

# 《安胎养胎胎教每日指导》

## 图书基本信息

书名：《安胎养胎胎教每日指导》

13位ISBN编号：9787506486576

10位ISBN编号：7506486571

出版时间：2013-2

出版社：中国纺织出版社

页数：335

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)

# 《安胎养胎胎教每日指导》

## 作者简介

郑国权，毕业于白求恩医科大学临床医疗系，著育儿、孕产方面科普书籍多部，发表《妊娠合并黑斑息肉病分析》等多篇论文，并获奖。现任北京玛丽妇婴医院妇产科主任、东方乳腺病研究所所长、东方不孕不育研究所所长，擅长妇产科疾病诊治，尤擅围产期保健和治疗不孕不育疾病。从医21余年，对孕前、孕期、产后、育儿各阶段的维养积累了丰富的经验。

# 《安胎养胎胎教每日指导》

## 书籍目录

第1月 胎教应该从现在开始 第001天 胎教是母子共同成长的过程 第002天 当今世界流行的胎教流派 第003天 了解先人们的胎教智慧 第004天 被科学证实了的胎教理论依据 第005天 胎教可以完善胎儿的人格 第006天 进行胎教的两种形式 第007天 杜绝紧张情绪 第008天 不同的时期需实施不同的胎教 第009天 胎教必须遵循的原则 第010天 胎教中需要注意的事项 第011天 不要错过胎教的最佳时期 第012天 建立正确的胎教观 第013天 胎教需要家庭成员的密切配合 第014天 环境胎教——营造良好的家庭氛围 第015天 情感胎教——用和谐与慈爱感化胎儿 第016天 行为胎教——让良好习惯影响宝宝的成长 第017天 营养胎教——保证胎儿发育需求 第018天 运动胎教——增进母子健康 第019天 抚摩胎教——促进情感与信息的交流 第020天 语言胎教——激发胎儿听觉与语言印记 第021天 音乐胎教——感受优雅美妙的旋律 第022天 文学胎教——为认知能力奠定基础 第023天 美育胎教——传输与培养审美意识 第024天 光照胎教——有益于胎儿视觉神经的完善 第025天 准妈妈的饮食禁忌 第026天 夫妻和睦是胎教的重要因素 第027天 准妈妈应该知道的数字 第028天 保持正确的活动姿势 第029天 通过日记，记录胎教的点点滴滴 第030天 开始做妊娠记录 第031天 孕期生活起居要有规律 第032天 平衡膳食，一日三餐要合理 第033天 孕期远离辐射隐患 第034天 到医院检查是否怀孕 第035天 最好远离宠物 第036天 散步是孕早期最佳运动胎教 第037天 可以开始音乐胎教 第038天 教您读懂化验单 第039天 学会推测预产期 第040天 孕早期准爸爸要做的事 第041天 制定自己的胎教方案 第2月 为了宝宝保持愉悦心情 第042天 选择适合宝宝的音乐 第043天 音乐胎教的注意事项 第044天 与宝宝共享名曲《小白船》 第045天 通过阅读与胎宝宝互动 第046天 品读美文《开始》 第047天 爱美也是一种胎教 第048天 安胎不可盲目从事 第049天 选择适宜孕期的服饰 第050天 准爸爸也是胎教中的主角 第051天 缓解孕期反应的方法 第052天 孕早期食欲不振的应对方法 第053天 合理安排孕期睡眠 第054天 情绪不佳时的自我调整 第055天 准妈妈的饮食禁忌 第056天 各种病毒的侵害 第057天 胎教需要持之以恒 第058天 微笑是最好的胎教 第059天 根据宝宝血型进行健康胎教 