

《完美胎教每日一读》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年11月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787509175682

内容简介

真正的胎教不是给胎儿实施各种人为的刺激，而应是孕妈妈尽所能为胎儿提供良好的生长调节，消除不利于胎儿生长的各种因素，让胎儿得到充足、健康的营养和静养生息的环境。编者从胎教的科学含义讲起，以周为单位，分别介绍了胎儿及母体的情况，营养胎教、优境胎教、音乐胎教、美术胎教、运动胎教等方法，并精选了大量胎教素材，有助于孕妈妈在平安度过孕期的同时，提升自己的素质、提升文化品味，给胎儿以潜移默化的影响，让胎儿在胎内环境中即受到良好的感应。

本书层次清晰，语言优美，知识丰富，是奉献给准父母的一部佳作。

目录

第1个月

第1周

第1天 一切从“孕”开始

第2天 想想我们的妈妈，找找孕育的感觉——泰戈尔《母亲》

第3-4天 “优孕”是胎教的基础

第5天 重中之重，培育健康的精子

第6天 卵子，从出生起开始呵护

第7天 “宁静养胎即胎教”——古人看胎教

第2周

第8天 胎教的“三好”——好环境、好心情、好素质

第9天 孕前，了解胎教的方法

第10-11天 让父爱滋润新生命

第12天 让我们期待一场旅程

第13天 优境胎教，从现在开始 第1个月 第1周 第1天 一切从“孕”开始 第2天

想想我们的妈妈，找找孕育的感觉——泰戈尔《母亲》 第3-4天 “优孕”是胎教的基础

第5天 重中之重，培育健康的精子 第6天 卵子，从出生起开始呵护 第7天

“宁静养胎即胎教”——古人看胎教 第2周 第8天

胎教的“三好”——好环境、好心情、好素质 第9天 孕前，了解胎教的方法 第10-11天

让父爱滋润新生命 第12天 让我们期待一场旅程 第13天 优境胎教，从现在开始 第14天

寻找最佳受孕时刻 第3周 第15天 这一天，生命的起点 第16天 享受怀孕，享受胎教

第17天 植物的受精——与人类精子相似的长途跋涉 第18-19天

享受时间——摇篮里的母子对话 第20天 音乐胎教——“真正的寂静，并非全然无声”

第21天 子宫里的小小居住者 第4周 第22天 一边扎根一边发出信号 第24天

享受时间——愿你的生活象“多瑙河”一样洒满阳光！ 第25-26天

孕早期，不要将妊娠当做感冒 第27天 享受时间——古典诗词里的田园之乐 第28天

享受时间——列维坦笔下的田园早春 第2个月 第5周 第29天 3个胚层和3条管子的海马宝宝

第30天 胎教趣闻 第31天 发现自己怀孕了吗？ 第34天 早早孕试纸，您会用吗？ 第35天 运动胎教：孕早期，活动要小心 第6周 第36天 正在重温人类进化史 第37天 怡情胎教，学会放松身心 第38天 怀孕了，给心灵放个假 第39-40天 在了解遗传奥秘之前，先看一下令人吃惊的人体数字 第41天 孩子——父母基因的两重奏 第42天 人体房屋的建筑图纸——基因 第7周 第43天 一天到晚游泳的鱼 第44天 享受时间：原来求之不得也很美——古诗《蒹葭》欣赏 第45天 营养胎教——清淡饮食，防止孕吐 第46-47天 享受时间：生命的图腾——马蒂斯的《音乐》和《舞蹈》 第48天 植物如何繁衍——种子的传播（一） 第49天 轻松一下：做几道思维推理游戏吧 第8周 第50天 胎儿开始精装修了 第51天 营养胎教——食品安全，贯穿始终 第52天 顺应四时——《黄帝内经》四时养生法 第53-54天 享受时间：古诗里的月夜 第55天 享受时间：清丽淡雅的山水长卷——《春江花月夜》 第56天 动手时间：妈妈小时候玩的游戏——手套娃娃第3个月 第9周 第57天 赶一把时髦——做做“美容” 第58天 动手时间：彩色铅笔画——你也可以 第59天 芳香疗法，还是远离吧 第60-61天 享受时间：渴望温暖，渴望春天——《松树》 第62天 享受时间：热爱你——北方的早春 第63天 享受时间：顽皮、深情又天真——泰戈尔《金色花》 第10周 第64天 开始精雕细琢了 第65天 呼唤胎教：来自母亲的问候 第66天 享受时间：在母亲的呢喃中入睡——舒曼《梦幻曲》 第67-68天 享受时间：记忆深处的童年情景——莫里索《捉迷藏》 第69天 营养胎教：几款清新开胃的沙拉菜 第70天 动手时间：老奶奶的小游戏——手绢小老鼠 第11周 第71天 出现了指纹 第72天 营养胎教：孕期应该怎么吃 第73天 动物趣闻：“模范丈夫”——海马爸爸孵宝宝 第74-75天 怡情胎教：选用宁静的色彩，注意装饰细节 第76天 放松一下：来几个脑筋急转弯 第77天 呼唤胎教——日常生活中的胎谈举例 第12周 第78天 开始“毛胚房”的完善工程 第79天 孕早期，准爸爸应该这样做 第80天 陶冶身心的的瑜伽胎教 第81-82天 3种常用的瑜伽姿势 第83天 使心灵回归宁静的冥想胎教 第84天 动手时间：小时候的翻绳儿游戏——单层梯子 第4个月 第13周 第85天 值得纪念的一周——从临时工“转正”了 第86天 宝宝给你带来的是什么——怀孕的五大好处 第87天 换换脑筋，来几道思维推理游戏吧 第88-89天 怡情胎教：装饰色彩——宁静、淡雅 第90天 民间艺术欣赏：寄托前年祈福夙愿——年画 第91天 英语胎教：打开了解世界的另一扇大门 第14周 第92天 各个器官分工明确 第93天 享受时间：爱上洋娃娃——乐曲《洋娃娃》 第94天 享受时间：晶莹剔透的童心——布娃娃儿歌 第95-96天 动手时间：做一个安静甜睡的华德福娃娃 第97天 动手时间：布艺DIY 第98天 享受时间：英语童谣里的四时节气 第15周 第99天 每天都在勤奋练习 第100天 享受时间：经典国学中的大智大慧——《论语》选读 第101天 孕中期，应注意哪些问题 第102-103天 全脑思维游戏 第104天 植物如何繁衍后代——种子的传播（二） 第105天 享受时间：雕塑欣赏 第16周 第106天 骨骼更加坚硬了 第107天 美丽孕妇装，该登场了 第108天 享受时间：“无言的诗，无行的舞，无图的画，无声的乐”——书法艺术 第109-110天 享受时间：“字品如人品”——颜真卿、柳公权书法欣赏 第111天 逻辑推理——数独游戏 第112天 孕中期注意事项（二） 第5个月 第17周 第115天

