

《40周胎教实用百科》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年01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：9787510126239

编辑推荐

《40周胎教实用百科》版本**，具有权威性，由清华大学附属医院知名专家王艳琴主持编写。主编20多年与孕妈妈们朝夕相处，特别重视孕产期健康教育，提倡胎教活动的“简便化”与“有效性”，提升胎教的信心！本书不仅适合孕妈妈学习实施，更提倡准爸爸参与胎教。

值得推荐，建议准爸爸也多多关注，不可多得的好书。

内容简介

《40周胎教实用百科》是一部百科全书式的实用胎教书，系统讲解了胎教科学理论和方法，九大胎教方法提纲挈领、科学完备，全方位覆盖了各种胎教活动。

书的内容按月分周编写，提供了科学可行的各种胎教方法，胎教活动与孕期同步，既能让孕妈妈和准爸爸方便地实施胎教，又具有举一反三的提示作用。

非常实用，堪称：*胎教教课书。

作者简介

王艳琴，清华大学玉泉医院妇产科副主任医师，北京医科大学妇产科临床硕士，擅长围产医学、优生咨询、生殖健康、产前教育、产后康复。从事妇产科临床工作20余年，推行以家庭为中心的产科服务理念，注重个性化产科医疗服务，重视孕产期健康教育及孕产期保健。关注并热爱妇产科领域的科普工作，愿意为孕产妇及其家庭提供更多可供参考的知识。

主编《怀孕40周完美方案》、《怎样坐好月子》、《晚育优生指导》等多部妇产科领域的科普书籍，发表多篇有关孕产期保健的文章。

目录

孕早期 妊娠第1个月

第1周 认识胎教

一、本周宝宝与胎教要点

胎宝宝还不存在

本周胎教要点

二、胎教理论

胎教的含义

广义胎教和狭义胎教

有意胎教与无意胎教

胎教的目的

胎教的作用

三、本周胎教课

环境胎教——美化孕妈妈居室

情绪胎教——好情绪就是好胎教 孕早期 妊娠第1个月 第1周 认识胎教

一、本周宝宝与胎教要点 胎宝宝还不存在 本周胎教要点

二、胎教理论 胎教的含义 广义胎教和狭义胎教

有意胎教与无意胎教 胎教的目的 胎教的作用

三、本周胎教课 环境胎教——美化孕妈妈居室

情绪胎教——好情绪就是好胎教 四、准爸爸胎教指南

准爸爸是胎教主力军 准爸爸下厨 第2周 把握最佳时机

一、本周宝宝与胎教要点 精子与卵子相遇了 本周胎教要点

二、胎教理论 孕早期应补充叶酸 九大胎教方法(一)

三、本周胎教课 音乐胎教——享受“音乐浴”

语言胎教——《新嘶月集》诗选(一) 四、准爸爸胎教指南

准爸爸应积极参与胎教 准爸爸下厨 第3周 了解胎教类别

一、本周宝宝与胎教要点 精子与卵子亲吻了 本周胎教要点

二、胎教理论 九大胎教方法(二) 三、本周胎教课

语言胎教——诗歌《你是人间四月天》 音乐胎教——不同心境听不同音乐

四、准爸爸胎教指南 准爸爸怎样进行胎教 准爸爸下厨

第4周 好心情最重要 一、本周宝宝与胎教要点

神经、循环系统已经出现 本周胎教要点 二、胎教理论

胎教的基础是健康怀孕 把握受孕瞬间的胎教 三、本周胎教课

音乐胎教——钢琴曲《爱之梦》 情绪胎教——给自己一个微笑

四、准爸爸胎教指南 一起制定孕期日程表

和妻子一起写孕期日记 准爸爸下厨 孕早期 妊娠第2个月 孕早期

妊娠第3个月 孕中期 妊娠第4个月 孕中期 妊娠第5个月 孕中期 妊娠第6个月 孕中期

妊娠第7个月 孕晚期 妊娠第8个月 孕晚期 妊娠第9个月 孕晚期 妊娠第10个月

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

怎样做好营养胎教

优生学家将营养胎教列为孕期第一胎教，说明营养胎教至关重要。那怎样才能做好营养胎教呢？

1.培养良好的饮食习惯

人们发现，母亲在怀孕时的饮食不规律，胃口不好、偏食，或是吃饭的过程紧张匆忙，其孩子往往也容易出现胃口不好、偏食等饮食问题。由此可见，母亲的不良饮食习惯对胎儿会发生影响，并造成出生后的饮食问题。所以，为了以后少为宝宝的饮食问题操心，应该培养自己良好的饮食习惯。

2.要做到规律饮食

三餐须定时、定量、定点。理想的吃饭时间为早餐7-8点，午餐12点，晚餐6-7点。吃饭时间最好控制在30-60分钟。进食过程要从容，心情要愉快。三餐都不宜被忽略或合并。尤其是早餐，而且份量要足够，每餐各占一天所需热量的1/3，或呈倒金字塔型——早餐丰富、午餐适中、晚餐量少。吃饭的时候最好固定在一个气氛和谐温馨的地点。且尽量不被外界干扰而影响或打断用餐。

3.营养要均衡，要杂食要适量

身体所需的各种营养尽量由食物中获得。不同的食物所含的营养素是不一样的，所以，为了营养全面、均衡，建议您多变化食物的种类，尽量多杂吃不同的食物。补充营养的量要科学、合理，不要认为多多益善，拼命地补充营养，这样会造成孕妇发胖，胎儿过重，不利于分娩。

4.以天然的食物为主

孕妈妈应尽量多吃天然原始的食物，如五谷、青菜、新鲜水果等，烹调时也以保留食物原味为主，少用调味料。让宝宝在母亲肚子里就习惯此种饮食模式，加上日后的用心培养，相信母亲能减少为孩子饮食习惯的担心。

