

《跟丈夫一起做胎教》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009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：9787538439670

编辑推荐

胎教是早期教育的起点，合理的胎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，从而实现真正的健康、聪慧。

本书提倡准爸爸积极参与到胎教过程中来，特别是那些常常因为忙于工作忽略了妻子和胎儿的丈夫，更要意识到自己在胎教过程中不可替代的地位。

内容简介

胎教是早期教育的起点，在孩子的整个人生教育阶段起着举足轻重的作用。科学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，从而实现真正的健康、聪慧。胎教是一个循序渐进并持之以恒的发展过程，需要准爸爸和准妈妈的共同参与才能卓有成效。特别是那些常常因为忙于工作忽略了妻子和胎儿的丈夫，更要意识到自己在胎教过程中不可替代的地位，用更多爱心照顾好妻子的日常生活，用充满磁性嗓音的胎谈向宝宝表达爱与期待，用男人厚实的臂膀承担起关于家庭的责任。

本书是为准妈妈和准爸爸共同阅读度身打造的，旨在帮助所有即将为人父母者在孩子诞生前做好相关身体、精神等方面的准备，并适当开发孩子的智商和情商，为宝宝出生后的早期教育打下基础。这里特别提倡准爸爸积极参与到胎教过程中来，通过调节妻子的情绪，过愉悦的性生活，积极为孕妇补充各种营养物质，帮助准妈妈做好分娩前的准备等，实现家庭关系的和谐发展。夫妻之间、夫妻与胎儿之间恰到好处的沟通是非常重要的，我们必须意识到彼此的存在，从而制定出适合所有家庭成员发展的目标，进而将心连在一起，努力向既定目标迈进。

胎教是早期教育的起点，在孩子的整个人生教育阶段起着举足轻重的作用。科学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，从而实现真正的健康、聪慧。胎教是一个循序渐进并持之以恒的发展过程，需要准爸爸和准妈妈的共同参与才能卓有成效。特别是那些常常因为忙于工作忽略了妻子和胎儿的丈夫，更要意识到自己在胎教过程中不可替代的地位，用更多爱心照顾好妻子的日常生活，用充满磁性嗓音的胎谈向宝宝表达爱与期待，用男人厚实的臂膀承担起关于家庭的责任。本书是为准妈妈和准爸爸共同阅读度身打造的，旨在帮助所有即将为人父母者在孩子诞生前做好相关身体、精神等方面的准备，并适当开发孩子的智商和情商，为宝宝出生后的早期教育打下基础。这里特别提倡准爸爸积极参与到胎教过程中来，通过调节妻子的情绪，过愉悦的性生活，积极为孕妇补充各种营养物质，帮助准妈妈做好分娩前的准备等，实现家庭关系的和谐发展。夫妻之间、夫妻与胎儿之间恰到好处的沟通是非常重要的，我们必须意识到彼此的存在，从而制定出适合所有家庭成员发展的目标，进而将心连在一起，努力向既定目标迈进。希望准妈妈阅读过这本书后，能将自己怀孕过程中的各方面需求如实告诉丈夫，而准爸爸除了要对妻子腹中的胎儿表现出更多关爱外，还要给准妈妈多些理解和支持。对女人而言，怀孕生子是人生中的一件大事，特别是预产期临近的时刻，内心往往充斥着紧张、激动、恐慌、期盼、焦虑、欣喜等各种情绪，此时妻子最需要丈夫陪在身边，但如果丈夫表现得茫然不知所措的话，就会给妻子的内心增

加更多负担。因此，我们提倡丈夫参与到胎教过程中，通过和妻子一起了解女性怀孕方面的相关知识，做好小生命到来之前的所有准备，从而让夫妻双方在不忧的环境中尽情享受孩子带来的喜悦。

[显示全部信息](#)

目录

Part 1 和丈夫一同经营胎教

告诉你一个真实的胎教

为了孩子的未来，教育必须从胎教开始

重视胎教是人类历史的传承

孩子需要和父母一起“玩耍”

父亲是家庭生活的支撑力量

父母在孩子的孕育成长过程中扮演着不同的角色

丈夫用“疑心病”对妻儿全程监控

胎儿的触觉形成周期

胎儿的味觉、嗅觉形成周期

胎儿的听觉形成周期

胎儿的视觉形成周期

胎儿脑部的发育

身材变臃肿，帮助妻子克服怀孕期间的自卑心理

食欲增强，当心患上高血压、糖尿病

睡眠不好，情绪就会很糟糕

胎教与优质性生活相辅相成

关心妻子的感受，过适合夫妻双方的性生活

精心照料妻子的高潮体验

用心掌握一些关于胎儿的知识

妻子恶心呕吐丈夫不要茫然无助

注意调节妻子的紧张心理

只有重视才会紧张

了解孕妇紧张的焦点

怀孕期间过度放松或者过度紧张的危害

妻子的紧张情绪需要在丈夫的帮助下调节

掌握一些缓解紧张情绪的小技巧

协助妻子做好胎儿监护

妻子怀孕1个月

妻子怀孕2个月

妻子怀孕3个月

妻子怀孕4个月

妻子怀孕5个月

妻子怀孕6个月

妻子怀孕7个月

妻子怀孕8个月

妻子怀孕9个月

妻子怀孕10个月

丈夫与胎儿建立亲密关系

呼唤胎儿乳名建立起对父母的最初记忆

向孩子传递爱的信息

让胎儿感受到来自于爸爸的触感刺激

应让丈夫有参与感

将“不用了”转变成“我需要”