第060天 及时补充叶酸 第061天 感受古典音乐之美 第062天 日常起居防流产 第063天 孕期准妈妈的标准体重 第064天 补钙要科学合理 第065天 抚摩胎教，从现在开始 第066天 纠正不良的饮食习惯 第067天 清除口腔异味的方法 第068天 适宜胎教的音乐曲目 第069天 感受巴洛克的低频音乐 第3月 与胎宝宝一起渡过难关 第070天 聆听《让世界充满爱》 第071天 通过抚摩与胎宝宝进行沟通 第072天 用呼吸法提高胎教效果 第073天 孕期做B超时间表 第074天 准妈妈办公室中巧运动 第075天 准妈妈与胎宝宝互动的小游戏 第076天 和胎宝宝一起朗诵《雪花的快乐》 第077天 给宝宝美丽肤色 第078天 观赏脚尖上的舞蹈——《天鹅湖》 第079天 买个合适的孕枕 第080天 孕期皮肤问题的解决方案 第081天 有利乳汁分泌的孕期美食 第082天 避免洗澡时发生意外 第083天 孕期补钙彩色食谱 第084天 利用色彩实施胎教 第085天 对胎宝宝进行美学胎教 第086天 与大自然亲密接触 第087天 外出交通工具的选择 第088天 开车时需要注意的安全问题 第089天 骑车与散步时的注意事项 第090天 宝宝的性格父母做主 第091天 吃出健康聪明宝宝 第092天 不可忽视锌的作用 第093天 谨防维生素补充过量 第094天 不做肥胖准妈妈 第095天 孕期养花有讲究 第096天 准妈妈宜吃的花草食谱 第097天 感受莫扎特的音乐魅力 第4月 为宝宝更聪明而“加油” 第098天 举办家庭音乐会 第099天 品味王羲之的《兰亭序》 第100天 杜绝餐具中的健康隐患 第101天 美文欣赏——《春》 第102天 进行强度适中的运动 第103天 做一套“心理体操” 第104天 选择适合的医院体检 第105天 了解各类医院的特点 第106天 不可忽视的孕中期体检 第107天 准妈妈做家务时的注意事项 第108天 规避做家务时的安全隐患 第109天 在静思中冥想 第110天 为宝宝起个乳名 第111天 准妈妈的四季着装 第112天 保护视力从胎宝宝开始 第113天 夫妻一起进行胎教 第114天 防止胎儿发育迟缓 第115天 准爸爸应多体谅准妈妈的感受 第116天 准爸爸应该消除与宝宝的距离感 第117天 用饮食调理孕期不适 第118天 选择正确的烹饪技法 第119天 感觉第一次胎动 第120天 良好的睡眠质量非常重要 第121天 不同的音乐产生不同的效果 第122天 胎教音乐不要拘于固定方式 第123天 音乐胎教的佳选之一——《彼得与狼》 第124天 准妈妈学唱《摇篮曲》 第125天 适宜胎教的文学作品 第5月 把美好的感受传递给胎宝宝 第126天 与“子宫对话”有益胎儿脑部发育 第127天 用轻柔的声音讲故事 第128天 吟唱儿歌——《采蘑菇的小姑娘》 第129天 “哑语”胎教也是良好的教育 第130天 模仿一下《蒙娜丽莎》的微笑 第131天 适宜孕中期的运动 第132天 与胎宝宝进行互动式抚摩 第133天 选择准妈妈适宜的内衣 第134天 选择适合自己的鞋子 第135天 准妈妈喝水的几个规则 第136天 多吃坚果让宝宝更聪明 第137天 预防与消除腿部水肿 第138天 孕期妊娠纹的应对 第139天 对付腰酸背痛的方法 第140天 应对贫血症的方法 第141天 给孕期生活添些情调 第142天 一家三口的亲情互动 第143天 适当补充微量元素 第144天 精心选用孕期奶粉