5.注意铁质的摄入

铁的摄取是一定不可缺少的，因为铁是生产血红蛋白的重要原料，而血红蛋白负责把氧运送给细胞。

到了妊娠中后期，孕妇的血容量增加，使红细胞相对不足。另外，母体除了本身对铁的需求之外，还要供给日益成长的胎儿对铁的需要。母亲贫血容易出现水肿、妊娠中毒症、心功能障碍，还会使胎儿发育不良、体重偏低、早产甚至死亡。怎样做好营养胎教优生学家将营养胎教列为孕期第一胎教，说明营养胎教至关重要。那怎样才能做好营养胎教呢？

1.培养良好的饮食习惯 人们发现，母亲在怀孕时的饮食不规律，胃口不好、偏食，或是吃饭的过程紧张匆忙，其孩子往往也容易出现胃口不好、偏食等饮食问题。由此可见，母亲的不良饮食习惯对胎儿会发生影响，并造成出生后的饮食问题。所以，为了以后少为宝宝的饮食问题操心，应该培养自己良好的饮食习惯。

2.要做到规律饮食 三餐须定时、定量、定点。理想的吃饭时间为早餐7-8点，午餐12点，晚餐6-7点。吃饭时间最好控制在30-60分钟。进食过程要从容，心情要愉快。三餐都不宜被忽略或合并。尤其是早餐，而且份量要足够，每餐各占一天所需热量的1/3，或呈倒金字塔型——早餐丰富、午餐适中、晚餐量少。吃饭的时候最好固定在一个气氛和谐温馨的地点。且尽量不被外界干扰而影响或打断用餐。

3.营养要均衡，要杂食要适量 身体所需的各种营养尽量由食物中获得。不同的食物所含的营养素是不一样的，所以，为了营养全面、均衡，建议您多变化食物的种类，尽量多杂吃不同的食物。补充营养的量要科学、合理，不要认为多多益善，拼命地补充营养，这样会造成孕妇发胖，胎儿过重，不利于分娩。

4.以天然的食物为主 孕妈妈应尽量多吃天然原始的食物，如五谷、青菜、新鲜水果等，烹调时也以保留食物原味为主，少用调味料。让宝宝在母亲肚子里就习惯此种饮食模式，加上日后的用心培养，相信母亲能减少为孩子饮食习惯的担心。

5.注意铁质的摄入 铁

的摄取是一定不可缺少的，因为铁是生产血红蛋白的重要原料，而血红蛋白负责把氧运送给细胞。到了妊娠中后期，孕妇的血容量增加，使红细胞相对不足。另外，母体除了本身对铁的需求之外，还要供给日益成长的胎儿对铁的需要。母亲贫血容易出现水肿、妊娠中毒症、心功能障碍，还会使胎儿发育不良、体重偏低、早产甚至死亡。因此，此时孕妇应该多吃一些含铁丰富的食物，如奶类、蛋类、瘦肉、豆制品、动物肝脏等，还需要多吃西红柿、绿色蔬菜、红枣、柑橘等富有铁质的水果等。如果血红蛋白低于100克/升。应遵医嘱补充各种铁剂药物及维生素，直到血红蛋白恢复正常为止。

实施胎教的基本要求 1.生活起居方面 孕妈妈在怀孕期间，生活要有规律，要讲卫生，注重保健，饮食要均衡，忌烟戒酒，行动要安稳舒畅，注重科学的生活方式，常到郊外游玩，欣赏自然风光，保持充足的睡眠。 2.生理方面 孕妈妈在怀孕期间，要常请医生检查身体及胎儿方位、指导调养，了解孕期的生理变化，注重身体健康，预防疾病，谨慎用药，节制性生活。 3.心理方面 孕妈妈在怀孕期间，心理要平和，情绪要愉快，要尽量避免抑郁、悲伤、烦躁、惊恐和愤怒等不良情绪。 4.认识方面 孕妈妈在怀孕期间，对胎儿进行胎教时要充满爱心，尊重科学，掌握必要的胎教知识，和准爸爸密切配合，循序渐进，避免急躁情绪，努力和胎儿沟通。耐心而满怀爱心地陪伴胎儿成长。

成功胎教十条守则 1.充分准备 男、女双方来自不同的家庭环境和背景，两人一定要对“新生命”的来临有共识和周全的准备。 2.大家关爱 了解双方家庭中每位成员的态度，争取大家的支持，因为婚育不是个人的事，需要大家的关心爱护。 3.均衡营养 饮食营养的关键是营养丰富全面，饮食结构合理。 4.舒适环境 环境要适宜静养，能让孕妈妈放松，灯光要柔和些，充满幸福的氛围。 5.生活规律 按时吃饭，保证充足的睡眠，回归健康规律的生活方式。 6.适度运动 运动可促进血液循环，提供胎儿适当的营养和健康成长的气氛，对脑部发育成长十分有效。 7.心情愉快 在家人的祝福和关怀中，享受将成为母亲的幸福，工作中也要注意保持平稳的情绪和愉快的心情。 8.多听音乐 听轻柔的音乐，能改善孕妈妈的情绪，5-7个月的胎儿听觉逐步发育，音乐有助于宝宝心智发展。 9.积极胎谈 用爱关心胎儿，和他谈话、打招呼、看树、看花，诸如告诉胎儿今天是几月几日，等等。 10.用心交流 时刻用心关注胎儿带着胎儿一同活动、一同欣赏美的事物，如：养殖花卉、学习陶艺，都是可以与宝宝共同进行的，甚至绘画或者捏塑一个想像中的宝宝脸庞，等等。

[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)