经营胎教是妻子和丈夫共同的责任

甜蜜的赞美会让彼此信心大增

Part 2 胎教须知，告诉丈夫这些很重要

做父亲的最佳年龄

男人30正当年

丈夫比妻子大6岁左右为宜

50岁以后的男人要慎重生育

如何选择怀孕的最佳季节

孕前宜进行遗传病咨询

人体的各个系统几乎都有遗传性疾病倾向

预防遗传病从调节饮食开始

坚决杜绝近亲结婚

规律生活创造良好生育环境

帮助妻子摆脱失眠的困扰

孕妇失眠的原因

帮助妻子摆脱失眠的方法

计划受孕是优生的基础

从现实出发衡量夫妻双方经济条件

关于排卵日的计算

女性早上和下午5点左右容易受孕

要优生，必须养精与补精

烟酒是养精之大忌

节欲一天最容易受孕

规律的生活习惯是旺盛精力的必要条件

男人进补须慎重

父亲的精子决定着婴儿的性别

Part 3 怀孕期间享受性福

照顾彼此感受，多多沟通是关键

孕妇压抑性欲对胎儿没好处

沟通要选对时机

共同学习性生活知识有助于增进和谐
爱的情趣一定要有
营造浪漫氛围是培养“性”趣的第一步
来自于纪念日的特别记忆
男女皆为悦己者容
用心对待怀孕期间的性冷淡
特别的时期丈夫要给予妻子充分的理解
丈夫要善于“诱惑”怀孕期间的妻子
丈夫需要懂些色彩心理学
可爱且充满诱惑的粉色
橙色，充满温暖和希望的颜色
了解基因革命，生出优质宝宝

Part 4 胎教方案，现代胎教的科学方法

丈夫的甜言蜜语远胜过妻子
忙碌只是借口，最初的胎谈只需3分钟
避免让孩子听到噪声
爱是胎谈的主要内容
胎谈是父亲讨孩子欢心的法宝
边和胎儿说话边对妻子进行腹部按摩最有效
妻子的微笑是来自于心灵深处的力量
是微笑，不是假笑，也不是哈哈大笑
给妻子精神上的支持可以让她始终微笑
语言胎教怎样与日常生活相渗透
准爸爸每天都要坚持胎教
胎教从自我介绍开始
胎教内容的连贯性
重视胎儿的学习能力
胎儿的饮食倾向与母亲有关
准妈妈要有良好的饮食习惯
良好的饮食习惯与胎儿大脑发育的关系
妻子怀孕过程中的最佳饮食习惯
质量是孕期膳食的根本
丈夫在情绪胎教中的责任
没有什么比全家人在一起更温馨
胎儿需要爸爸妈妈的共同陪护
孕妇需要丈夫的精心呵护
丈夫需要和妻儿在一起
在丈夫的帮助下学会放松
学习放松从呼吸开始
配合冥想非常有效
放松时的注意事项
丈夫的爱意抚摩有利于胎儿发育