## 《安胎养胎胎教每日指导》

第145天 给准妈妈的“粥”道呵护 第146天 保护好宝宝的“粮仓” 第147天 准妈妈睡前饮食宜忌 第148天 孕中期疼痛的解决方案 第149天 安全用药的方法 第150天 了解孕期禁服的中成药 第151天 怀孕中期性生活方案 第152天 在运动中获得最大的舒适 第153天 入睡听听名曲——《月光》 第6月 用心浇灌萌芽中的小生命 第154天 做瑜伽让准妈妈更健康 第155天 简易可行的准妈妈体操 第156天 适当进行健走运动 第157天 做减压操缓解孕期中不适 第158天 做些有利于顺产的运动 第159天 给腹中的胎宝宝画画 第160天 欣赏拉斐尔的《圣母子》 第161天 呵护胎宝宝的大脑 第162天 孕期床上用品的选购 第163天 准妈妈的站、坐、行有讲究 第164天 胎宝宝缺氧的及早发现 第165天 准妈妈手脚冰凉的调理 第166天 孕期便秘的防治 第167天 不可忽视的皮肤瘙痒 第168天 怎样测量宫高与腹围 第169天 准爸爸要为准妈妈保驾护航 第170天 置身五彩缤纷的世界 第171天 对头发的健康护理 第172天 留下女人最美好的瞬间 第173天 准妈妈工作中的注意事项 第174天 上班族准妈妈的饮食策略 第175天 根据孕期调整饮食结构 第176天 当心危害胎儿健康的饮食 第177天 多吃促进胎宝宝视觉发育的营养素 第178天 孕期眼睛保健攻略 第179天 准妈妈宜吃的蔬菜 第180天 可适量吃些野菜 第181天 教胎宝宝认识小动物 第7月 迎接胎教的“尖峰”时刻 第182天 读冰心诗集提高个人修养 第183天 听唱轻柔的《茉莉花》 第184天 跳胎教肚皮舞 第185天 消除脸部水肿的手指操 第186天 用图形开发胎宝宝的大脑 第187天 语言胎教的多种形式 第188天 夏季实用的“大肚经” 第189天 准妈妈科学度寒冬 第190天 跟孕期抽筋说拜拜 第191天 消除引发难产的隐患 第192天 预防妊娠高血压 第193天 早产现象的应对 第194天 缓解与防治孕期静脉曲张 第195天 应警惕孕期腹泻 第196天 让准妈妈处于最舒适的状态 第197天 促进情感的建立与心灵的沟通 第198天 游戏有利于胎宝宝的大脑发育 第199天 夫妻一起来做放松操 第200天 平稳度过不“性”的孕晚期 第201天 孕晚期生活中的“六不宜” 第202天 孕晚期的饮食原则 第203天 合理搭配抵御食欲不振 第204天 胎教使宝宝爱上蔬菜 第205天 进食调味品需谨慎 第206天 孕晚期走路需谨慎 第207天 孕期喝水中的禁忌 第208天、第209天 教胎宝宝认识数字 第210天 讲《小蝌蚪找妈妈》 第8月 让胎宝宝幸福并快乐着 第211天 让胎宝宝感受折纸的乐趣 第212天 孕晚期洗浴注意事项 第213天 锻炼胎宝宝的聪明才智 第214天 准爸爸要做准妈妈的监护人 第215天 做个任劳任怨的模范准爸爸 第216天 夫妻要携手走过艰难历程 第217天 改变孕期消化不良 第218天 准妈妈出行要防止意外 第219天 胎位不正要及早发现 第220天 预防晕厥的发生 第221天 防止宫缩小妙招 第222天 孕期牙齿的护理 第223天 孕期私处疾病的防治 第224天 高龄准妈妈应做的特殊检查 第225天、第226天 妈妈的地盘胎宝宝做主 第227天 消除孕晚期的紧张情绪 第228天 为分娩储备足够的能量 第229天 孕期吃鱼的好处 第230天、第231天 准爸爸积极参与“未来三人世界” 第232天、第233天 孕晚期体检不可忽视 第234天 发现异常应及时处理 第235天 孕期要保证充分的睡眠 第236天 做好最后的工作安排 第237天 纠正不良的生活习惯 第238天 和胎宝宝一起听古筝曲《渔舟唱晚》 第239天 父与子的游戏时间 第240天 教胎宝宝识字 第9月 为胎宝宝付出爱心与耐心 第241天 更好地呵护准妈妈和胎宝宝 第242天、第243天 给胎宝宝读《木偶奇遇记》 第244天 子宫内感染的应对措施 第245天 早期破水的预防 第246天 胎盘早期剥离的应对 第247天 时刻关注胎宝宝的健康 第248天 了解分娩征兆 第249天 做有助分娩的运动 第250天 双胞胎准妈妈的注意事项 第251天、第252天 特殊准妈妈的孕期保健 第253天 巩固以前胎教的成果 第254天 重视孕期最后一个月的胎教 第255天、第256天 学习育儿知识，做好心理准备 第257天 与胎宝宝进行“思维沟通” 第258天 准爸爸扮演好自己的角色 第259天 为宝宝创造良好的家庭环境 第260天 制定好产前购物方案 第261天 为宝宝置办舒适的衣物 第262天、第263天 宝宝床上用品的挑选 第264天 准备喂奶用具 第265天 学习一些分娩知识 第266天 了解正常分娩经过 第267天 做好随时入院的准备 第10月 做好最后的冲刺 第268天、第269天 多做有利自然分娩的运动 第270天 缓解阵痛的有效方法 第271天 练习分娩时的呼吸方法 第272天 分娩前的饮食原则 第273天 降低难产概率的方法 第274天 将胎教进行到底 第275天 临产前应注意的事项 第276天 掌握过期妊娠知识 第277天、第278天 分娩时准爸爸该做的事情 第279天 分娩当天的营养饮食 第280天 了解分娩后的护理知识

