

《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

出版社：黑龙江科学技术出版社

页数：230

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

《给孕妈咪的优秀胎教书》

内容概要

给孕妈咪的优秀胎教书，ISBN：9787538871708，作者：姜桂英 主编

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

《给孕妈咪的优秀胎教书》

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“窃听器”

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

《给孕妈咪的优秀胎教书》

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

《给孕妈咪的优秀胎教书》

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

《给孕妈咪的优秀胎教书》

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 day in spring》）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，和爱人携手并肩，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，反应的轻重程度不一。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。

《给孕妈咪的优秀胎教书》

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。

《给孕妈咪的优秀胎教书》

精彩短评

- 1、孕期尤其是孕早期，胚胎处于细胞分裂、增殖，组织器官形成、分化阶段，脑组织也是在这一时期形成的。这时的胎儿非常“脆弱”，极易受周围环境的影响。有害物质通过血液循环进入胎儿体内，会影响和干扰胎儿的正常发育，甚至会引起胎儿畸形或引发自然流产，更可怕的是日后可能产下一个有缺陷的婴儿。所以，不要忽视环境给优生带来的影响。
- 2、每一周都写的很详细。需要的注意事项还有宝宝的变化。
- 3、培养自己做妈咪的感觉，无论身体还是心理上都要做好迎接胎宝宝的准备。
- 4、名字起的蛮吸引人的，优秀的胎教书，多一些平和与淡定，孕期很需要。做人更应该是这样。
- 5、在整个妊娠期间，孕妈咪的情绪可能都会经历一些波动，恼人的早孕反应、不可避免的担心、外表的变化、内心的敏感以及周围人群的影响等，都会导致孕妈咪的情绪变化。孕妈咪和胎宝宝是心心相印的，孕妈咪的情绪变化会直接影响胎宝宝的健康成长，因此从现在开始就要注意，保持豁达和轻松的心情，学会自我减压、自我调节情绪，度过一个健康、幸福和愉快的孕程。
- 6、同事老婆怀孕了，要学胎教，让我推荐几本书，此书就在其列。
- 7、提供全面的、系统的、权威的孕期指导，当然还有孕前的一些注意事项。内容很丰富，提供最新的孕产信息。
- 8、很好很实用的一本胎教书对于准爸爸，准妈妈来说帮助蛮大的，书本通俗易懂
- 9、看过几本胎教书，这本内容还是挺丰富的，对我有帮助。
- 10、对每个孕周需要运动、食物和注意事项都进行了详细的讲述，还配了宝宝每周发育的图片，很喜欢啊~~~~推荐
- 11、让孩子赢在起跑前！从胎教就开始，你懂的！！！！
- 12、这本关于胎教书的还是很适合准爸爸和准妈妈读的。
- 13、很详细的对孕期该做的运动和胎教进行了讲解。对孕妇有很大的帮助
- 14、女人的心情是会随着装扮而改变的。做孕妈妈也是可以美美的：天然纤维、莱卡、棉麻混纺等天然质地的衣服，轻薄透气的质感既能照顾到舒适感，也能满足你扮美的需要。结合个人风格，怀孕的你一样可以独一无二。无论是参加宴会、上班，还是居家，你都要好好地打扮一下，用自信打造出一个出色的、具有特殊“孕”味的你。这样心情自然就会随之平和、靓丽。
- 15、丰富胎教的内容，准父母看看也是有好处的
- 16、还不错的本彩色胎教书。
- 17、正常量的叶酸补充对准妈妈来说是必须的，但大剂量服用叶酸反而会产生毒副作用，如影响锌的吸收而导致锌缺乏，腹中的宝宝发育迟缓、出生时体重偏低等情况
- 18、胎教对每一个孕妇来说，既熟悉又陌生。对于全社会来讲，是一项伟大的工程，看看书里怎样为你诠释这项影响孩子一生的壮举
- 19、值得推荐，挺实用的，适合孕妈咪们看。
- 20、很不错的一本胎教书！送朋友，希望喜欢，书纸很好，挺漂亮的
- 21、内容还是比较实用的，也比较细致，从孕前2个月的准备到产后恢复都有涉及，促销时后买的，性价比比较高。
- 22、坚持胎教，生健康聪明的宝宝，写得很好，好好学学！
- 23、胎教的却很重要，从拿到书的第一天，我已经开始对着肚子里的小宝宝们说话了。
- 24、这本胎教书很实用，不错。
- 25、挺适合初生宝宝的妈妈们，就这本书都可以搞定
- 26、孕妈妈如果患病应到医院诊治，是否用药由医生决定，不可乱用药物，并把所用药物名称、剂量、用药时间等记在妊娠日记里。
- 27、看过了，胎教的自身很多，对宝宝很有益！
- 28、在当当网上购书已经很多年了，服务质量一年比一年好，送书越来越快，下午下的订单，第二天早上就送到了，书很新，非常满意，信赖当当
- 29、为孕妈妈提供详细的介绍，使整个孕期很轻松的面对，不用慌张。书很好！
- 30、书的质量当然还是一如既往的好，内容也不错，对初做母亲的准妈妈来说，确实有很强的指导和学习意义。53页和57页出现的疏漏完全不会影响阅读，只是有碍书的品质，我相信不会只有我手上的

