

# 《图解280天孕期胎教》

## 图书基本信息

书名：《图解280天孕期胎教》

13位ISBN编号：9787548403333

10位ISBN编号：754840333X

出版时间：2010-11

出版社：黄晓峰 哈尔滨出版社 (2010-11出版)

作者：黄晓峰 编

页数：239

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《图解280天孕期胎教》

## 前言

怀孕、分娩、育儿对于女人来讲是一段充满希望的生命里程。它不仅代表着女人从稚嫩走向成熟，也代表着新生命孕育、诞生、成长的全过程，这个过程对于女人和新生命来讲都非常重要。为此，我们组织编写了《图解280天孕期胎教》、《图解孕产40周实用全书》、《怀孕分娩育儿完全指南》、《让孕产期饮食更科学》、《每日一课快乐育儿》、《0-3岁宝宝智能启蒙训练》六本图书，为第一次为人父母的年轻人们解决从胎教到分娩，再到育儿的过程中遇到的各种问题。其中，《图解280天孕期胎教》通过图解的方式将孕期的280天编排成不同阶段，为不同个体提供最佳的胎教方案，让孕期的280天，天天都有不同的胎教。全面而具体地从孕期开始培养胎儿的智商与情商，让宝宝一出生就站在更高的起点上。《让孕产期饮食更科学》通过对饮食中营养成分的分析，为孕产期的妈妈们制定最佳的饮食方案，从而让靠母体进行营养补给的宝宝们得以健康、茁壮地成长。《怀孕分娩育儿完全指南》中对新生命从孕育到诞生过程中遇到的问题进行详细地解答，让新晋父母们消除疑惑，轻松解决孕前、孕期、产后遇到的各种问题。《每日一课快乐育儿》则根据宝宝不同时期的发育特点，为父母制定最健康的喂养方案，通过最科学的日常护理，为宝宝打造最优秀的早教课堂。《1-3岁宝宝智能启蒙训练》详细介绍了开发0-3岁宝宝各方面的智能的要点和方法，包括宝宝的生长发育和智能发育状况、智能训练方法、亲子启蒙益智游戏和父母护理早教课堂，帮助父母找到培养聪明宝宝最适合的方法。怀孕、分娩、育儿是一个漫长的过程，充满琐碎、复杂的难题。相信有我们这一系列图书的陪伴，你一定能度过一段充实的幸福时光。由于编写人员水平有限，难免会存在错误与不足，欢迎广大读者提出宝贵意见，使我们的图书更臻完善。

# 《图解280天孕期胎教》

## 内容概要

《图解280天孕期胎教》内容简介：一个受精卵，在母体里孕育，犹如一颗萌发的种子，需要母亲的精心呵护和灌溉。《图解280天孕期胎教》提供了提高胎儿智商和情商的科学方法，以图解的方式精心编排了不同阶段、不同个体的胎教方案，让您的宝宝一出生就比其他孩子拥有更高的起点。

# 《图解280天孕期胎教》

## 作者简介

黄晓峰，主任医师现就职于三精女子专科医院，从事妇产科工作近三十年，擅长孕产妇的救治、高危妊娠、分娩镇痛及难产的处理。在产妇心理保健、产程观察方面经验丰富，能了解产妇心理、生理的需求，帮助产妇将生产所带来的创伤、痛苦减少到最低程度，是产妇的贴心人。

# 《图解280天孕期胎教》

## 书籍目录

上篇完美的优生准备优生知识课堂1. 慎重地选择伴侣2. 父母能遗传给宝宝的东西3. 遗传咨询的必要性4. 避免伴性遗传病准父母心理巧过关1. 拒绝生育不利于身体健康2. 女性工作压力大不利于受孕3. 丢掉不必要的担心4. 健康的受孕心理5. 保持良好的孕前心绪优孕的前期准备1. 重要的孕前检查2. 孕前各种体检项目3. 怀孕计划倒计时4. 准爸妈的财政参考优生的本钱——健康的身体1. 孕前的清洁卫生2. 孕前的全面准备工作3. 从孕前开始补充叶酸

