

# 《完美养胎·胎教一日一页：》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年03月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787512705777

## 编辑推荐

\*280天孕期每日养胎?胎教细节\*开启宝宝智慧和健康的金钥匙

\* 天下没有不优秀的宝宝，只有不够用心的父母，“每一个胎儿都是天才”，一定要让宝宝赢在起跑线上！

\*一天看一页，一天学一招，一生受用的胎育智慧！

更多好书请点击：

[给幸福妈妈的\\*\\*本完美月子书（专家指导，携手新手妈妈，孕育出一个健康、聪慧的小宝宝！）](#)

[幸福妈妈\\*想要的\\*\\*本40周怀孕书\(适合中国女性的优生优育宝典，献给幸福妈妈的孕期指导书。\)](#)

[越听越聪明:给幸福妈妈的\\*\\*本音乐胎教书（彩色插图版，随书赠送胎教音乐CD）](#)

## 内容简介

胎教关系宝宝一生，是教育的起始点。合理的胎教有助于开发孩子的情商和智商，增强对外部世界的感知以及适应能力，实现真正的健康和聪明。

本书按照 280 天的胎儿孕育过程，给出每一天的胎教细节，针对准妈妈实际体验给出专业贴心指南，

回答您\*关心的问题，介绍\*前沿的胎教方法，揭开孕期胎儿与您身体变化的神秘面纱。内容实用，语言生动，从衣食住行全方位地帮助您保持轻松的心态，良好的情绪，从容度过孕期每一天。

## 作者简介

马宁，副主任医师，医学硕士。1996年毕业于首都医科大学，现工作于首都医科大学附属复兴医院妇产科，长期从事妇产科临床医学工作，有着丰富的医疗卫生工作经验，在孕产保健、产妇营养、产后健康监测管理等领域有广泛的涉猎和较深的造诣。著有多部著作，其独特的妇产养护、早教理念与方法对很多准父母产生了深刻的影响，深受他们的喜爱

## 目录

第一个月 有一颗种子正在悄悄萌芽

第1天 胎教的具体含义

第2天 胎教概念的三方面

第3天 选择你最喜欢的胎教形式

第4天 注意：胎教有四忌

第5天 孕期避免戴隐形眼镜

第6天 了解斯瑟蒂克胎教

第7天 准爸爸也是胎教的主力军

第8天 快乐就是最好的胎教

第9天 拥有好情绪，宝宝更漂亮

第10天 孕妈妈应注意补充叶酸

第11天 居室要注意卫生

第12天 开始调整饮食习惯

第13天 孕妇奶粉怎么喝才好

第14天 适当补充维生素

第15天 孕期不要随便吃药

第16天 要保持低盐饮食习惯

第17天 严防电磁辐射

第18天 孕初期运动讲究缓

- 第19天 语音冥想除烦躁
- 第20天 让日记记录胎宝宝的成长
- 第21天 别忘了补充优质蛋白质
- 第22天 孕妈妈要多吃玉米
- 第23天 让孕妈妈有个“宁静”的心情
- 第24天 孕妈妈营养胎教食谱（一）
- 第25~26天 胎教故事：《丑小鸭》（一）
- 第27~28天 胎教故事：《丑小鸭》（二）

- 第二个月 心情愉悦帮助胎宝宝神经发育
- 第29天 从“苹果籽”长成了个“小葡萄”
- 第30天 孕吐其实是身体的自我保护
- 第31天 合理饮食，缓解孕吐
- 第32天 不宜多吃酸性食物止吐
- 第33天 孕妇奶粉要坚持喝
- 第34天 孕期补碘很关键
- 第35天 妈妈要远离“二手香”
- 第36天 构想胎宝宝的样子
- 第37天 千万别吃不利于保胎的食物
- 第38天 孕期不要在厨房久待
- 第39天 远离吹风机和洗涤剂
- 第40天 别让爱美“害”了你

……

- 第三个月 胎宝 ？谩伦吵沙?br /> 第四个月 真实地感受到胎宝宝的存任
- 第五个月 胎宝宝在调皮地“跳舞”
- 第六个月 五官逐渐清晰的胎宝宝
- 第七个月 动来动去玩得不亦乐乎
- 第八个月 时刻在“监督”妈妈的情绪
- 第九个月 即将面临最后的“冲刺”
- 第十个月 等待“瓜熟蒂落”的那一刻

## 媒体评论

本书以科学的视角、通俗的语言告诉您养胎及胎教过程中不知道的、想知道的和应该知道的一切，是您不可或缺的孕育顾问。

——育婴专家 于桂玲

一本少有的以日记体形式出现的养胎、胎教类图书，一日一读，可放置案头，随手开卷阅读或简记，以便近距离倾听专家的声音，并回味宝宝每一天的故事。

——准妈妈 幸福在眼前

全书图文并茂，通俗易懂，提供了科学、完整、轻松有趣的胎教课程，建议准父母们不要错过。

——准妈妈 阳光落在睫毛上

## 在线试读部分章节

每个做父母的都希望能生出一个聪明伶俐、活泼可爱的宝宝。可是，生出聪明宝宝的前提却是胎宝宝时期大脑的发育情况。下面我们就来看看胎宝宝的大脑是怎样发育的：

1. 早在受孕后的第20天左右，胚胎中已有大脑原基存在。
2. 妊娠第2个月时，大脑沟回的轮廓已经很明显。
3. 到了第3个月，脑细胞的发育进入了第一个高峰时期。
4. 妊娠第4~5个月时，胎宝宝的脑细胞仍处于迅速发育的高峰阶段。
5. 从第6个月起，胎宝宝大脑表面开始出现沟回。
6. 第7个月的胎宝宝大脑中主管知觉和运动的神经已经比较发达。
7. 第8个月时，胎宝宝大脑表面的主要沟回已经完全形成。

据有关研究显示，胎宝宝的大脑从妊娠6个月起已具有140亿个脑细胞，也就是说已经基本具备了成人的脑细胞数量。因此可以看出，胎宝宝时期是脑发育的一个非常关键的时期。光是从这一点来看，从胎宝宝时期开始进行系统科学的胎教势在必行。

那什么是胎教呢？胎教指的就是孕妈妈在怀孕的过程中，有意识地对胎宝宝进行教育，在大脑形成期给予胎宝宝充分的营养以及适当的信息诱导发育。如果对胎宝宝科学合理地进行胎教，那么将会对他的智力以及人格的发展有很大的帮助。因为大脑越发育，那么其大脑皮层的沟回相应的也就会越多，宝宝也就会越聪明。一般而言，如果爸爸妈妈双方的身体健康、心情愉快，并且营养也非常充足，再加上有充分的智力刺激环境，那么他们所生出的宝宝，身体就会比较健康，智力也会比较高。

.....P02

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)