## 《安胎养胎胎教每日指导》

### 章节摘录

版权页：插图：文学胎教是一种很好的胎教形式，书中精辟的见解和分析、丰富的哲理、风趣幽默的谈吐，都会使人精神振奋，耳目一新，不仅可以为胎儿的认知能力奠定基础，也利于准妈妈自身身心的健康。孕期的准妈妈应当看一些轻松、幽默、使人向上的作品，如优秀的儿童文学作品、童话故事以及国内外经典的文学作品等。另外，吟咏古典诗词，也能令人心旷神怡。在欣赏过程中会使自己回到童年时代，产生童心和童趣，无形之中培养了准妈妈的爱子之心。可以选一则您认为读来非常有意思、能够感到身心愉悦的故事、童谣、童诗，将作品中的人、事、物详细、清楚地描述出来，例如：太阳的颜色、房子的形状、主人公穿的衣服等，让胎儿融入到文章描绘的世界中。最好是夫妇二人每天各念一次给胎儿听，借阅读胎教的机会与胎儿沟通、互动。为了让母亲的感觉与思考能和胎儿达到最充分的交流，最好是保持平静的心境，并保持注意力集中。在念文章前，最好先将文章的内容在脑海中形成影像，以便比较生动地传达给胎儿。如果没有太多的时间，也不要只是匆匆地念文章给胎儿听，至少也要选择一页图画仔细地告诉胎儿，尽量将图画上的内容“视觉化”地传达给胎儿。美育胎教是胎教的一个组成部分，它包括自然美育、感受美育等方面。所以准妈妈要通过自己的感受，将美的事物经神经传导输送给胎宝宝。美育胎教运用审美心理学的知识，强调胎教中准妈妈的审美感知、审美情感、审美想象、审美理解，从而达到优化和加强胎宝宝心理素质的目的，为宝宝出生后提高对美的感知能力奠定基础。准妈妈经常到大自然中去欣赏美丽的景色，然后将对大自然的热爱之情经过提炼传递给胎宝宝，就能促进胎宝宝神经系统的发育，使胎宝宝也能受到大自然的美的陶冶。同时，准妈妈经常走入大自然，呼吸新鲜空气，也有利于胎宝宝的大脑发育。准妈妈如果有优雅的气质、饱满的情绪和文明的举止，就能感受到源于自身的一种美。这种感受确立了准妈妈的审美观，也能将这种审美观传递给胎宝宝，使胎宝宝在母体内也得到美的熏陶。专家建议，怀孕期的女性必须注意提高自身修养，注意个人言行举止，不仅要精神焕发、穿着整洁、举止得体，还要适当丰富自己的精神生活，如多听音乐、看书、旅游、欣赏美术作品等，以丰富个人内涵、陶冶情操。

# 《安胎养胎胎教每日指导》

## 编辑推荐

《安胎养胎胎教每日指导》写给自己、写给宝宝、对于每一位父母来说。孩子不仅是生命的延续，也是希望的升华。为了宝宝的健康成长，必须有一个良好的开端，在此我们为您介绍最新的胎教理念，提供最科学的胎教方案，汇集最可行的胎教方法。亲爱的准父母们，请您从准妈妈怀孕开始，按照《安胎养胎胎教每日指导》所描述的安胎、养胎、胎教知识与方法，坚持每天进行胎教，相信您一定可以生一个身体健康、聪明可爱的宝宝。

# 《安胎养胎胎教每日指导》

## 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)