

<<40周同步胎教专家方案>>

图书基本信息

书名：<<40周同步胎教专家方案>>

13位ISBN编号：9787501975716

10位ISBN编号：750197571X

出版时间：2010-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：汉竹

页数：180

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<40周同步胎教专家方案>>

前言

胎宝宝是上天赐予我们万分金贵的礼物，他的存在本身就验证了生命的神奇。

我国早教之父冯德全教授曾经用这样一段话来表述胎宝宝的神奇：“人们千万不要瞧不起胎宝宝，他远不是妈妈肚子里的一团肉疙瘩，而是宇宙间最具生命力的精灵。

他从精卵细胞结合时的单细胞分子——一个肉眼完全看不见的生命微粒，仅仅9个多月的时间，就成长为迄今已知的宇宙间最高级的生命，这难道不够惊人吗？

9个多月就走完了自然界从单细胞进化至人脑的38.6亿年的历程，这是何等伟大的壮举！

”不仅如此，胎宝宝还具有惊人的能力。

从怀孕的第1个月，胎宝宝还是小小胚胎的时候，就形成了神经系统，第2个月出现大脑皮层，从第4个月开始进入大脑快速发育期，第5个月便会形成最初记忆。

到了妊娠后期，胎宝宝大脑中的神经元数目已经接近成人，并且形成了完整的五官。

现在的科学告诉我们，人类的大脑能力只被使用了3%~4%。

既然人类的大脑在胎宝宝期就已经发育，如果我们不能利用这段时期对胎宝宝进行良好的刺激，那将会是多么大的一种损失。

所以说，对胎宝宝实施胎教是一件不容忽视的大事，是造就高智慧大脑并使其茁壮成长的第一推动力。

通过对胎宝宝进行合理的良性刺激，将蕴藏在胎宝宝内部的潜在能力激发出来，为孩子将来的人生奠定素质基础，这将会是影响孩子一生并且改变孩子一生的重大举措，我们决不能忽视，而是要精心培养。

<<40周同步胎教专家方案>>

内容概要

根据孕妈妈和胎宝宝的变化，每周提供有针对性的胎教方案，情绪胎教、运动胎教、营养胎教、音乐胎教、语言胎教、美学胎教、知识胎教、意念胎教、光照胎教，一个都不少。

朗朗上口的诗歌、飘渺迷人的画作、童真童趣的故事、旋律动听的音乐、开胃可口的营养餐……为孕妈妈和胎宝宝提供了完美的280天的生活。

<<40周同步胎教专家方案>>

作者简介

游川 中国优生优育协会胎教专业委员会委员 卫生部孕期健康教育项目专家 北京妇产医院
北京妇幼保健院宣传健教中心主任，副主任医师，医学硕士 长期致力于孕产期健康教育、胎教科
普工作。
从事孕产期保健、临床和研究工作数十载，潜心为孕产妈妈提供最优的

<<40周同步胎教专家方案>>

书籍目录

第1个月 大脑发育现在就开始了

第1周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：语音冥想

运动胎教方案：散步

营养胎教方案：一日饮食推荐

准爸爸，你好！

第2周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：记“胎教日记”

营养胎教方案：一日饮食推荐

运动胎教方案：瑜伽肩部练习

准爸爸，你好！

第3周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

音乐胎教方案：聆听自然之乐《春野》

营养胎教方案：山药枸杞粥

运动胎教方案：瑜伽仰卧放松功

准爸爸，你好！

第4周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：“幽默小天地” 23

运动胎教方案：瑜伽颈部练习 24

意念胎教方案：画出宝宝的样子 25

营养胎教方案：山药排骨汤

准爸爸，你好！

第2个月 心脏开始跳动了

第5周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

音乐胎教方案：《小星星变奏曲》

运动胎教方案：瑜伽直角式

<<40周同步胎教专家方案>>

情绪胎教方案：“童言无忌”

