

孕妈知识系列讲座第二场

站起来,跟我一起“运动胎教”

上周日下午,由我能网“孕妈无忧俱乐部”主办的系列讲座第二期开讲,可能是胎教这一主题越来越受到准爸妈们的关注,来听讲座的准爸爸人数直逼孕妈妈,甚至一位准爸爸被网站工作人员误以为走错门拒之门外后,才发现他是代替身体不适的孕妈妈来听课的。他说:“我帮我爱人来听课记笔记,回去再做‘代课老师’”。



讲课现场,陈教授带着大家一起做“运动胎教”

准爸爸们,请给宝宝唱首歌

本期讲座是由南京军区总医院妇产科护士长、解放军第二军医大学临床医学副教授陈宇主讲,整个讲座在幽默、愉快的氛围中进行,其间孕妈妈们不停提问,陈教授微笑着一一给予扩展性回答。

音乐胎教是胎教中常见的类型,5个月左右宝宝的听觉开始形成,这时准爸妈们就可以对宝宝进行适当的音乐胎教。不过,陈教授倒是建议孕妈妈们从两三个月的时候就开始胎教,这样效果可能更好。另外,“选曲要舒缓不要太刺激。比如,钢琴曲、萨克斯、黑管、小提琴等柔和的音乐。时间最好每天固定(中午或晚上),每次30分钟,音量适中。”

值得注意的是,“给宝宝唱歌,爸爸的声音比妈妈的胎教效果更好,因为爸爸的声音更有磁性,低音频可以更好地穿透腹壁。”当陈教授说到这里的时候,几位准爸爸已经跃跃欲试,靠近身边孕妈妈的肚子准备给宝宝唱歌。“当然,五音不全的爸爸可以不做,以免吓到宝宝。”接下来陈教授的这句话,当场笑倒一片

准爸妈。只见一位准爸爸红着脸说:“算了,我不唱了,别吓着宝宝。”

漂浮胎教,你做过吗

漂浮胎教是比较新潮的一种胎教方式,孕妈妈可以选择在干净且安静的游泳池进行,在浅水区水位刚好没过孕妈妈肚子在水里行走,让水波轻轻拍打孕妈妈的肚皮,这样可以有效减少宝宝出生后的感觉统合失调症。

另外,孕妇瑜伽是国外所推崇的一种胎教形式,陈教授建议孕妈妈们不妨尝试一下,可以先从瑜伽的呼吸调理入手,而不是急于动作的到位。

跟我一起“运动胎教”

讲座进行到一半的时候,陈教授让到场的准爸爸和孕妈妈一起站起来,现场手把手地教大家两招“运动胎教”的手法。孕妈妈们的落落大方和准爸爸们的腼腆害羞相映成趣,从一开始的动作不协调、不到位,到后来做得都很好,得到老师的表扬,整个过程轻松快乐。

“妊娠以后,则需行坐端严,性情和悦,常处静室,多听美言,令人

诵读诗书,陈说礼乐,耳不闻非言,目不观恶事。如此则生男女福寿敦厚,忠孝贤明,不然则生男女鄙贱不寿而愚顽。”陈宇教授最后以一句古文结束了讲座。

“现场学习的两个运动胎教手法最有趣!”“陈教授说的话总让我发笑,宝宝也不停在动,估计他也在肚子里笑呢。”“从今天开始,我要像陈教授一样,用温柔的语调和宝宝说话。”……听课结束后,孕妈妈们对陈教授的这堂“胎教的重要性”赞不绝口。讲座结束后,陈宇教授告诉网站小编:“让准爸爸和孕妈妈在开心的氛围中认识到胎教的重要性,也是我开心的源泉,我会坚持把这样的快乐传达给每个准爸妈们。”

奖品丰富多样

本期讲座到场的孕妈妈不仅有精美的进门好礼,还获得“快乐孕婴”送出的手工DIY挂件一个,另外,在现场抽奖的环节,还有10位幸运的孕妈妈每人获得由惠氏提供的200G孕妇奶粉一盒。

