

<<宝宝智力成长快车/天才宝宝养>>

图书基本信息

书名：<<宝宝智力成长快车/天才宝宝养育金典>>

13位ISBN编号：9787104025993

10位ISBN编号：7104025995

出版时间：2007-05-01

出版时间：中国戏剧

作者：梁晓翠

页数：308

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>

## <<宝宝智力成长快车/天才宝宝养>>

### 内容概要

随着人们生活水平的提高和计划生育政策的广泛实施，一个家庭只有一个孩子。人们越来越重视对自己孩子的生活质量和教育质量，现在胎教和幼教的概念越来越深入人心，已经成为了社会的新时尚、新潮流。

《天才宝宝养育宝典》是一套集孕期营养保健、胎教、婴幼儿喂养、婴幼儿营养、婴幼儿护理、婴幼儿疾病防治及婴幼儿智力开发为一体的最全面、最权威的宝宝养育图书。

希望每一位准妈妈和妈妈都能从中学到关于宝宝的各方面知识，从而使您能够培养出一个“天才宝宝”。

## <<宝宝智力成长快车/天才宝宝养>>

### 书籍目录

第一篇 解说胎教第一章 概述1.胎教能提高智商2.胎教也是一门科学3.胎教的起源4.胎教理论的形成5.胎教的理论基础6.胎教的原则7.胎教的意义8.胎教的分类9.胎教三大学派10.国内胎教的发展11.国外的胎教12.要具备科学的胎教观第二章 胎教的可行性1.胎教的可能性大吗2.胎儿有接受教育的能力3.胎儿在子宫内是怎样学习的第二篇 胎教与优生第一章 优生起始于择偶1.家庭史2.扩大择偶区域3.无性病4.取长补短5.优者配优第二章 婚检是优生的保障1.检查的好处2.检查的主要内容第三章 优孕是胎教的前提1.优孕的必备条件2.优孕要做好孕前准备3.要有计划地受孕第四章 优生是胎教的任务1.孕期保健是优生前提2.孕期监护是优育的必要措施3.胎教促进优生第三篇 妊娠养胎与胎教第一章 妊娠前期的养胎1.避免外界的影响2.不要勉强进食3.妊娠初期引起出血的原因4.合理调配孕妇的饮食生活第二章 妊娠中期的养胎1.维系胎儿的健康2.不要喝酒3.妊娠和铁质4.健康标准5.保持夫妻的亲密关系6.胎儿喜欢温柔的声音第三章 妊娠后期的养胎1.呵护胎儿的心灵2.孕妇的美丽3.习惯了母亲的腹式呼吸第四章 产前准备与胎教1.迎接新生儿的准备2.胎儿的呼唤3.为临产的婴儿做准备4.影响胎儿的夫妻情绪5.对胎教影响的夫妻感情6.消极情绪的消除7.爱的温暖第五章 分娩与胎教1.降低分娩危险2.选择分娩方式3.生产环境的布置4.子宫规律收缩是对胎儿皮肤的良好刺激5.助产音乐的玄妙6.分娩前要坚持胎教7.分娩是胎教的总结8.抹灭记忆的催产素9.ACTH有助于保存记忆第四篇 胎教方略第一章 创造良好的环境氛围1.阳光的温暖2.新鲜的空气3.优雅的居室4.适度的运动5.充足的睡眠6.合理的散步7.舒适的穿着8.健康的书籍第二章 采取胎教的可行方法1.呼唤胎教法2.抚摸胎教法3.音乐胎教法4.语言胎教法5.光照胎教法6.情绪胎教法7.联想胎教法8.美育胎教法9.环境胎教法第三章 家庭成员在胎教中的作用1.一个母亲的胎教经验2.母亲是胎教的主角3.公婆及父母在胎教中的作用4.孕妇在胎教中的作用5.丈夫在胎教中应起的作用6.准爸爸应适当调节妻子的情绪7.准爸爸应激发妻子的爱子之情8.准爸爸应丰富妻子的业余生活9.丈夫应帮助孕妇保持情绪的稳定10.丈夫应配合妻子进行胎教11.丈夫对妻子怀孕要有参与感第五篇 十月胎教全程指南第一章 一月胎教1.胎儿状况2.孕母状况3.胎教食谱4.胎教内容第二章 二月胎教1.胎儿状况2.孕母状况3.胎教食谱4.胎教内容第三章 三月胎教1.胎儿状况2.孕母状况3.胎教食谱4.胎教内容第四章 四月胎教1.胎儿状况2.孕母状况3.胎教食谱4.胎教内容第五章 五月胎教1.胎儿状况2.孕母状况3.胎教食谱4.胎教内容第六章 六月胎教1.胎儿状况2.孕母状况3.胎教食谱4.胎教内容第七章 七月胎教1.胎儿状况2.孕母状况3.胎教食谱4.胎教内容第八章 八月胎教1.胎儿状况2.孕母状况3.胎教食谱4.胎教内容第九章 九月胎教1.胎儿状况2.孕母状况3.胎教食谱4.胎教内容第十章 十月胎教1.胎儿状况2.孕母状况3.胎教食谱4.胎教内容