营养胎教方案：一日饮食推荐

准爸爸，你好！

第6周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

音乐胎教方案：口哨曲《小小少年》

情绪胎教方案：《爱心树》... 31

运动胎教方案：坐的练习..... 32

营养胎教方案：两个缓解孕吐的食疗方

准爸爸，你好！

第7周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

音乐胎教方案：孕妈妈的歌声

营养胎教方案：酸甜藕片

运动胎教方案：站的练习

情绪胎教方案：泡孕妈妈论坛

准爸爸，你好！

第8周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

情绪胎教方案：搭乘“想象”之旅

营养胎教方案：红薯大枣羹

运动胎教方案：瑜伽狮吼式

意念胎教方案：贴一张你喜欢的宝宝图

准爸爸，你好！

第3个月 真正意义上的胎宝宝

第9周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

美学胎教方案：做自己的居家设计师

运动胎教方案：瑜伽山立式

营养胎教方案：一日饮食推荐

情绪胎教方案：学会自我调节

准爸爸，你好！

第10周

妈妈与宝宝的变化

<<40周同步胎教专家方案>>

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

音乐胎教方案：《儿时情景》

运动胎教方案：与胎宝宝慢舞

情绪胎教方案：打扮出来的好心情

营养胎教方案：棒骨海带汤

准爸爸，你好！

第11周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

美学胎教方案：玉雕欣赏

情绪胎教方案：了解一些数字吧！

运动胎教方案：瑜伽睡雷式

营养胎教方案：海参豆腐煲

准爸爸，你好！

第12周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

音乐胎教方案：《花之圆舞曲》 48

营养胎教方案：富含叶酸的食物推荐

情绪胎教方案：在清晨微笑 ... 49

意念胎教方案：写下对胎宝宝的期待

准爸爸，你好！

第4个月 大脑迅速发育期

第13周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

语言胎教方案：童谣《摇摇船》

音乐胎教方案：儿歌《泥娃娃》

情绪胎教方案：诗歌《你是人间四月天》

运动胎教方案：瑜伽直立式

营养胎教方案：一日饮食推荐

准爸爸，你好！

第14周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

语言胎教方案：聊一聊今天的天气

美学胎教方案：欣赏一朵花

<<40周同步胎教专家方案>>

运动胎教方案：瑜伽婴儿式
情绪胎教方案：练练书法吧
营养胎教方案：清炒蚕豆
准爸爸，你好！

第15周

妈妈与宝宝的变化
这一时期的胎教要点
本周最佳胎教方案推荐
音乐胎教方案：《勃兰登堡协奏曲》
语言胎教方案：故事《聪明的小乌龟》
运动胎教方案：瑜伽蹲式
情绪胎教方案：看一部喜欢的电影
营养胎教方案：香干芹菜
准爸爸，你好！

第16周

妈妈与宝宝的变化
这一时期的胎教要点
本周最佳胎教方案推荐
语言胎教方案：随时汇报自己的感受
美学胎教方案：名画《丁香树下》
情绪胎教方案：看一看天空的浮云
运动胎教方案：瑜伽骨盆倾斜
准爸爸，你好！

第5个月 听觉系统正式形成了

第17周

妈妈与宝宝的变化
这一时期的胎教要点
本周最佳胎教方案推荐
音乐胎教方案：《秋日私语》
语言胎教方案：小时候听过的童谣
情绪胎教方案：几个有趣的小谜语
知识胎教方案：数字卡片（1）
营养胎教方案：一日饮食推荐
运动胎教方案：提肛运动
准爸爸，你好！

第18周

妈妈与宝宝的变化
这一时期的胎教要点
本周最佳胎教方案推荐
语言胎教方案：讲述生活常识
美学胎教方案：名画《划船》
知识胎教方案：图形卡片（1）
情绪胎教方案：哼一首快乐的歌《阿里巴巴》

<<40周同步胎教专家方案>>

营养胎教方案：拌胡萝卜丝
准爸爸，你好！

第19周

妈妈与宝宝的变化
这一时期的胎教要点
本周最佳胎教方案推荐
情绪胎教方案：自我放松的小方法
运动胎教方案：瑜伽树式
语言胎教方案：胎教故事《豌豆上的公主》
知识胎教方案：认物卡片（1）
准爸爸，你好！

