

# 《图解胎教优生280天》

## 图书基本信息

书名：《图解胎教优生280天》

13位ISBN编号：9787543956032

10位ISBN编号：7543956039

出版时间：2013-1

出版社：HarperCollins UK

页数：270

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《图解胎教优生280天》

## 内容概要

《图解胎教优生280天(4色全彩版)》由易磊、牛林敬主编。做快乐妈妈，生聪明宝宝。怀胎十月，抓住胎宝宝发育的各个黄金时机，适时施行最佳胎教方案，让宝宝赢在起跑线上。《图解胎教优生280天(4色全彩版)》以怀孕280天为主线，让你在最短的时间内获得最有价值的怀孕知识。胎教、营养、运动、保健，你最想知道的点点滴滴。完美怀孕，从每一个优生细节入手。别给孕育留下隐患，别给孕产历程留下遗憾，让妇幼专家伴你左右，助你怀上最棒的一胎、生一个聪明健康的宝宝。

# 《图解胎教优生280天》

## 书籍目录

第1个月（1—4周）生命的种子在体内“安家落户” 第1周 第1天认识胎教的意义 第2天胎教历史源远流长 第3天胎教的可行性依据 第4天现代胎教常用的方法 第5天受过胎教的宝宝的特点 第6天实施胎教该注意些什么 第7天良好的胎教需要细心经营 第2周 第8天去医院确定怀孕的事实 第9天情绪胎教：好情绪是有效胎教的前提 第10天运动胎教：经常到户外去散步 第11天营养胎教：孕期加强叶酸摄入量 第12天孕期应尽量避免一切药物 第13天记下一份永存的胎教日记 第14天准妈妈应注意的“两避免” 第3周 第15天环境胎教：营造安全的内外环境 第16天运动胎教：做体操养护胎宝宝 第17天音乐胎教：放一些舒缓名曲给胎宝宝听 第18天推算胎宝宝出生的日期 第19天了解电磁辐射对胎儿各生长期的影响 第20天如何减少日常生活中的辐射 第21天穴位按摩缓解准妈妈白带多 第4周 第22天情绪胎教：宁静是最好的胎教 第23天音乐胎教：让《爱之梦》陪伴左右 第24天营养胎教：“三餐两点心”的进食方式 第25天营养重要，但杜绝盲目进补 第26天不良习惯，要“严惩不贷” 第27天准爸爸帮准妈妈按摩解困 第28天本月准妈妈美味大餐汇总 第2个月（5—8周）能明显感知胎宝宝的存在了 第5周 第29天从苹果籽到葡萄那么大 第30天第2个月的胎教重点 第31天带胎宝宝多去感受大自然 第32天听些赶走忧郁与疲倦的音乐 第33天别因为妊娠反应而“拒食” 第34天准妈妈心境越好，胎宝宝就越健康 第35天准妈妈应理智地与宠物相处 第6周 第36天意念胎教：让胎宝宝发育更完善 第37天运动胎教：练习呼吸运动大有裨益 第38天情绪胎教：千万别吝啬你的微笑 第39天孕2月出现早孕反应的真相 第40天教你四招缓解妊娠反应 第41天给胎宝宝讲有趣的童话故事 第42天准爸爸帮准妈妈按摩，缓解准妈妈呕吐 第7周 第43天营养胎教：进补应因人而异 第44天意念胎教：先给胎宝宝起个乳名…… 第3个月（9—12周）让胎宝宝感知母爱的伟大 第4个月（13—16周）与胎宝宝一起快乐成长 第5个月（17—20周）进入胎动的黄金时期 第6个月（21—24周）体验“带球”生活的苦与乐 第7个月（25—28周）健康成长中的快乐 第8个月（29—32周）发育成熟的巩固期 第9个月（33—36周）胎位下降的等待期 第10个月（37—40周）漫漫孕途就要接近尾声

## 章节摘录

版权页：插图：第123天 语言胎教：和小小“窃听器”对话 5个月胎宝宝的神经系统逐渐发达，此时的胎宝宝就像一个小小聆听者，他能听到妈妈心脏跳动的声音、大血管内血液流动的声音，肠蠕动的声音，他最爱听妈妈温柔的说话声和歌声了，因此孕中期是进行语言胎教的最佳时期。因此，准妈妈不妨对胎宝宝多讲讲话，要知道与腹中胎宝宝对话，是一种极为有益的胎教方法。虽然他还听不懂讲话的内容，但是他能通过听觉听到父母的声音和语调，感受父母对其的呵护和爱抚。这样做对促进其智力的发育无疑是大有益处的。开场白的语言是：“宝宝（或者叫乳名），我是你的妈妈，我会天天和你讲话，我会告诉你外界一切美好的事情……”对话结束时，要对胎宝宝给予鼓励：“宝宝学习很认真，你是一个聪明的孩子，但愿我对你讲授的一切，能对你将来的人生有用。好吧，今天就学习到这儿，再见！”

第124天 花点心思，吃到营养不发胖 怀孕期间，在饮食上花点小心思，用点小办法，就可以做到补充了营养却不长肉，这样做不仅有利于胎宝宝的健康，也方便自己的产后恢复。

方法一：蔬菜当做水果吃 水果中含有丰富的维生素，不仅是人体必需的，还有利于铁的吸收，但是却不能毫无节制地食用，因为水果中含有大量糖分，容易发胖，并可能引发妊娠期糖尿病。不妨把一些口感好的蔬菜当做水果来吃，或者与水果混合在一起食用。比如把橙子与黄瓜拌成香橙黄瓜沙拉；或者，将胡萝卜与苹果混合打成果汁；当然，索性你还可以把番茄、小萝卜等当做水果吃；或者用黄瓜汁代替水果汁饮用，也是非常好的办法。

# 《图解胎教优生280天》

## 编辑推荐

《图解胎教优生280天(4色全彩版)》遵循了科学性、知识性、系统性、实用性相结合的原则，舍弃对胎教狭义的理解，将广义的胎教理念全方位渗透到准妈妈生理、心理以及胎宝宝、环境等孕期生活的整个过程，为准妈妈及其家庭送上温馨的指导、热情的帮助和体贴入微的关心。

# 《图解胎教优生280天》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)