

# 《40周胎教全程指导》

## 图书基本信息

书名：《40周胎教全程指导》

13位ISBN编号：9787530435434

10位ISBN编号：7530435434

出版时间：2007-6

出版社：北京科技

作者：李月英

页数：204

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)

# 《40周胎教全程指导》

## 前言

“胎教”一词古来有之。古人认为胎儿在母体中能够受孕妇的言行感化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响，这就是胎教。胎教是美丽的风景，胎教是愉快的心情，胎教是妈妈的温情，也是妈妈轻声唱起的欢快乐谣……在孕期进行必要的胎教，将对胎儿未来的发育产生非同寻常的影响。现代社会的竞争日益加剧，人们越发重视人才的培养，更多具有超前意识的父母认识到人才的培养早在生命孕育之初就开始了。孕前的体质调养、情绪调整对于准备怀孕的夫妇都是至关重要的，怀孕期间的营养、心情、运动等更是决定着宝宝的健康和未来的体质。在本书中你可以在每一个孕周单元中找到这些实用而科学的信息，“孕期私房菜”更为你带来美味又易做的孕期营养餐。音乐胎教虽然普及得比较早，但究竟什么是真正的音乐胎教、该怎样给胎儿听音乐、给胎儿和孕妇听什么样的音乐，在本书中都有详尽而有趣的介绍。你可以根据自己的喜好，为自己和宝宝挑选世界上最动听的音乐。我能与胎儿对话吗？当然可以。你不但能跟胎儿对话，还能教胎儿学英语、学数学呢。千万不要忽略了胎儿的认知能力，你还可以让宝宝欣赏风景、绘画。总之，虽然宝宝还在你的腹中，你一样可以给他最初也是最重要的启蒙教育。实践证明，接受过胎教的胎儿出生后在各个方面都会非常出色。40周的时间非常珍贵，能决定宝宝的一生。愿本书能帮助您孕育一个健康、聪明的宝宝。

# 《40周胎教全程指导》

## 内容概要

《40周胎教全程指导(经典畅销版)》倡导快乐式胎教，强调胎教必须通过母体来进行，依照孕妈妈怀孕的时间顺序，从孕前准备到怀孕期间的每一周，按照情绪胎教、营养胎教、运动胎教、对话胎教、环境胎教、音乐胎教的分类方法，给予孕妈妈科学、严谨又方便实用的胎教指导，在“胎教情报网”中介绍当今世界胎教理论与实践方面的研究成果和最新资讯，使每一位孕妈妈增进对胎教的认识，从而找到更适合自己的胎教方法。此外，在有关营养的话题中，还为孕妈妈精心准备了美味的“孕期私房菜”，你可以参照《40周胎教全程指导(经典畅销版)》经常调换口味，加强营养，快乐健康地度过怀孕40周。

## 书籍目录

第一章 如何预约健康宝宝 良好胎教塑造优质宝宝 什么是胎教 实施胎教的婴幼儿有哪些特点 优生从择偶开始 在人生最佳时期孕育宝宝 孕前一定要注意的事项 孕前体质调理 需要在孕前做好体质调理的特定人群 调理体质的作用 常用的孕前体质调理方法&食补药膳 能为改善不孕体质加分的食物

第二章 怀孕早期的胎教(1-4个月) 怀孕第1个月(1-4周)脑细胞开始形成的阶段 妈妈的身心 腹中的宝宝 胎教要点 怀孕第1周 准备受孕的女性 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：红豆花生红枣粥) 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：最佳时期孕育聪明宝宝 怀孕第2周 准备受孕的女性 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：凉拌洋葱丝) 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：良好胎教10条守则 怀孕第3周 已受孕的女性 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：姜丝煎蛋) 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：营养胎教对胎宝宝的三大妙处 怀孕第4周 已受孕的女性 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：清汤鳗鱼丸) 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：提升情商指数的音乐胎教 怀孕第2个月(5-8周)脑细胞形成及视觉发育期 妈妈的身心 腹中的宝宝 胎教要点 怀孕第5周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：番茄炒圆白菜) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：音乐是一种智慧 怀孕第6周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：什锦炒虾仁) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：胎教不要操之过急 怀孕第7周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：蛋醋止呕汤) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：给胎宝宝听什么音乐 怀孕第8周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：清炒芥菜) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：胎儿的游戏训练 怀孕第3个月(9-12周)脑细胞形成及脑波发育期 妈妈的身心 腹中的宝宝 胎教要点 怀孕第9周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：花生仁拌芹菜) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：警惕噪音对胎儿的伤害 怀孕第10周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：玉米排骨汤) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：冥想胎教法 怀孕第11周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：银耳大枣羹) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：快乐就是最好的胎教 怀孕第12周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：糖醋鱼) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：怀孕初期的童话胎教 怀孕第4个月(13-16周)脑细胞分化及中枢神经发育期 妈妈的身心 腹中的宝宝 胎教要点 怀孕第13周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：凉拌莴笋) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：文学对胎教的作用 怀孕第14周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜蒜泥茄子) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：胎教音乐选择原理 怀孕第15周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：香菇鸡汤) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网 给胎儿讲画册故事 怀孕第16周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：酱烧排骨) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：胎儿的听力 怀孕初期的音乐胎教