第20周

妈妈与宝宝的变化
这一时期的胎教要点
本周最佳胎教方案推荐
美学胎教方案：欣赏自然之美
知识胎教方案：字母卡片（1）
语言胎教方案：趣味绕口令
意念胎教方案：为胎宝宝写首诗
运动胎教方案：腰部及下肢运动
营养胎教方案：鱼头豆腐汤
准爸爸，你好！

第6个月 大脑皮质发育完全了

第21周

妈妈与宝宝的变化
这一时期的胎教要点
本周最佳胎教方案推荐
运动胎教方案：推胎宝宝“散步”
语言胎教方案：故事《天鹅湖》
音乐胎教方案：儿歌《采蘑菇的小姑娘》
知识胎教方案：百科知识卡片（1）
准爸爸，你好！

第22周

妈妈与宝宝的变化
这一时期的胎教要点
本周最佳胎教方案推荐
意念胎教方案：给宝宝一个爱的环境
美学胎教方案：做一个简单的小手工
语言胎教方案：随时随地的知识讲座
知识胎教方案：数字卡片（2）
运动胎教方案：瑜伽顶峰式
营养胎教方案：猪肝粥
情绪胎教方案：两首唤起童年记忆的诗歌

<<40周同步胎教专家方案>>

准爸爸，你好！

第23周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

音乐胎教方案：《摇篮曲》

语言胎教方案：故事《公主的发夹》

情绪胎教方案：散文《你不必完美节选》

知识胎教方案：图形卡片（2）

营养胎教方案：虾皮紫菜蛋汤

运动胎教方案：游泳

准爸爸，你好！

第24周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

运动胎教方案：轻拍游戏

美学胎教方案：齐白石《秋艳（蝴蝶）》

情绪胎教方案：猜几个有趣的小谜语

语言胎教方案：给胎宝宝讲常识

营养胎教方案：红枣枸杞粥

知识胎教方案：字母卡片（2）

意念胎教方案：给胎宝宝画幅像

准爸爸，你好！

第7个月 自由神经活动越来越活跃

第25周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

音乐胎教方案：《小夜曲》

语言胎教方案：故事《小雨点》

知识胎教方案：认物卡片（2）

光照胎教方案：光敏感训练

情绪胎教方案：多一些生活情趣

营养胎教方案：一日饮食推荐

运动胎教方案：腿部练习

准爸爸，你好！

第26周

妈妈与宝宝的变化

这一时期的胎教要点

本周最佳胎教方案推荐

语言胎教方案：随手拈来的话题

美学胎教方案：名画《蝴蝶寿桃

<<40周同步胎教专家方案>>

章节摘录

插图：妈妈与宝宝的变化胎宝宝总是动来动去。

进入本周，胎宝宝的活动增多。

如果孕妈妈现在观察到胎宝宝的话，会发现胎宝宝不但会皱眉、会挤眼睛，还会听出妈妈的声音啦！很多孕妈妈这周可以比较明显地感受到胎动。

孕妈妈食欲大增。

现在，大多数孕妈妈都会感觉自己食欲大增，吃饭特别有胃口。

切记科学安排饮食，全面摄取营养才是膳食平衡之道，过量饮食不利于母子健康。

这一时期的胎教要点美学胎教，欣赏名人画作。

美学胎教里面自然少不了欣赏名画，拉斐尔的“西斯廷圣母”、梵高的“向日葵”、齐白石的“虾”、徐悲鸿的“马”以及其他书画名作，都是美学胎教的好题材。

孕妈妈也可以亲自临摹或者创作，旷神怡情。

营养胎教，补充维生素A。

胎宝宝在第4~5个月就开始具有视觉反应能力了，为了促进胎宝宝的视网膜发育，这个时期的胎教重点之一，就是及时补充维生素A。

富含维生素A的食物主要有：动物的肝脏、鱼类、海产品、奶油和鸡蛋等动物性食物，以及玉米、胡萝卜、韭菜、油菜、芥菜、马兰头、雪里红、小白菜、红薯、西红柿、柿子椒等植物性食物。