《给孕妈咪的优秀胎教书》

一本书有这个问题的。53页的内容是“第十一周……”57页的内容是“第十周……”。不知道后面还有没在这样的情况呢？有待改进……

- 31、孕妈妈要掌握“三三刷牙法”，即每天刷3次、饭后3分钟之内刷、每次刷牙不少于3分钟。根据个人爱好买上一瓶漱口水，现在的漱口水口味很多，在饭后、孕吐以后、睡觉之前含漱3~5分钟，可以起到很好的清洁作用。生活中的小细节，我们一定没注意到的。这本书太好了，像一位可敬的老师。
- 32、介绍了多方面的胎教比如：音乐 语言 营养 运动 家庭等各方面的胎教
- 33、胎教是件神奇的事，好多人都不信，我觉得很有用，好好学一学
- 34、前3个月，孕妈妈的子宫增大不明显，孕妈妈几乎感觉不到胎宝宝的重量，因此运动起来不会太辛苦。
- 35、身为准妈妈必须得为孩子的以后负责，看完觉得这本书真的不错，教育孩子是一项艰巨而伟大的任务~
- 36、从怀孕开始做胎教，很好很强大，细致到每周，等怀孕后一定要仔细再看看，现在孕前准备中。呵呵
- 37、克服晨吐症状，早晨孕妈妈们可以在床边准备一杯水，或一小块水果，它们会帮你抑制强烈的恶心。
- 38、孕早期是自然流产的相对高发期，胎盘发育不完善，跳跃、扭曲或快速旋转这样的运动千万不能做，以免发生危险。
- 39、随着孕周的增长，随时翻阅，随时提醒自己该注意的项目，很全，很实用！
- 40、建议准备怀孕和刚怀孕的姐妹们看看，原来胎教真的很神奇，可以影响宝宝的一生呢。。
- 41、当当网是买书时第一时间想到的，服务好，价格合适书的质量和内容都很不错，充实实用
- 42、这本书刚到手，感觉不错，为宝宝准备的，还不错
- 43、写得比较细，孕妈咪值得一看！
- 44、给老婆买的，管不管用看看就知道。相信书都会是开卷有益的，不管怎么说，都是专家认证的内容。我想我老婆，在这本书的带领下，也会学到为人父母的知识，当然我肯定也是一样的。为了迎接我们可爱的宝宝，一起努力吧。
- 45、希望进行胎教后给小孩培养一个良好的爱好
- 46、正在看，比较好！若是能按照书上说的每天坚持，宝宝会很健康聪明的！
- 47、这本书不错，有依据了，看了长知识，生个聪明健康的宝宝
- 48、为了备孕，真是广泛收集资料啊，这本书真不错哦。
- 49、给未来的小BB准备胎教知识书籍的，已经是第2次买此类的书籍了
- 50、从胎教开始吧！认真过好孕期的每一天，让孩子美好未来从现在开始！
- 51、胎教是家长不可缺的必修课，准爸爸妈妈们都应该买这么一本胎教的书籍好好阅读
- 52、无意中在网上看到这本胎教书，毫不犹豫的买下它，回家就迫不及待的看了，真的很不错
- 53、说实话，这本书的质量真的是非常好，全彩页，手感也舒服，每周都按照上面的对照自己宝宝在妈妈肚子里的成长和该注意的地方，是本有用的书。
- 54、买了这本书，让我获益良多，最主要的是教会我们从孕前到孕后的日常护理！注意事项！怀孕过程中遇到什么一条龙的检查！挺好的~~~
- 55、怀孕过程中胎教也是必须的，继续学习
- 56、身体出现疲劳是孕初的正常反应，补充营养物质，可以帮助孕妈咪轻松打败疲劳。
- 57、孕产胎教全程指导方案，胎教改变孩子一生。
- 58、特别适合于新一代对于生儿育女没有什么经验的年轻夫妻，书里内容简单易懂。一步步教人如何对孩子进行胎教。
- 59、想生出个健康聪明的宝宝，还是多学点胎教的知识比较好，这本书很有用，我每天都在看
- 60、孕妈妈尽可能到花草茂盛、绿树成荫、清新安静的地方呼吸新鲜空气。
- 61、这本书上写着宝宝在每个星期在腹中的变化，感觉好奇妙。更记述了每个阶段准妈妈该注意的地方，我都觉得受益匪浅，建议第一次当妈妈的人仔细阅读哦！很详细，不错！
- 62、朋友喜欢的一本胎教书
- 63、送人的，自己没看。但是一直在当当网买书，不错的。
- 64、这本书准妈妈从妊娠第一周到最后一周，提供全面的、系统的、权威的孕期指导，当然还有孕前