动手时间：家庭“农夫”快乐多 第116-117天 无土栽培的芽苗菜 第118天
享受时间：珍惜生命中的阳光——梵高的吊桥 第119天 轻松一下：猜几条歇后语 第18周
第120天 子宫里的小小窃听器 第121天 顽强的种子，顽强的生命 第122天
怡情胎教：短暂旅行，放松身心 第123-124天 营养胎教：简单易做的美味补铁粥 第125天
享受时间：倾听月光洒落水面的声音——德彪西《月光》 第126天
不妨来一幅月光的水粉画 第19周 第128天 游动在羊水的海洋里 第129天
动手时间：来自中国的拼图——七巧板 第130-131天 逻辑推理——数独游戏 第132天
营养胎教：做个美味的核桃碎吧 第133天 数独游戏 第20周 第134天
给妈妈传递越来越明显的信号 第135天 牙龈炎，孕期要重视的“小问题” 第131-136天
黑白世界的魅力——围棋 第137天 折一只载着梦想的小船 第138天
英文歌曲——《Row, row, row your boat》 第139天 营养胎教：准妈妈的健康伴侣——大豆
第140天 营养胎教：豆制品大PK第6个月 第21周 第142天 孕中期的胎谈胎教和英语胎教
第143天 享受时间：古代传说里的顽强精神——《夸父逐日》和《精卫填海》
第144-145天 动物百科：为了宝宝，逆流而上——大马哈鱼的迁徙 第146天
儿童歌曲《哈巴狗》 第147天
享受时间：世界上最平实的幸福是天伦之乐——散文《假如生命有轮回》 第22周
第148天 学动物冬眠，储存脂肪 第149天 营养胎教：双管齐下，补充钙质 第150天
思维推理游戏 第151-152天 享受时间：史上最成功的歌剧——《猫》 第153天
孕中期，准爸爸应该这样做 第154天 动手时间：做两个科学小实验换换心情吧！ 第23周
第155天 连眼睫毛都有了 第156天 享受时间：读经典——“一夜白发”《千字文》
第157天 “红脸的关公战长沙”——京剧 第158-159天 爱妻有道，给准妈妈按摩 第160天
营养胎教：推荐几种鲜榨蔬果汁 第161天 美术胎教——刺绣 第24周 第162天
向妈妈汇报子宫里的情况 第163天
尽情享受人生的夏天——赫尔曼·黑塞《山口》（一） 第164天
尽情享受人生的夏天——赫尔曼·黑塞《山口》（二） 第165-166天
享受时间：儿时的秘密——莫奈《在维吉尼的莫奈花园》 第167天 数独游戏 第168天
动手时间：爱心面包DIY第7个月（第25-28周，第169-196天） 第25周 第169天
甜甜睡梦中的宝贝 第170天 方寸之间，展示世界——集邮 第171-172天
修身齐家——《大学》 第173天 享受时间：《维也纳森林的故事》 第174天
动手时间：快乐烘焙小饼干 第175天 动物百科 第26周 第176天
一边精雕细刻一边抓紧活动 第177天 豁达豪放，刚柔并济——苏轼词赏析（一） 第178天
不患得失，旷达乐观——苏轼词赏析（二） 第179-180天 来段绕口令吧（一） 第181天
来段绕口令吧（二） 第182天 轻松一下：脑筋急转弯 第27周 第183天
胎儿的梦境是个秘密 第184天
享受时间：妈妈的甜心——米斯特拉尔《迷人》《小花蕾》 第185天
营养胎教：缓解妊娠水肿的食谱 第186-187天 体验繁体字的优美 第188天
我感受到了强烈的母爱——孕七月，写给我未来的妈妈 第189天 轻松一下：儿童幽默
第28周 第190天 和妈妈交流 第191天 开始记录胎动 第192天 轻松一下：猜几个趣味谜语
第193-194天 动手时间：把妈妈的爱织进去——手工编织 第195天
童话胎教：永远的拇指姑娘 第196天 童话胎教：永远的拇指姑娘
第8个月（第29-32周，第197-224天） 第29周 第197天 感受大自然的日升日落 第198天
孕晚期注意事项 第199天 营养胎教：合理饮食，防治便秘 第200天