本周最佳胎教方案推荐语言胎教方案：讲述生活常识夏天的白天长，天亮得早黑得迟，扇扇子可以给我们带来习习凉风；冬天的白天短，天黑得早亮得迟，摩擦双手可以让我们感觉到温暖。

烧开水的时候，听见咕咕咕的声响并有白气儿从壶嘴冒出来，表示水已经烧开了。

香蕉表面出现芝麻似的黑点儿的时候，表示它已经熟透了，吃起来会更甜了……孕妈妈多给胎宝宝讲生活中的常识，有助于宝宝将来更快地熟悉这个世界。

美学胎教方案：名画《划船》当宝宝出生之后，我们会带他出去玩儿。

想想那个时候，是不是很惬意呢？

美国女画家玛丽卡萨特的名画《划船》就描绘了带孩子出游泛舟的情景。

画面里的男人背对观众，妇女膝上的孩子正惬意地享受假日的阳光，蓝色的水面上，船儿正往外驶去……观众好像能感觉到船桨激起的水声和柔和的微风。

因为汲取了日本版画的特点，构图上采用高视平线的角度来安排人物，使观众感受到自己也成为船上的一名游客，一起乘舟享受这惬意时光。

知识胎教方案：图形卡片（1）用学习数字的方法准备好图形卡片，它们的底色和图形的颜色要有明确清晰的对比，这样更能方便胎宝宝通过孕妈妈的眼睛去“看”到它们。

先从圆形开始。

仔细地注视卡片几分钟，直到你感觉已经记住了它，用手指边画圆形边告诉胎宝宝“这是圆形”，再启发胎宝宝：“这个图形像什么？”

好好想一想。

像不像天上的太阳和十五的月亮？

像不像家里的碗和碟？

像不像车轮和摩天轮？

原来它们都是圆的。

”认识三角形的时候，孕妈妈可以找出三角板，告诉三角形有很多种形状，但是它们的共同特点是三条边三个角，仔细用手体会它们的形状，并将其传递给胎宝宝。

同样，孕妈妈也可以找一些生活中类似三角形的实物进行讲解，以加深印象。

情绪胎教方案：哼一首快乐的歌《阿里巴巴》还记得那首传唱一时的流行歌曲《阿里巴巴》吗？

青春、快乐的曲调可以让人跟着旋律变得快乐起来。

孕妈妈现在就给胎宝宝唱唱这首歌吧！

<<40周同步胎教专家方案>>

编辑推荐

《40周同步胎教专家方案》：中国优生优育协会胎教专业委员会专家倾力打造。

胎教改变孩子一生。

胎教让你的孩子领先一大步。

接受科学、系统胎教的孩子与没有受过胎教的孩子相比，其智商和情商有明显的优势：表现出音乐天赋：一听见在胎宝宝期听过的音乐，则表现得非常高兴，并随韵律和节奏扭动身体。

心理行为健康：情绪稳定，总是笑盈盈的，夜里能睡安稳觉，很少哭闹。

语言发展快：说话早，有的宝宝2-3个月就能发“a、u、ba、ma”等音，半岁时会发“爸、妈、爷、奶、姨”等音，1岁时会说2~4个字的词句。

大运动能力发展优秀：这些宝宝抬头、翻身、坐、爬、站等发育都早，且动作敏捷、协调，走路也较早。

手的精细运动能力发展良好：手抓握、拿、取、拍、打、摇、对击、捏、扣、穿、套、绘画等能力强。

学习兴趣高：喜欢听儿歌、故事，喜欢看书、看字，不少宝宝还不会说话，就拿书要妈妈讲。

学习汉字的能力惊人，智能得到超常发展。

<<40周同步胎教专家方案>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>