下篇孕期280天的完美胎教孕一月1. 孕妈妈的身体变化2. 胎宝宝的成长第1天 正确理解胎教概念第2天 胎教的目的第3天 胎教的科学性第4天 胎教的作用第5天 轻松愉快地进行胎教第6天 了解遗传第7天 遗传是优生胎教的前提第8天 决定宝宝智力的因素第9天 把握受孕瞬间的胎教第10天 受孕当月的胎教要点第11天 孕妈妈心理与胎教第12天 胎宝宝也有美梦第13天 了解环境胎教第14天 了解营养胎教第15天 准爸爸应配合妻子做好胎教第16天 早孕反应对胎教的影响第17天 了解各种妊娠反应第18天 消除不适的早孕反应第19天 良好的心态对胎宝宝的智能发育有益第20天 学会推测预产期第21天 孕妈妈的肚子大小有差异第22天 影响胎宝宝智力的内外环境第23天 孕妈妈要动静相宜第24天 肥胖孕妈妈的自我护理第25天 瘦弱孕妈妈的自我护理第26天 怀孕初期的个人护理第27天 本月的音乐胎教第28天 做好本月情绪胎教

孕二月1. 孕妈妈的身体变化2. 胎宝宝的成长第29天 音乐胎教的重要性第30天 实施音乐胎教的方法第31天 胎教音乐的种类第32天 根据孕期选择胎教音乐第33天 根据孕妈妈的性格选择胎教音乐第34天 什么是光照胎教第35天 实施光照胎教的方法第36天 怀孕第二个月的胎教要点第37天 本月的音乐胎教第38天 孕妈妈要控制自己的隋绪第39天 本月的联想胎教第40天 孕妈妈正确的站姿第41天 孕期必要的体重管理第42天 孕妈妈散步要注意第43天 孕妈妈起居应有规律第44天 孕期性生活应有节制第45天 良好的居住环境第46天 室内卫生环境对孕妈妈的影响第47天 孕妈妈应劳逸结合第48天 做好妊娠日记第49天 孕妈妈要定期检查第50天 注意外阴的清洁状况第51天 适量补充维生素B6可防治妊娠呕吐第52天 消除孕期的不适感觉第53天 胎教要循序渐进第54天 反复流产要重视第55天 孕妈妈要注意自己的肝脏第56天 警惕妊娠抑郁症

孕三月1. 孕妈妈的身体变化2. 胎宝宝的成长第57天 什么是抚摩胎教第58天 抚摩胎教的作用第59天 实施抚摩胎教的方法第60天 运动胎教的作用第61天 实施运动胎教的方法第62天 和胎宝宝做游戏第63天 怀孕第三个月的胎教要点第64天 可以开始实施联想胎教第65天 注意实施情绪胎教第66天 本月的音乐胎教第67天 上班族孕妈妈的胎教第68天 动手帮宝宝制作玩具第69天 孕妈妈应睡午觉第70天 高龄初产妇应加强孕期保健第71天 孕妈妈不应常食罐头食品第72天 为了宝宝的眼睛要注意第73天 孕期注意保护心脏第74天 美容穿衣也是胎教第75天 孕妈妈要选择适合自己的化妆品第76天 孕妈妈不应过量补充维生素第77天 准爸爸要关心妻子的心理变化第78天 孕妈妈饮食关系胎宝宝智力第79天 孕妈妈洗澡要注意第80天 孕妈妈应进行乳房保健第81天 孕妈妈正确的坐姿第82天 环境色彩对孕妈妈的影响第83天 孕妈妈要注意保暖第84天 孕早期各月胎教重点总结