本版稿件由我能网提供
撰文:殷文于程飞钱坤

用我的小手 DIY甜甜爱心

我能网本周日亲子DIY蛋糕派对 为流浪小动物献爱心

每个孩子都拥有着非凡的创造与想象力,他们的创意不可思议。在孩子的世界里,有童话的奇特幻想。为了给孩子充分展示个性创意空间,发挥其非凡想象,锻炼孩子动手能力以及和父母的协作能力,由我能网联合摩西摩西蛋糕坊征集15名小朋友于本周日下午举办亲子DIY蛋糕派对,让孩子完成属于自己的创意蛋糕。

昨日下午活动帖刚刚在我能网上发布,短短10分钟内就有3位家长替孩子报了名。爆米花“雯雯妈”是首位报名的家长,她告诉小编:“平时工作都很忙,平常下班只能带孩子出去散散步,也没有什么寓教于乐的活动可以参加。特别想让孩子能够参加些亲子活动,让宝宝接触更多小朋友的同时,也能学到些东西。”听说了我能网组织了这次活动,她第一个报了名,她还告诉我

们:“宝贝其实从小就有爱心的,走在路边看到有流浪小动物都要让我抱回家。作为家长更要让宝宝知道‘送人玫瑰,手留余香’的道理。”

本次活动每位报名成功的小朋友将收取10元材料费,这些费用在周日活动现场将全部捐给南京平安阿福流浪动物救助会,让宝宝们表达他们对流浪小动物的关心与爱心!同时,摩西摩西蛋糕坊还将赠送小礼物到场的每一位爱心小天使。

报名时间:即日起至7月3日
活动时间:2010年7月4日15:00
活动地点:洪武北路55号置地广场8楼
报名通道:登录我能网(www.wonengw.com)-->核能空间站-->教育圈-->家长无忧圈-->活动帖报名
家长无忧QQ群:5248078

“我能”27元换购电影无敌券

今年年初,快报我能网便民服务推出的电影券换购活动受到了读者的追捧,2000张电影无敌券十多天内就全部售罄,未购到的读者连喊遗憾。

为满足更多读者的需求,快报我能网便民服务再次推出电影无敌券换购活动。此次换购活动

实行“零利润”,每张德基电影无敌券只要27元。

鲁小姐昨天通过96060一次性订购了20张,她说,“零利润价”的创意很独特,27元购买德基电影无敌券,比用信用卡打对折还便宜。凡有需要购买电影券的读者,可拨打96060订购。

今日竞拍商品

1. BeautyDiy玫瑰超水嫩晚安面膜
2. 露韩饰粉色佳人裸妆BB霜
3. The Face Shop冰花保湿柔肤水
4. Skin food 莴苣黄瓜生菜黄瓜水嫩乳液
5. 大S强力推荐美神茶树原液 (竞拍商品由伍佰村路2号亚瑞物美提供)

竞拍时间:每日11:00—14:00(周六、周日暂停)
在线竞拍路线:登录我能网(www.wonengw.com)-->核能空间站-->热门圈子-->我能网圈委会-->跟帖竞拍
加盟商家报名热线:84783474
加盟商家报名QQ:69556470

下期讲座更精彩

下期讲座将于7月11日上午9:30开始,主题为《孕期的乳房护理》,由东南大学附属中大医院专家顾晓霞护士长主讲。报名通道:我能网(www.wonengw.com)-->核能空间站-->亲子圈-->孕妈无忧俱乐部-->活动帖报名



金龙鱼葵花籽油

绿色活力新疆游

活动期间,凡在指定地点购买金龙鱼葵花籽油满65元,即可获赠促销活动刮卡一张,刮开奖区,有机会赢得丰富奖品。100%中奖,更有机会免费畅游新疆。

特等奖
绿色活力新疆游

一等奖
平安自行车一辆

二至五等奖
金龙鱼葵花籽油系列产品

- 100%精选无污染葵花籽
- 不饱和脂肪酸平均含量87%
- 富含维生素E、维生素K, 适合人体吸收
- 单不饱和、双不饱和

4大
活力元素



ARAWANA BRAND
金龙鱼
葵花籽油
净含量: 5L

血脂健康 活力绽放

团购热线: 南京分公司 025-68179242

金龙鱼食品原料有限公司 地址: 上海市浦东新区光明路18号15楼