科学生活，防治孕期痔疮 第201天 营养胎教：喜欢吃肉的准妈妈怎么办 第202天
享受时间：儿歌里的动物幽默 第203天 思维训练 第30周 第204天 感觉功能日益增强
第205天 享受时间：——柴可夫斯基《天鹅湖》 第206天
享受时间：——柴可夫斯基《糖果仙子》 第207天
享受时间：——柯罗《梦特芳丹的回忆》 第208天 还记得这些小玩意吗？ 第209天
享受时间：焉知花之乐？——花的学校 第210天 种一盆牵牛花，迎接宝宝的到来 第31周
第211天 子宫的小屋有些小了 第212天
享受时间：美轮美奂的海景和雪景——安徒生童话片段 第213-214天
歌曲《玛丽有只小羊羔》 第215天 动物百科：为了求爱，各显神通（二） 第216天
融万千气象于方寸之间——篆刻 第217天 涂抹下感动你的点点滴滴——速写日记 第32周
第218天 虹膜也长好了 第219天 适合准妈妈的小零食 第220天
动手时间——自制豆浆，营养又美味 第221-222天
丰富、绮丽、清澈的海底世界——童书 第223天 装点生活的艺术——插花 第224天
美丽的纸鹤，迎接宝宝第9个月（第33-36周，第225-252天） 第33周 第225天
进入迅速长肉的阶段 第226天
享受时间：夏季黄昏的浪漫小夜曲——《康乃馨、百合、百合、玫瑰》 第227天
动物百科：不负诺言，一生相爱——约定永恒的大雁 第228-229天
享受时间：父母给孩子最好的礼物是彼此相爱——诗经《女曰鸡鸣》 第230天
孕晚期，准爸爸应该这样做 第231天 动手做：手指谣 第34周 第232天 进入关键阶段了
第233天 尽量自己带孩子 第234天 育儿大学，您准备好了吗？（一） 第235-236天
育儿大学，您准备好了吗？（一） 第237天 脑筋急转弯 第238天
民间艺术欣赏：“一剪之巧夺神功”——剪纸 第35周 第239天 越来越胖的宝贝 第240天
请准爸爸唱《亲亲我的宝贝》 第241天
“养几个孩子是我人生的愿望”——李宗盛《希望》 第242-243天
孕晚期的胎谈胎教和英语胎教 第244天 和胎宝宝一起猜字谜吧 第245天
请妈妈享受收获之美——写在孕9月 第36周 第247天 舒伯特《摇篮曲》 第250天
享受时间：“映日荷花别样红”——荷花诗作欣赏 第251天
带宝宝感受大自然的魅力——《森林报》片段赏析（一） 第252天
带宝宝感受大自然的魅力——《森林报》片段赏析（二） 第10个月 第37周 第253天
我就是这样一步步长大的——写给妈妈 第254天 临近分娩，准妈妈应注意哪些问题？
第255-256天 聆听自然界的有声和无声——生活中有音乐 第257天 维瓦尔第《春》
第258天 儿歌里的植物世界 第259天 动手时间：折一个童年的纸飞机 第38周 第260天
还在加紧工作 第261天 享受时间：“民族的底蕴”——中国山水画欣赏 第262天
“一花一世界”——中国花鸟画欣赏 第263-264天 中英文童谣里的民间智慧 第265天
大树也会“生”孩子——植物奇趣录（一） 第266天 大树的本事——植物奇趣录（二）
第39周 第267天 要坚强！不要焦虑！——和妈妈说说心里话 第268天
家庭生活的平静之美——卡萨特《泛舟》 第269天 需要您了解的分泌知识 第270-271天
避免早产的危险 第272天 放松一下：脑筋急转弯 第273天
听几个笑话，放松一下紧张的神经吧！ 第40周 第274天 变成可以改造世界的小人儿
第275天 用“心”去爱——繁体字“愛” 第276天 《可爱的家》 第277-278天
有关新生宝宝的数字 第279天 新手妈妈不必慌张——新生儿常见的几种现象 第280天
亲爱的妈妈，我终于见到您了附录1 其他胎教名画推荐附录2 其他胎教音乐推荐附录3

产检检查一览表附录4 婴儿用品的准备

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)