《给孕妈咪的优秀胎教书》

的一些注意事项。内容很丰富，提供最新的孕产信息，告诉准妈妈自身的变化。

65、还不错，每天读一点点，正在待孕呢，希望能够有帮助

66、书的内容很全面很细心，很有条理的按周告诉孕妈妈应该注意的内容。

67、我正在读这本书，受益匪浅。环视彩色的，看起来很温馨。这本书分40周来讲，每周讲得清楚。我买的另外的一本孕产书，说的很烂，说的乱七八糟。给这本比差远了。

68、对于孕妈妈来说，是本很好的读物。

69、孕妈妈每周的变化和注意事项都描述的很清楚，针对每周讲述如何胎教

70、刚收到就迫不及待的看了，书的质量还可以。学习怎样孕育一个小小的生命……给自己和老公加油了！！

71、这是一本非常实用的孕妈妈宝典，书中讲述了很多孕妈妈在孕期需要注意的小常识，诙谐幽默的语言非常符合广大孕妈妈的口味。希望大家积极阅读，并从中学到知识。

72、说的很有道理，就是很难坚持下去，条件不是很允许，不过胎教音乐不错，天天给老婆听呢，就是数量有点少。

73、情绪过分不安，会影响胚胎的发育并导致腭裂或唇裂。因此，孕妈妈一定要保持心情愉快，可以适当地听听轻音乐，进行音乐胎教。

74、非常经典的一本关于怀孕的书，全方位的剖析了妇女从怀孕前怀孕中和产褥后的一切注意事项，并且设计漂亮，图片精美，是即将当妈妈的女性的极好的帮手。

75、多学习，为了一个健康聪明的宝宝~~

76、为胎宝宝朗读散文诗歌，让胎儿接受语言胎教，培养宝宝将来的语言发展能力，刺激胎儿的脑部发育，为培养一个聪明、健康的宝宝打下良好的基础！

77、这本写的很全面、很细致，我宝宝2个多月了，在月子里的时候无论吃奶还是睡觉都让我们苦恼极了，看了书发现有一段写的跟我们宝宝一摸一样。也就知道是什么原因了。

78、简单翻了翻，不知道胎教是不是真有那么大好处，初期还是相信它吧。

79、孕妈咪的思维运动和情感体验让胎宝宝间接获得美的教育，对正在发育神经系统的胎宝宝来说，有利于神经元数量和体积的增大，细胞之间的联系增多。

80、这本书是在很多孕妈妈的推荐下买的，拿到手就很耐心的通读了一遍。内容很详细，也很实用很值得备孕的和已经怀上的读一读

81、跟着宝宝一起成长呢，学习每一个的变化过程！书还是不错的，给个好评呢！

82、很不错的一本关于怀孕方面的专业书。从准备怀孕开始的注意事项，以及应该做的准备工作，到怀孕，宝宝出生，都有比较详实的介绍。