Part 5 影响胎儿的环境胎教

宁静是最好的胎教

清洁的空间，任何时候都宝贵

房间大扫除每周都要进行

不能让孕妇的生活环境留存任何死角

夏季要特别注意防蚊虫

清扫房间慎用消毒液

准妈妈需要新鲜的空气

如何才能吸收到更多负离子

走出新鲜空气的误区

远离那些来自于污染的危害

植物是最好的空气净化器

准妈妈更需要温暖的阳光

清晨和傍晚的阳光最舒适

孕妇千万不要在正午接受曝晒

每天至少晒30分钟左右的太阳

冬天晒太阳对健康有帮助

挤压腹部的服装会影响胎儿发育

过于紧绷的衣服不利于胎儿发育

孕妇装最好选择纯棉面料

准妈妈请暂时忘记那些塑型内衣

不自然的振动会影响胎儿

孕妇一定要远离电磁波

准妈妈应该远离的电磁波源

灰尘是电磁辐射的载体

仙人掌等植物可以削弱电磁辐射

冷热不均对胎儿有影响

丈夫打鼾会影响胎儿发育

母亲的熟睡有助于胎儿发育

Part 6 为宝宝提供最佳的饮食营养保障

母亲三餐的营养对胎儿发育极为重要

早餐是孕妇全天营养物质的基础

孕妇午餐既要重质又要重量

晚餐不要吃太多，避免肠胃负担

孕妇身边常备零食

宵夜适量吃，宜清淡

孕妇的合理营养组合

酸碱搭配均衡

粗细搭配均衡

主副搭配均衡

荤素搭配均衡

孕妇要多吃蔬菜和水果

促进胎儿大脑发育的食物

健脑食品首选——豆制品

坚果可以让宝宝更聪慧

鱼肉是大脑发育的催化剂

谷物、麦类食品的神奇健脑功效

谨防巨大儿和低体重儿出生的对策

营养均衡是预防巨大儿和低体重儿的主要对策

孕妇一定要远离那些垃圾食品

散步以及做适当的运动从而增强孕妇体质

准妈妈尽可能保持身心愉悦

维生素——生命中不可缺少的营养素

孕妇需要摄入的矿物质

准妈妈不宜多吃的蔬菜和水果

准妈妈不宜多吃菠菜

准妈妈不要多吃桂圆

孕妇忌吃的肉类

准妈妈不要吃螃蟹

孕妇不要吃田鸡

准妈妈最好不要吃动物肝脏

孕妇吃鸡蛋要适量

准妈妈要远离罐头食品

Part 7 推动智商、情商加速跑

孕育神童从未孕开始

IQ与EQ的先天后天之争

提高胎儿智商从胎教开始

孩子的情商与妈妈的情绪存在很大关系

注重先天遗传与后天培养相结合

我们想生出活泼热情的宝宝

活泼热情的人更容易成功

母亲的快乐就是宝宝的快乐

父亲的声音可以让宝宝很活泼

愉悦的性生活也有利于孩子变得活泼热情

父母的修养对孩子的影响大

教育好孩子要从提高父母素质做起

善良的天性始终是人们的最高美德

父母应养成良好的生活习惯

努力加强自身的文化修养

积极提升自己的艺术鉴赏力

求知欲从妈妈开始培养

孕妇读书有助于胎儿的脑部发育

电视最好多看科普节目

学习音乐和绘画让孕妇变得更高雅

用心写下满是关爱的怀孕日记
尝试那些让人愉悦的DIY
准妈妈怀孕期间慎用药
Part 8 让我们彼此珍惜感动瞬间
1+1永远有大于2的力量
妻子要善于和丈夫合作
丈夫要善于对妻子进行心理疏导
夫妻共同努力为胎儿创造最佳成长环境
那些关于胎梦的解析
警惕！母亲的抑郁症
抑郁是来自于身体的危险信号
焦虑是产前抑郁的首要表现
孕妇抑郁的主要原因
预防和缓解抑郁症从行动开始
积极应对分娩时的阵痛
消除那些来自于“假阵痛”的困扰
孕妇临近分娩时尽量保持镇定
丈夫陪产可以缓解分娩阵痛
产妇注意呼吸的有效调节
分娩时要不要喊出来
选择剖宫产时的注意事项
如何上好胎教最后一课
只有坚持才会有成效
做好孕妇分娩前的准备工作
这一刻我们合影留念
面对宝宝的胎动我们该作何反应
迎接新生命的到来，你准备好了吗
毫不犹豫地选择母乳喂养
改变家届位置，保证孩子绝对安全
婴儿服舒适很重要
照料婴儿需要提前学习

在线试读部分章节

Part 1 和丈夫一同经营胎教

告诉你一个真实的胎教

胎教绝对不是准妈妈一个人的事，它是夫妻双方共同参与的过程。在这个过程中，丈夫既扮演着保护者的角色，又扮演着监督者的角色，甚至还有心理共鸣的角色。在对妻子和胎儿各方面情况与时俱进、了如指掌的同时，还要能够通过一定的方法和技巧让这一

切演变得更好。任何时候丈夫都必须意识到自己无可替代的重要作用，并且积极承担起相应的职责。

NO.1 告诉你一个真实的胎教

我国古代就大力提倡胎教。古人认为，母体中的胎儿能够感受到母亲情绪上的喜怒哀乐，并且接受其言行的影响。比如在一些古书中就有对女人怀孕期间相关要求的记载，指出孕妇必须要谨慎遵守各方面的礼仪，无论何时何地，都必须保持优雅的仪态，不能因为身体情况特殊，就不拘小节，这样母亲才能够给胎儿以积极的影响，促进孩子的成长发育。特别是在古代的皇室贵族中，越是出賣高贵的女人就越是要注意自己在怀孕方面的言行举止。

为了孩子，教育必须从胎教开始

什么是胎教？被问及这个问题时，很多人会有一些大致的概念，知道是现代教育的一部分，可就传统意义上的教育而言，孩子都还没有出生，父母又究竟能做些什么努力呢？也有人朦朦胧胧地意识到胎教过程中准爸爸和准妈妈都应非常重视胎儿，认为这是理所应当的，因为宝宝本身就是全家人的希望。可究竟该如何重视，怎样做才能够让孩子感受到父母对他的重视，人们头脑中的概念还是会显得混乱且没有头绪。

.....

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)