

# 《胎教学校》

## 图书基本信息

书名：《胎教学校》

13位ISBN编号：9787510102752

10位ISBN编号：7510102758

出版时间：2010-1

出版社：中国人口出版社

作者：菅波

页数：316

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)

# 《胎教学校》

## 内容概要

《胎教学校》以科学的胎教理论为基础，按月附之以切实可行的胎教方法，内容详细，有很强的科学性和操作性，让准爸爸、准妈妈不仅有了做好胎教的信心，而且还为以后生出健康聪明的宝宝打下了很好的基础。

# 《胎教学校》

## 作者简介

菅波，专业母婴咨询顾问，2006年创办“之宝贝”网站，担任“之宝贝书系”总策划。在理论与实践结合中不断开发与探索，深受父母与广大读者喜爱。

## 书籍目录

- 第一讲 胎教，让孩子赢在起跑线 第一节 10月胎教比10年教育更重要 一、认识胎教的本质
- 1.什么是胎教
  - 2.广义的胎教与狭义的胎教
  - 3.胎教是可行的，但不是万能的
  - 4.许多天才都有意或无意地被实施过胎教
  - 5.本书所指的胎教
  - 二、胎教的现实意义
  - 1.胎教是早教的开始
  - 2.实施了胎教的孩子IQ指数会大大提高
- 第二节 了解胎教的方法，为成功胎教打下基础 一、情绪胎教，不容忽视的第一步
- 1.情绪与胎教的关系
  - 2.孕妈妈的情绪如何影响胎宝宝
  - 3.异常情绪如何影响胎宝宝的发育
  - 4.孕妈妈如何控制情绪
  - 5.正常生活中的心情紧张不会伤及胎宝宝
  - 二、心理胎教，身心修养的好方法
  - 1.清静法，为身体和心灵注入能量
  - 2.清静法，让内心得到调节
  - 3.清静法，消除孕妈妈对怀孕和分娩的恐惧感
  - 4.清静法，促进了与胎宝宝的交流
  - 5.清静法，提高顺产的概率
  - 6.清静法，促进消化并缓解便秘
  - 三、营养胎教，最重要的胎教
  - 四、视觉胎教，可以促进胎宝宝的视觉发育
  - 五、胎谈胎教，促进胎宝宝语言能力的良好发育
  - 六、运动胎教，让胎宝宝和孕妈妈更健康
  - 1.维持孕妈妈的健康并提高顺产的概率
  - 2.帮助胎宝宝的身体和大脑发育
  - 3.控制孕妈妈体重
  - 4.使人变得心情愉快、内心安稳
  - 5.出现异常症状时要停止
  - 七、孕妇瑜伽，颐养身心的好方法
  - 1.用运动法、呼吸法和冥想法达到身心的宁静
  - 2.使孕妈妈健康地度过孕期
  - 3.对胎宝宝的成长发育有帮助
  - 4.为生产后的健康打下基础
  - 八、孕妇普拉提，让你精神饱满
  - 1.普拉提使全身得以舒展
  - 2.让孕妈妈的身心变得平静
  - 3.练习普拉提注意事项
  - 九、游泳胎教，最适合孕期进行
  - 1.让胎宝宝平静下来
  - 2.缓解双腿浮肿和腰部疼痛的症状
  - 3.提高顺产概率
  - 4.游泳之前要多注意
  - 十、森林浴胎教，身轻气爽的好方法
  - 1.森林浴的好处
  - 2.怎样更好地进行森林浴胎教
  - 十一、按摩胎教，有效祛除孕期疾病
  - 1.足部按摩可以将体内的有害物质排出
  - 2.足部是人体反应最敏感的地方
  - 3.足部按摩比较容易操作
  - 4.按摩前咨询医师
  - 十二、日记胎教，随时监测胎宝宝的发育
  - 1.写胎教日记已经成为了一种潮流
  - 2.在写日记的时候使自己的内心平和下来
  - 3.将消极想法转化成积极想法
  - 4.购买自己喜爱的笔记本
  - 5.不要拘泥于形式，完全按照自己的想法写
  - 6.写日记就好像与孩子对话
  - 7.记录每周胎宝宝与孕妈妈发生的变化
  - 8.写日记有困难可以改为写信
  - 十三、音乐胎教，胎宝宝与孕妈妈之间的情感纽带
  - 1.胎宝宝可以听懂音乐
  - 2.音乐胎教使胎宝宝的情绪安定，提高注意力
  - 3.音乐胎教促进脑部发育
  - 4.音乐胎教使胎宝宝与父母的亲子关系变得深厚
  - 5.听孕妈妈唱歌是最好的音乐胎教
  - 6.大自然音乐是最好的胎教音乐
  - 7.给胎宝宝上音乐课要适度
  - 十四、旅行胎教，带胎宝宝一起踏上神奇之旅
  - 1.怀孕中期最适合旅行
  - 2.清新的空气可以使心情变得清爽起来
  - 3.给胎宝宝说一说自然的风景和声音
  - 十五、艺术胎教，最早的美育教育
  - 十六、童话胎教，和胎宝宝一起享受童年的快乐
  - 1.培养胎宝宝的潜力
  - 2.增强胎宝宝的想像力和好奇心
  - 3.对胎宝宝的感性方面产生刺激
  - 4.读过的童话书可以在孩子出生之后继续使用
  - 十七、环境胎教，为胎宝宝提供良好的宫内环境
  - 十八、其他胎教方法
- 第三节 胎教，不仅仅是孕妈妈的事 一、胎教，全家一起来 二、准爸爸，胎教的重要参与者
- 1.准爸爸参与胎教的意义
  - 2.男性浑厚的嗓音在胎教中是无可替代的
  - 三、与公公婆婆维持和谐的关系相当重要
  - 四、将怀孕的消息公开并寻求上司和同事的理解
  - 五、大家一起遵守那些怀孕期间的重要事项
- 第四节 深入了解胎宝宝，增强与胎宝宝的感情 一、胎宝宝会哭又会笑
- 1.胎宝宝会哭
  - 2.胎宝宝会笑
  - 二、胎宝宝会喝水
  - 三、胎宝宝会打嗝
  - 四、胎宝宝也会做梦
- 第五节 世界上最成功的胎教——斯瑟蒂克胎教法 一、让孩子变成天才的斯瑟蒂克胎教法
- 1.孩子出生前就开始学习了
  - 2.每个胎宝宝都是天才
  - 二、斯瑟蒂克所运用的胎教方法
  - 1.进行子宫对话
  - 2.阅读有图&#8201;&#8201;的书籍
  - 3.灵活地运用卡片
  - 4.一切源自心底无限的爱
  - 三、时期不同所采用的胎教法也不同
  - 1.怀孕之前
  - 2.从受孕开始到怀孕第16周
  - 3.从怀孕17周到分娩
  - 四、孩子出生后要巩固胎教成果
  - 1.胎教的内容一定会在孩子大脑中留下印记
  - 2.孩子的早慧证明了巩固胎教效果非常重要
- 第六节 了解孕期保健细节，让胎宝宝得到更好的照顾 一、孕期性生活，让胎宝宝更好成长
- 1.怀孕初期：尽量减少性生活的次数
  - 2.怀孕中期：丈夫要尊重妻子的意愿
  - 3.怀孕后期：丈夫要多为妻子考虑
  - 二、孕期检查，随时监测胎宝宝的成长
  - 1.第1次产检（孕12周建卡）
  - 2.第2次产检（孕16~20周）
  - 3.第3次产

