

# 《40周胎教优生专家方案》

## 图书基本信息

书名：《40周胎教优生专家方案》

13位ISBN编号：9787537552134

10位ISBN编号：7537552134

出版时间：2012-7

出版社：河北科技出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：305

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周胎教优生专家方案》

## 内容概要

优生意味着宝宝的健康，胎教意味着宝宝的聪明，这是父母们最为关心的问题。《40周胎教优生专家方案》分四十周论述，详细介绍了各个时期胎儿的生长发育状况，孕期的营养、保健、日常护理常识以及胎教方法胎教素材等内容，帮助妈妈和胎儿实现良性互动，为优生打下坚实的基础。

# 《40周胎教优生专家方案》

## 作者简介

陈宝英  
北京女医师协会会长  
北京妇产医院原院长  
北京市政府专家顾问团顾问  
国务院政府特殊津贴享受者  
世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任

## 书籍目录

### Part1：告诉你最科学的孕前准备计划

优生 最佳生育年龄

优生 适宜受孕季节

受孕的前奏 孕前心理准备

调整生活 从健康习惯做起

制定一个科学的孕前生物钟

净化人体 有利孕育的食物

为了未来的宝宝 孕前营养调整

孕前准妈妈的饮食安排

孕前准爸爸的饮食安排

高质量性生活是最佳的受孕环境

怀胎十月须做的检查

走近妇产科 孕前常规检查

孕前口腔检查

### Part2：认识胎教：来自父母最纯洁的爱

什么是胎教

胎儿能感觉到胎教吗

受过胎教宝宝的特点/ 020

准爸爸的胎教课程

情绪对胎教的影响

音乐胎教法

抚摩胎教法

语言胎教法

触压、拍打胎教法

光照胎教法

“斯赛迪克”胎教法

配合胎教的孕期保健操

### Part3：孕早期（1~3个月）：“孕”筹帷幄

#### Chapter1：尚无征兆的孕1月

##### 一、第1周

有备而孕 制订一个怀孕计划

从排卵到胚胎 了解受孕的过程

一定要知道 排卵期常识

教你做 排卵期这样推算

居家自我观测 排卵期的体温

##### 二、第2周

居家测孕 使用早孕试纸

胖、瘦皆不宜 孕期体重控制

白领孕美人 上班族准妈妈的营养

口味变化 嗜酸味

必需营养天天补 补充叶酸

每天都要吃好 均衡饮食营养

##### 三、第3周

胎教的要素

胎教的目的

从形式上了解胎教

中国古代的胎教

## 四、第4周

生活起居要规律

不难做 自然与积极胎教

养成散步好习惯

保质不求量 妊娠早期的营养

怀胎十月的历程 写妊娠日记

## 五、本月“心灵传导式”胎教法

视觉传导——美图赏析

听觉享受——胎教名曲

文学熏陶——读书时间

准妈妈多动手

## Chapter2：反应严重的孕2月

### 一、第5周

妊娠反应 孕吐

孕吐的对策

科学营养吃好三餐

抚摸胎教

呼唤胎教

音乐胎教

### 二、第6周

为母胎健康 睡个好觉

种种不适的应对

家庭，胎教的基本人文环境

温馨家庭 胎教的物质环境

忧心忡忡 胎教的大敌

### 三、第7周

营养胎教 食欲不振的对策

孕早期应做的检查

远离辐射

舒适地坐卧

适度运动 动也是胎教

色彩偏爱与环境胎教

### 四、第8周

美育与胎教

怡情于美丽的大自然

阅读与胎教

“孕美人”有理 美容胎教

设计胎儿的形象

妈妈爱你 对着宝宝吟唱

## 五、本月“心灵传导式”胎教法

视觉传导——美图赏析

听觉享受——胎教名曲

文学熏陶——读书时间

准妈妈多动手

## Chapter3：“孕味”显现的孕3月

### 一、第9周

继续保持好情绪

孕吐的饮食调理

扮靓自己 为了胎儿健康

# 《40周胎教优生专家方案》

孕期妆容注意要点

学习做瑜伽 放松身心良法

二、第10周

辅助胎教的呼吸法

孕期的居室环境

“孕味”妈妈 选择孕妇装

孕妈妈应当了解的数字

足部自我按摩 缓解孕吐

孕期身体保洁护理

三、第11周

实施动作胎教

动手做一做小玩具

学瑜伽，精神放松

准爸爸的配合

夫妻性爱问题

保胎与优生

四、第12周

微笑，而不要开怀大笑

微笑迎清晨

避免或减轻妊娠纹

面部T型区保养

学会日常自我保护

五、本月“心灵传导式”胎教法

视觉传导——美图赏析

听觉享受——胎教名曲

文学熏陶——读书时间

准妈妈多动手

手指爱语——用手传达妈妈的心声

Part4：孕中期（4~7个月）：“好孕”伴随

Chapter1：“显山露水”的孕4月

第13周

第14周

第15周

第16周

本月“心灵传导式”胎教法

Chapter2：感受胎动的孕5月

第17周

第18周

第19周

第20周

本月“心灵传导式”胎教法

Chapter3：母子互动的孕6月

第21周

第22周

第23周

第24周

本月“心灵传导式”胎教法

Chapter4：出现“自豪型”体态的孕7月

第25周

# 《40周胎教优生专家方案》

第26周

第27周

第28周

本月“心灵传导式”胎教法

Part5：孕晚期（8~10个月）：对话宝宝

Chapter1：不适感来临的孕8月

Chapter2：兴奋期待的孕9月

Chapter3：心情忐忑的孕10月

附录

产检时间安排表

孕十月胎宝宝发育与母体变化状况

# 《40周胎教优生专家方案》

## 章节摘录



## 《40周胎教优生专家方案》

### 编辑推荐

阅读《40周胎教优生专家方案》让我们认识到：40周孕程，或许是这个世界上最神奇的体验了。孕妈妈都是伟大的，在面对孕期诸多困惑、烦恼中，她们都会用无私与博大的母爱去包容接纳；40周孕程，这种体验是不可能其他地方获得，也不能用任何别的体验来替代的。孕育小生命丰富了孕妈妈的博大胸襟，这就是孕育生命的奇迹。倘若不是孕育过小生命，妈妈怎么能有如此真切的孕期感悟呢？40周的怀孕历程，也是一个漫长的过程，盼望着小天使的降生，则又是一种兴奋与煎熬的等待。

## 《40周胎教优生专家方案》

### 精彩短评

- 1、还不错，慢慢看吧，希望自己好孕。
- 2、这本书是在超市看到的，在这买比超市便宜了好多。内容还蛮详细，不错
- 3、书的质量很好，已经在看了，觉得很不错

# 《40周胎教优生专家方案》

## 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)