

《十月胎教全程指导》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013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：9787512705456

编辑推荐

集科学性、指导性、实用性于一体的胎教小百科
内容全面实用，文字通俗易懂，价格低廉，物超所值

内容简介

内容涵盖了十月胎教与胎儿保健、营养、孕期必要的饮食生活知识，对整个怀孕过程进行了体贴入微的指导。每月都以胎儿的发育情况、胎教课堂、养胎饮食、养胎保健四大板块为顺序安排内容，提供了每个月的胎教方案及读者最关心的内容。内容全面，结构严谨，条理分明，方便读者查阅，是一本集科学性、指导性、实用性于一体的胎教小百科。

作者简介

李琳，河南省安阳市地区医院妇产科主任医师

目录

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

2. 触摸胎教妊娠33~36周后，由于宝宝的进一步发育，准妈妈本人或准爸爸用手在准妈妈的腹壁上便能清楚地触到宝宝头部、背部和四肢。这时可以轻轻地抚摸宝宝的头部，有规律地来回抚摸宝宝的背部，也可以轻轻地抚摸宝宝的四肢。当宝宝感受到触摸的刺激后，会作出相应的反应。触摸顺序可由宝宝的头部开始，然后沿背部到臀部至肢体，轻柔有序。触摸胎教最好定时进行，可以选择在晚间9点左右，每次进行5~10分钟。在触摸时要注意宝宝的反应，记下每次宝宝的反应情况。

3. 音乐胎教胎教音乐一般可分为两种：一种是供准妈妈自己欣赏的。准妈妈可以戴着耳机听，也可不戴耳机听；可以在休息时听，也可以边做家务边听，或者一边吃饭一边听，还可以一边听一边唱。随着音乐的节奏准妈妈还可以想象腹中的宝宝欢快迷人的脸庞和体态，并有意识地与宝宝进行感情交流。另一种胎教音乐是直接给宝宝听的。宝宝在16周时就已经具有听力，从这时起，可将播放器放在距离准妈妈腹壁2厘米处播放，每天定时播几次，循序渐进，以5~10分钟为宜。播放器的音量要适中，母亲应取舒适的位置，精神和身体都应放松。进行音乐胎教时，母亲应与宝宝一起投入，而不能一边听一边做一些与此无关的事情。母亲能经常哼唱一些自己喜爱的歌曲，把自己愉快的信息通过歌声传递给宝宝，使宝宝分享喜悦的心情。

唱的时候尽量使声音往上腹部集中，把字咬清楚，唱得甜甜的，这样一定会受到宝宝的欢迎。

4. 语言胎教准妈妈选一则自己认为读来有意思、可以促使身心愉悦的童谣、童诗或者故事，将文章中的人、事、物详尽清楚地描述出来，例如：主人公穿的衣着、太阳的色彩、家的形式等，让宝宝融入到故事中讲述的环境中去。故事要避免过于暴力的情节和太过豪情、悲痛的内容，在选定了故事的内容之后，设定每天的说故事时间，最好是每天各念一次给宝宝听，与宝宝沟通、互动。

5. 情感胎教情感胎教是通过对准妈妈的情绪进行调节，使之忘掉忧虑和烦恼，创造清新的氛围及和谐的心境，通过妈妈的神经递质作用，促使宝宝的大脑得以良好地发育。我国传统医学经典《黄帝内经》中率先提出准妈妈“七情”（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）过激会致“胎病”理论。现代医学研究也表明，情绪与全身各器官功能的变化直接相关。不良的情绪会扰乱神经系统，导致准妈妈内分泌紊乱，甚至影响胚胎及宝宝的正常发育。

孕晚期胎教要注意什么在孕晚期一定要增加产前检查的次数，以便早期发现异常，及时处理，同时还应强调充分补给准妈妈合理的营养。这时，准妈妈仍应坚持适度的运动，使宝宝也能随之活动，从而可给宝宝的躯体与前庭感觉系统提供一些十分自然的刺激，借以促进宝宝的运动觉功能发育，并能改善宝宝的摄食与睡眠行为。由于宝宝的各器官系统基本上已经发育成熟，对于来自各界的刺激已能产生相应的反应，所以，千万不要忘记孕中期以来一直坚持的各项胎教措施，在孕晚期，应该继续巩固已经形成的条件反射，进一步促进宝宝大脑功能的协调发育。

[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)