孕四月1. 孕妈妈的身体变化2. 胎宝宝的成长第85天 性格胎教的重要性第86天 胎宝宝性格培养第87天 胎宝宝习惯培养第88天 怀孕第四个月的胎教要点第89天 本月的环境胎教第90天 实施抚摩胎教第91天 怀孕中期丈夫要照顾妻子的情绪第92天 本月的音乐胎教第93天 开始实施对话胎教第94天 需要紧张起来的孕四月第95天 孕妈妈贫血饮食要注意第96天 怀孕中期的个人护理第97天 孕妈妈的睡姿第98天 孕妈妈行动要小心第99天 孕妈妈合理使用电风扇和空调第100天 学做孕妈妈体操第101天 丈夫在胎教中的职责第102天 食物帮助孕妈妈预防黄褐斑第103天 孕妈妈不要饿肚子第104天 了解羊水第105天 小心病毒感染第106天 孕妈妈外出安全第107天 作好家庭自我监护第108天 异位妊娠的防治第109天 孕妈妈不宜戴隐形眼镜第110天 孕期平安度过酷暑第111天 孕期温暖度过严冬第112天 孕妈妈要小心噪声的危害

孕五月1. 孕妈妈的身体变化2. 胎宝宝的成长第113天 什么是语言胎教第114天 语言胎教的重要性第115天 孕妈妈和胎宝宝对话第116天 将语言胎教与家务结合第117天 孕妈妈给胎宝宝讲故事第118天 怀孕第五个月的胎教要点第119天 利用彩色卡片学习语言和文字第120天 学习生活常识和自然知识第121天 实施音乐胎教选择播放设施第122天 本月的情绪胎教第123天 本月的抚摩胎教第124天 家庭成员参与胎教要注意第125天 腹带来帮忙第126天 素食孕妈妈的营养补充第127天 孕妈妈要注意补铁第128天 孕妈妈选择服饰要注意第129天 孕妈妈选鞋要注意第130天 慎重进行羊膜穿刺检查第131天 小心预防流产第132天 孕妈妈背痛巧防治.....

### 章节摘录

插图：胎教是对胎宝宝进行有意识的教育，在大脑形成期应给予胎宝宝适当的信息诱导和充分的营养。科学的、正确的胎教，可以促进胎宝宝大脑皮质的发育，使大脑皮质的沟回数量相应增多，胎宝宝出生后会越来越聪明；反之，胎宝宝出生后就会明显表现出智力低下、发育迟缓等症状。胎教可以塑造宝宝的性格。新生儿和胎宝宝的区别仅在于是否经过分娩这一过程，对于作为一个人具有的能力而言，两者是没有区别的。在母体内有不爱动的胎宝宝，也有爱动的胎宝宝，出生之后这些特征就会体现出他们的性格差异：有喜欢睡觉的婴儿，也有喜欢睁着眼睛张望的婴儿，还有喜欢手足乱动的婴儿；在哭泣方法上，有低声长时间哭泣的婴儿，也有大声号哭的婴儿。由于母体内外环境以及母子组合的不同，所以孩子也会存在个体上的差异。布拉泽尔顿博士研究出一种名为“新生儿行动评定法”的婴儿检查法，他利用手电筒的光、手摇棒（玩具）或通过哄、抱等各种行动方法来观察婴儿反应的强、弱、快、慢，以及注意力的持续程度、精神稳定状况、适应能力等有关个体的基本行为特征。从布拉泽尔顿博士的检查结果来看，有的婴儿在出生当天就可以紧紧地盯住博士的眼睛，当博士上下左右转动自己的脸庞时，婴儿也能用眼睛进行追踪，但有的婴儿就不能进行这种追踪。有些婴儿出生后，很快就能适应周围嘈杂的声音环境而美美地入睡；也有一些婴儿对外部的刺激表现得十分敏感，主要表现为哭泣。有的婴儿稍进行安抚就可立即停止哭泣，有的婴儿就必须抱在怀里摇晃一会儿才能够安静下来。总之，婴儿之间存在着很大的个体差别。

# 《图解280天孕期胎教》

## 编辑推荐

《图解280天孕期胎教》：细致讲述孕期胎教知识，280天的孕期优生胎教，介绍各阶段胎儿的胎教方法，胎教是科学而切实可行的，了解孕期各个月龄的胎教实施方法和孕期保健细节之后，可以为孕育一个优秀的宝宝打下坚实的基础。完美的孕期优生胎教，全面的孕期护理常识，细致讲述胎教知识，提供各个月龄的具体胎教方法及保健知识。

# 《图解280天孕期胎教》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)