第三章 怀孕中期的胎教(5-7个月) 怀孕第5个月(17-20周)血液生成期 妈妈的身心 腹中的宝宝 胎教要点 怀孕第17周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：香煎带鱼) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：音乐、直觉与灵感 怀孕第18周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：茄汁虾仁) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：适合怀孕中期的音乐 怀孕第19周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：清蒸鱼) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：孕妇音乐的运作和实施 怀孕第20周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：木耳豆腐汤) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：最好的英语启蒙教育 怀孕第6个月(21-24周)脑营养供应期 妈妈的身心 腹中的宝宝 胎教要点 怀孕第21周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：海带焖饭) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：从短句开始的英语胎教 怀孕第22周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：菠菜猪肝面) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：胎儿的喜怒哀乐 怀孕第23周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：口蘑鸡腿) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：胎儿的性格培养 怀孕第24周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：姜母鸭) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：孕妈妈饮食习惯对宝宝的影响 怀孕第7个月(25-28周)记忆力形成期 妈妈的身心 腹中的宝宝 胎教要点 怀孕第25周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私

## 《40周胎教全程指导》

房菜：多味鲈鱼) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：胎儿的情趣培养 怀孕第26周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：莲藕牛腩) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：胎儿的行为培养 怀孕第27周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：党参淮山排骨汤) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：胎儿音乐的运作和实施 怀孕第28周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：花生炖猪脚) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：胎儿生活习惯培养 怀孕中期的音乐胎教第四章 怀孕后期的胎教(8-10个月) 怀孕第8个月(29-32周)听觉、嗅觉发育期 妈妈的身心 腹中的宝宝 胎教要点 怀孕第29周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：菠萝爆小排) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：做个贴心周到的准爸爸 怀孕第30周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：葱爆羊肉) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网 孕妇求知胎儿受益 怀孕第31周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：香菇烧菜花) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：维生素——生命不可缺少的营养素 怀孕第32周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：清蒸葱油鸡) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：胎儿的美学培养 怀孕第9个月(33-36周)胎儿运动期 妈妈的身心 腹中的宝宝 胎教要点 怀孕第33周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：小黄瓜炒猪肝) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：适合胎教的绘画作品 怀孕第34周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：菠萝平鱼) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：准爸爸应该做的事 怀孕第35周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：豌豆鸡片) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：胎儿期的意识诱导 怀孕第36周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：红烧豆腐) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：抓住一切有利时机进行胎教 怀孕第10个月(37-40周)准备分娩期 妈妈的身心 腹中的宝宝 胎教要点 怀孕第37周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：蒜烧南瓜) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：孕期看电视需谨慎 怀孕第38周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：鱼香茄子) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网 大自然的陶冶 怀孕第39周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：椒麻四季豆) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：准爸爸应该积极参与胎教 怀孕第40周 孕妈妈 胎宝宝 情绪胎教 营养胎教(孕期私房菜：黄豆银耳鲫鱼汤) 对话胎教 运动胎教 环境胎教 音乐胎教 胎教情报网：产前心理调适 怀孕后期的音乐胎教

## 章节摘录

版权页：插图：3饮食宜清淡，不宜太过辛辣重咸饮食清淡可以使身体处于平和状态，吃的太咸，则会影响肾脏功能，使血压升高，在怀孕后期易患妊娠高血压疾病。从孕前就开始避免食用太咸的食物，可以减少这种情形的发生。如果过量食用辛辣食物，则易使体质偏燥。在怀孕期间不仅会使皮肤变差，也不易生下皮肤细嫩的宝宝。因此，计划怀孕时，应尽量多吃以下食物：含丰富蛋白质、氨基酸的豆腐。富含铁质及蛋白质的牛排。富含锌、铜及蛋白质的乌骨鸡。绿叶蔬菜、新鲜水果及含高磷钙的小鱼。4加强免疫力在准备怀孕阶段，夫妻双方都应注意加强自身免疫力，并且保持良好的卫生习惯，远离猫狗以预防细菌和病毒感染。怀孕期间，则要避免风疹病毒、乙型肝炎病毒、巨细胞病毒等感染，以免因感染而造成畸形胎。可在准备怀孕前半年，注射相关的疫苗。5滴酒不沾酒对于生殖细胞或受精卵的毒害作用是很大的，在怀孕前后都要避免饮酒。酒精可以通过胎盘进入胎儿的血液，对胎儿的内脏和器官发育都很容易产生损害，进而导致胎儿酒精综合征。

# 《40周胎教全程指导》

## 编辑推荐

《40周胎教全程指导(经典畅销版)》：聆听、歌唱、运动、营养，全新的胎教模式，全方位的快乐体验，美妙孕育生命之旅。随书附赠孕期瑜伽挂图。丰富的体验造就丰富的大脑，快乐胎教塑造聪明宝宝。

# 《40周胎教全程指导》

## 精彩短评

- 1、内容挺丰富，有的阶段特征描述不准
- 2、每周都可以指导我的孕期
- 3、帮我姐姐买的书，她说很棒！！
- 4、对于想怀孕的朋友可以考虑购买，作为参考，纸张很好，看起来很舒服。

# 《40周胎教全程指导》

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