咪和胎宝贝
 胎教优生专家方案
第十周 和胎宝宝一起动起来
 本周胎教要点
 孕妈咪和胎宝贝
 胎教优生专家方案
第十一周 多补补钙喽
 本周胎教要点
 孕妈咪和胎宝贝
 胎教优生专家方案
第十二周 与胎宝宝心意相通

本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第十三周 最初的语言印记
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第十四周 补钙依然不能少
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第十五周 胎宝宝更喜欢古典音乐
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第十六周 孕妈咪数数胎动吧
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第十七周 小家伙是个“窃听者”
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第十八周 感受胎宝宝的存在
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第十九周 孕妈咪学会主动放松
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第二十周 捕捉生活中的美丽
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第二十一周 用故事培养想象力
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第二十二周 培养胎宝宝的创造力
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第二十三周 跟胎宝宝做游戏
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案

第二十四周 胎宝宝不喜欢坏情绪
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第二十五周 塑造胎宝宝良好的性格
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第二十六周 帮助胎宝宝认识自己
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第二十七周 锻炼胎宝宝的语言能力
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第二十八周 胎宝宝也学外语了
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第二十九周 为胎宝宝进行拼音训练
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第三十周 让胎宝宝熟悉爸爸妈妈的声音
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第三十一周 让胎宝宝认识一些数字
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第三十二周 想一想胎宝宝会像谁呢
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第三十三周 胎宝宝复杂的学习能力
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第三十四周 不用过分担心
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第三十五周 聊聊天，为胎宝宝唱唱歌
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝

胎教优生专家方案
第三十六周 给胎宝宝美好的感官体验
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第三十七周 孕妈咪多听一些轻音乐
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第三十八周 静心等待吧
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第三十九周 做点促进分娩的动作
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案
第四十周 教胎宝宝出生后的事
本周胎教要点
孕妈咪和胎宝贝
胎教优生专家方案

章节摘录

版权页： 聆听自然之乐《春野》 在焦虑烦躁之时，最好的放松方法莫过于聆听一首悠扬清新的自然之乐。
班德瑞创作的这首《春野》（《One dayinspring》）曲式轻柔飘渺，乐曲铺陈徐缓，细腻的钢琴配上优美的横笛，仿若春日清晨淡淡青草的芳香，凉丝丝的沁人心脾。
这首曲子最适合在清晨，和爱人携手比肩，共同沐浴音乐的美好和幸福。
偷偷改变的胃口 现在，吃什么都没胃口了，不想看到油腻腻的菜，以前喜欢吃的鱼呀、蛋呀、菜呀都不爱吃了，就连以前很喜欢吃的开心果，现在也不想吃了，即使是其他坚果类的也不爱吃了。
但是特别想喝冰的酸奶，尤其是早上馋得不行了，想着那又酸又甜的味道有点要咽唾沫了。
味口的偷偷改变，在向孕妈妈暗示什么呢？
你此时对食物的特殊好恶，又说明了什么呢？
突然喜欢吃酸味或其他原来非常喜欢的现在不喜欢吃了，反而喜欢起原来不喜欢吃的食品，还厌恶油腻的现象，这些说明你要做妈妈了。
从现在开始要少食多餐，细嚼慢咽，每一口食物的分量要尽量少，并充分咀嚼。
多数孕妈妈在怀孕早期，有轻度择食、食欲不振、厌食、轻度恶心、呕吐、头晕及怠倦等症状，这些症状在清晨更易出现。
这是一种正常的生理反应，是很普遍的现象。
因个体差异和年龄的不同，反应的轻重程度不_。
孕妈妈们不要过分担心，此时要注意充分休息和适当散步，以增进食欲，平稳地度过这个时期。
应对孕早期的挑剔饮食 孕妇在孕早期常会出现一些生理反应，如恶心、呕吐、食欲不振、偏食等，严重者甚至引起各种营养素的缺乏，所以要在以下5个方面合理安排饮食。
1.选择促进食欲的食物。
如番茄、黄瓜、辣椒、鲜香菇、新鲜平菇、新鲜山楂果、苹果等，它们色彩鲜艳，营养丰富，易诱发人的食欲。
2.选择易消化、易吸收，同时能减轻呕吐的食物。
动物性食物中的鱼、鸡、蛋、奶，豆类食物中的豆腐、豆浆，均便于消化吸收，并含有丰富的优质蛋白质，且味道鲜美，孕妇可经常选用。
大米粥、小米粥、烤面包、馒头、饼干、甘薯，易消化吸收，含糖分高，能提高血糖含量，改善孕妇因呕吐引起的酸中毒。
酸奶、冰淇淋等冷饮较热食的气味小，有止吐作用，又能增加蛋白质的供给量，孕妇可适量食用。

编辑推荐

《给孕妈咪的优秀胎教书》编辑推荐：人才的造就和培养，必须从生命的最初开始。
给胎儿以有益的启蒙教育，为孩子的成长打下坚实的基础。
如果错过了胎教机会，就难以补上这一课。
姜桂英主编的《给孕妈咪的优秀胎教书》是一部专门为孕妈妈精心编写的胎教孕育枕边书，权威的专家方案，妥帖的细节指导，实用的胎教方法，为你的孕育胎教提供全程指导，将伴随你轻松度过孕育生活每一天。

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