83、朋友家在外地，父母不在身边，怀孕对她来说有些紧张，这本书比较全面地介绍了孕期的情况及相应的处理，让准妈妈们对整个怀孕过程有较全面的了解

84、老婆说不错的胎教书，哈哈。

85、我很喜欢，描述也基本准确，可以变看边伴随胎宝宝在肚子里的成长。

86、内容不错，很新颖，介绍了好多好多先进的胎教方法，推荐一下。

87、每个家庭都会很重视孩子的教育，当然不能忽略胎教啦~

88、买来，预备着，准备进行胎教

89、基本的孕期常识，可以给初次怀孕的妈咪们很多指导哦

90、胎教对孩子太重要了，一定要好好学习，不错的书，印刷质量很好，内容很实用

91、很全面的一本书，把孕妇出现的问题解答的透彻明了，把孕妇出现的问题解答的透彻明了，字体大小也合适。准备怀孕的人一定要买本这种类型的书。孩子最重要。

92、80后小夫妻，什么都不懂。忽然间，做父亲母亲了，看了书之后，科学胎育，科学胎教。补读人生重要的知识！

93、妊娠日记就是要求孕妈妈把自己在妊娠期间发生的与妊娠期保健有关的重要事情记录下来，是一份宝贵的档案材料，可为医师提供有价值的医疗参考，以确保孕妈妈和胎儿平安及顺利分娩。

94、很好放在枕边每周都看，让我很好的了解肚子里的宝宝每周发育情况，推荐

95、随着胎宝宝大脑的日渐发育成长，孕妈咪要及时补充有利于大脑发育的营养，为胎宝宝的大脑发育打好物质基础。

96、内容还不错。简单全面。受益匪浅。内容比较简洁，而且贯穿孕前孕后全过程，不错。

《给孕妈咪的优秀胎教书》

- 97、从怀孕初期到生产过程把准妈妈的心理变化描写得淋漓尽致，以及在这十个月中妈妈的身体变化，以及如何去适应这个状态。
- 98、这本书，提高了孕妈妈及其家人幸福指数的百科全书，成功人生从最佳优孕开始，运用优生优孕之法，培养健康聪明宝宝
- 99、书内容写的挺好，对胎儿胎教还是有用处的
- 100、悲伤或者恐惧的情绪，会使血液中胎宝宝的神经系统、血管组织的有害化学物质有所增加，因此孕妈咪要调整好自己的情绪，不要让坏情绪影响到宝宝的健康。
- 101、内容真实详尽，贴心周到真诚，让我们不再担心，坦然而惊喜的迎接宝宝的降临，上天把宝宝送到我们身边，当当把如何照顾宝宝妈妈和宝宝的秘诀送到我们身边。

《给孕妈咪的优秀胎教书》

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