

《胎教成功的秘诀》

图书基本信息

书名：《胎教成功的秘诀》

13位ISBN编号：9787508070643

10位ISBN编号：750807064X

出版时间：2012-7

出版社：华夏出版社

作者：张成虎

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

《胎教成功的秘诀》

内容概要

《胎教成功的秘诀》从正确认识胎教、认识胎宝宝说起，说明胎教的科学性和对宝宝智慧开启的巨大作用，结合胎宝宝发育特点并以准妈妈身体变化为基点，详细解析了胎教方法及优生的注意事项。《胎教成功的秘诀》是一部专门为准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。

《胎教成功的秘诀》

作者简介

张成虎，主治医师，医学硕士，从医10年。

书籍目录

第一章 良好胎教奠定宝宝一生的发展

- 一、什么是胎教
- 二、胎教的必要性
- 三、胎教的目的
- 四、古代胎教与现代胎教

第二章 天才宝宝的成功始于胎教

- 一、胎教的效果取决于母亲的情绪
- 二、孕前要做好心理胎教
- 三、准爸爸在胎教中的作用
- 四、科学的胎教

第三章 胎教的神奇力量

- 一、胎教有利于优生
- 二、胎教可以促进宝宝的大脑发育
- 三、胎教可以提高宝宝的智商
- 四、胎教可以塑造宝宝的性格
- 五、胎教可以使宝宝的心理得到健全发展
- 六、胎教可以培养宝宝的行为习惯
- 七、胎教影响宝宝的饮食习惯
- 八、胎教可防止分娩时出现意外情况

第四章 胎教宝宝与非胎教宝宝的区别

第五章 如何正确认识胎教

第六章 情绪是胎教和优生的重要因素

第七章 胎教的成功要素

第八章 营养是实施胎教的物质基础

第九章 孕期保健胎教

第十章 环境与胎教的关系

第十一章 遗传优生与胎教

第十二章 胎儿发育与训练离不开胎教

第十三章 专家解读十月怀胎历程

第十四章 细说胎教法

版权页：插图：教育要从零岁开始，是指从受孕的第一天开始到宝宝出生的这一段时期，对胎儿的教育。简单地说，你希望自己的宝宝将来成为什么样的人。所以，在怀孕期间，实施良好的胎教可以奠定宝宝一生的发展。

一、什么是胎教 胎教是指从怀孕的第一天开始，给准妈妈创造良好舒适的环境，使准妈妈保持心态平和，精神愉快，使身体各器官都处于良好的状态，以利于胎儿的健康生长发育。同时，采取科学的方法，利用一定的手段，积极、主动地给胎儿适当、合理的各种信息刺激，开发胎儿的潜能，为出生后的早期教育奠定良好的基础。胎教分为直接胎教和间接胎教：1直接胎教 直接胎教是指用适当的外部信息，直接作用于胎儿，使其神经兴奋、适当运动，从而促进其神经和肌肉的发育。直接胎教的过程会影响准妈妈，使其快乐，从而间接地影响胎儿，如音乐胎教、运动胎教等。2间接胎教 间接胎教是指孕期父母要给胎儿创造良好的生长发育环境，使母子有丰富的精神生活、优良的物质生活，促进胎儿健康生长发育。主要包括以下3个方面：（1）营养育儿 孕期母子的营养要全面，饮食要有规律。要注意摄取足够的蛋白质，特别是优质蛋白质，如鱼、肉、蛋、奶类和豆制品等；增加维生素和微量元素的摄入量，多吃些新鲜蔬菜、水果及芝麻、花生、核桃、紫菜、海产品、奶类等，并调配好食物的色、香、味，增加准妈妈的食欲。（2）情绪育儿 准妈妈与胎儿之间，虽然未发现直接的神经联系，但准妈妈的情绪会直接影响内分泌的种类和数量，从而影响胎儿。所以，准妈妈应保持精神愉快及心理健康，也就是应做好情绪胎教。在情绪胎教中，丈夫是重要的角色，不仅要给妻子更温存和体贴，多给妻子安慰、快乐和幽默，而且还要安排好妻子的物质、精神生活，多陪妻子散步、聊天，做她有力的精神支柱。（3）保健育儿 孕期要节制性生活，怀孕头3个月和产前1个月应避免性交。避免过度劳累，少到公共场所，避免感冒或其他病毒感染，慎用药物，禁用烟酒，避免电脑和电视的长期辐射，远离宠物，洗澡不用过热的水，不抹口红，不烫发等。