# 《胎教学校》

检（孕20~24周）      4.第4次产检（孕28~30周）      5.第5次产检（孕32~34周）      6.第6次产检（孕36周）  
7.第7次产检（孕37周）      8.第8次产检（孕38周）      9.第9次产检（孕39周）  
10.第10次产检（孕40周）      三、谨慎用药，让胎宝宝更健康      1.取决于药物的性质  
2.取决于用药时的孕周      3.取决于用药的剂量      四、孕妈妈养宠物，需谨慎      五、孕妈妈睡好觉，胎宝宝更健康  
1.尿频      2.腿抽筋、后背痛      3.心率加快      4.呼吸短促  
5.胃灼热及便秘      6.孕期梦多      7.精神压力大  
第二讲 从受孕开始胎教 第三讲 第1个月（1~4周）刚刚发芽 第四讲 第2个月（5~8周）茁壮成长 第五讲 第3个月（9~12周）雏形显现 第六讲 第4个月（13~16周）可辨性别 第七讲 第5个月（17~20周）有胎动了 第八讲 第6个月（21~24周）小人一个 第九讲 第7个月（25~28周）脑部开始发育 第十讲 第8个月（29~32周）神经系统开始发达 第十一讲 第9个月（33~36周）身体浑圆可爱 第十二讲 第10个月（37~40周）即将娩出 第十三讲 职业女性的保养胎教 附录：胎儿大学