二、胎教的必要性 现在很多父母都相信，孕期实施有效的胎教，可以生出既聪明又健康的宝宝，并把此当做进行胎教的重要理由。而且，各种研究成果也都证明了胎教是有科学根据的。一直以来，人们都认为“人类智力有80%受到遗传因素的影响”。但最近美国的一个研究小组，通过长期的观察和实验得出了“人类智力只有48%受遗传因素影响，剩余52%与胎内环境有关”的论断。英国著名生物医学博士诺塔尼茨也指出，肥胖症、糖尿病、癌症和心脏病等各种疾病都与胎内环境有关。由此可以得出结论，胎儿时期对人一生的健康起到的决定性的影响。所以，怀孕期间实施良好的胎教是非常有必要的，不仅对胎儿有许多益处，而且对宝宝出生后也有许多益处。

三、胎教的目的 胎教的目的就是为了更好地促进胎儿身心健康生长发育，并确保孕产妇安全。同时利用一定的方法和手段，通过母体给予胎儿良好的刺激，使胎儿的神经系统功能尽早成熟。在胎儿生长发育的各个阶段里，科学地进行视觉、听觉、触觉等方面的刺激，使胎儿大脑神经细胞不断增殖，神经系统和各个器官的功能得到合理地开发和训练，以最大限度地发掘胎儿的智力潜能，达到提高人类素质的目的。

四、古代胎教与现代胎教 1古代胎教 胎教一词最早出现于我国的汉朝。古人所说的胎教是指在妊娠期间，为了有利于胎儿在母体内的生长发育而对准妈妈的精神、饮食、生活起居等方面所采取的有利措施，以确保母体身心健康和促进胎儿健康生长发育。古人认为，胎儿在母体中能够受到准妈妈情绪、言行的感化，所以准妈妈必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响。下面是古代胎教的主要内容：（1）调情志 古人认为：凡有孕之妇，宜情志舒畅，遇事乐观，喜、狂、悲、思皆可使气血失和而影响胎儿。这就是说，准妈妈要保持舒畅的心情，及时消除烦恼，不要大动肝火，否则会导致气不顺，气不顺则孕胎不安，若长久气不顺，孕胎必受影响。（2）节房事 房事，是指夫妻的性生活。虽然房事为受孕提供了必要的条件，但受孕之后，房事必须要节制。《产孕集》对此论述道：“怀孕之后，首忌交合。”也就是说，怀孕以后，首先要禁房事，由于准妈妈伴有妊娠不适，如恶心、厌食、嗜睡、疲劳等反应，从而会导致自身及胎儿的营养不足，而且此时胎儿发育还不稳定。当然，现代医学观点认为，并不是整个孕期夫妻都不能进行性生活。但是怀孕初期和末期不宜过性生活。（3）节饮食 胎儿的营养来源于准妈妈，而准妈妈的营养直接来源于饮食。所以准妈妈摄入的营养对胎儿的生长发育有着直接的影响。《万氏女科》中说：“妇人受胎之后，最宜忌饱食，淡滋味，避寒暑常得清纯平和之气以养其胎，则胎之完固，生子无疾。”这就是说，准妈妈的饮食要有节制，既不能少食，又不能过食，特别是不能饥一顿饱一顿、暴饮暴食。（4）适劳逸 按照传统医学的观点，人禀气血以生，胎赖气血以养，太逸则气滞，太劳则气衰。若劳逸失宜，举止无常，攀高负重，则会致其胎心坠，甚而导致难产。因此，怀孕之后女性要有适宜的运动，使血液循环畅通，若好逸恶劳，好静恶动，贪卧养娇，则气血不畅，易致难产。（5）慎

《胎教成功的秘诀》

寒暑 寒暑是指自然界气候的冷热变化。准妈妈由于生理上发生了特殊的变化，极易受风、寒、暑、湿、燥、火的侵袭，尤其是遭受风寒侵袭之后，极易感染疾病，重则会危及胎儿的生命。因此，准妈妈应注重怀孕期间的身体保护，慎起居，慎寒暑，这对孕育一个健康的宝宝尤为重要。（6）戒生冷 一般来说，怀孕以后，准妈妈由于生理上的变化，往往口味不佳，尤其喜欢吃一些生冷的东西。中医认为，这是由于怀孕后阴血下注以养胎儿，使阴血偏虚、阳气偏旺所致。准妈妈若贪恋生冷，便会导致脾胃受伤、呕吐、腹泻、痢疾等病症，既伤准妈妈之身，又伤胎儿，不可不慎。除此之外，准妈妈在整个孕期的衣着宜宽大合体，腰带不宜紧束，以免因气血周流不畅而影响胎儿发育。2现代胎教 现代胎教主要由教育学理论、生理学理论、心理学理论和优生学理论4个方面构成。

《胎教成功的秘诀》

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