插图：3.胎教是可行的，但不是万能的常常听到一些父母抱怨：“我们当初积极胎教，又是唱歌又是听音乐，忙活了半天也没有生出个神童来。”言语之间对胎教颇感失望。任何父母都对孩子寄予一定的希望，这是很正常的。问题关键在于上述这些父母对胎教抱有不切实际的奢望。要知道，胎教的目的是使未出世的宝宝具有良好的遗传素质，为出生后的发展提供良好的条件。胎教受诸多因素的影响和控制。每个人身体素质的差异性，自身修养水平的不同，所处环境的不同，以及胎教实施方法的不同等，都会影响胎教的实施效果。我们应以科学的态度审视胎教：相信胎教，但绝不将胎教神化；肯定胎教的效果，但绝不夸大胎教的作用；保留对胎教的认识，但不拒绝对胎教的尝试。总之，要以科学的态度看待胎教，科学地实施胎教，从而使胎教发挥最大功效。这便是科学的胎教观。因此，每个人应从个人和家庭环境的具体情况出发，实事求是地看待胎教。这样，你就绝对不会感到失望，而只会使你和你的家庭洋溢着幸福的满足感，你胎教的产物——那个令人满意的孩子，也将在甜蜜无比的气氛中幸福、健康地成长。

4.许多天才都有意或无意地被实施过胎教为什么过去不讲胎教，也人才倍出？实际上，只要我们进行追踪调查，都能发现天才儿童都被有意或无意地实施过胎教。例如，父母虽然生活上比较清苦，但身体健康，感情颇深，母亲受孕时具有天时、地利、人和三大因素；受孕后父母关爱腹中孩子，对孩子充满希望；丈夫勤快，体贴妻子，家庭气氛温馨；妻子温柔，喜欢在宁静的环境中工作和休息；食物虽不丰盛，但可口；整个孕期内母亲心情愉快，时时想着孩子。这些都可以说在进行胎教，也就是无意胎教。无意胎教虽有一定作用，但其科学性和实际效果都有一定局限，为此，需要推广有意胎教。有意胎教，就是自觉地，有意识地实施胎教，保证胎教的质量。有意胎教对孩子心理发展的影响是很明显的。例如，音乐胎教，通过音乐声波的和谐振动，培养胎宝宝的听力，并使胎宝宝形成外界环境是美的感觉。胎谈胎教，父母对胎宝宝的谈话，讲故事、培养亲子感情，并在胎宝宝脑中贮存语言信息，有利于开发胎宝宝的潜能。学习胎教，通过“宫内学习”，使胎宝宝形成良好的条件反射能力，并在脑中积累一些知识信息，以便于出生后更快地接受知识。但是，有意胎教的根本目的不是专门造就天才儿童，而是为了提高下一代的素质，提高人口质量。

# 《胎教学校》

## 媒体关注与评论

这本书不仅有很强的操作性，而且它还向准父母传达了非常科学、新颖的胎教理念：胎教是早教的开始、胎教要从孕前开始、胎教要依据宝宝的发育状况进行，这些足以让准父母有目的地去做胎教，从而胎教效果更加明显！

——搜狐母婴重磅推荐 自从受孕的那刻起，准父母的生活便与胎宝宝紧密结合在一起。这本书以科学的胎教理论为基础，按孕月附之以切实可行的操作方法，让准爸爸、准妈妈不仅有了做好胎教的信心，更重要的是，准爸爸、准妈妈有了做父母的感觉，为以后生出健康聪明的宝宝打下了很好的基础！

——之宝贝网热情推荐

# 《胎教学校》

## 编辑推荐

阅读《胎教学校》，你将会发现：与其他同类书不同的是，通过胎教可以用丰富、有趣、科学的方法实现让孩子从胎儿期就变得聪明的梦想，并且在进行胎教的过程，全家人尤其是准爸爸的参与会让这个旨在提升胎儿IQ、EQ的过程变得更加充满爱心与温馨，这对以后孩子的情商发育会起到至关重要的作用。马良坤医师的专业指导，会让你在胎教的神奇旅途中，以科学的方法调整身体，以健康的心态迎接孩子的来临。《胎教，影响孩子未来》一书作者的加盟又会让你从孩子的胎儿期就培养他的智商与情商发育。



## 《胎教学校》

### 精彩短评

- 1、帮朋友买的不知道怎么评论
- 2、给未出生的宝宝胎教用的
- 3、看书学知识！
- 4、买了两本类似的书
- 5、内容一般，很多东西都是网上收集的！
- 6、胎教书买多了，看不过来了
- 7、按照孕期编排，内容丰富，这一本是我使用率最高的了，呵呵。如果只留一本的话，这本当之无愧。
- 8、天天看！！！！！！！！！！

# 《胎教学校》

## 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)