## <<宝宝智力成长快车/天才宝宝养>>

### 章节摘录

优雅的居室 家庭，是孕妇休养的场所，是胎教的外环境。可以说，在您的孕期生活中，有一半以上的时间是在家庭中度过的。因此，您和未来的爸爸完全有必要重新设计您的孕期居室，为你们的胎儿创造一个优雅宜人的胎教环境。

总的设计原则是整洁、安静、幽雅、舒适。怀孕后，由于体内内分泌的变化，孕妇容易心情烦躁，加之职业妇女经过一天紧张的工作，往往身心疲惫。

因此，居室的整体色彩应以淡蓝色或湖蓝色为基调，整个房间应整洁舒适，使您尽快摆脱烦躁情绪，从精神上及体力上得到很好的休息。

您不妨在房间内挂上几张活泼可爱的娃娃画像，那将引导您联想到您的宝宝，对优化您的心境产生极佳的效果。

您还可以根据您的住房情况选择几幅湖光山色、风景优美的画及书法作品悬挂于室内，将使您心清神悦，充满美的享受。

您可以养几条金鱼，种几盆花，摆几盆玲珑精巧的盆景，给您以大自然的诱惑力，激发您热爱生活、蓬勃向上的精神。

在厨房里摆上一盆郁郁葱葱的蒜苗，有条件的话，还可以在卧室及餐桌上的花瓶里插上一两束花，则会使您精神大振，胃口常开。

毫无疑问，这样一个优美恬静、整洁舒适的休息环境，将使您情绪稳定，精神愉快，从而对您的胎儿产生意想不到的胎教效果。

读者朋友，如果您已计划要孩子，那么，不妨从现在开始动手，布置好您的居室。

适度的运动 孕妇必须进行一些适当的活动。

研究表明，胎儿的生长发育不仅与母亲妊娠期间的营养和健康有关，而且与运动也有密切的关系。

首先，胎儿的正常发育需要适当的运动刺激。

运动能促进血液循环，增加氧的吸入，提高血氧含量，加速羊水的循环，并能刺激胎儿的大脑、感觉器官、平衡器官以及循环和呼吸功能的发育。

其次，适度的运动能解除您孕体的疲劳，有效地调节您神经系统的平衡，使您心情舒畅，精神振奋，当然也会使您腹内的胎儿受感染，使他和您一样处于最佳，巴理状态。

再者，适当运动能避免孕期肥胖，使您的肌肉及骨盆关节等受到锻炼，为日后的顺利分娩创造有利的条件。

此外，适当运动还可以促进母体及胎儿的新陈代谢，既增强了孕妇的体质，又使胎儿的免疫力有所增强。

因此，孕期适当的运动对于您来说的确是一种得来并不费功夫的保健妙方。

总而言之，孕期适当的运动有利优生，是胎教行之有效的辅助措施。

年轻的朋友，如果您平时没有一点体育运动的习惯的话，那么从现在开始您应该改变一下习惯，因为您怀孕了。

为了您和您的胎儿，您必须安排一些科学的、适当的运动，切不可整日静卧，懒懒散散。

那样做，对您和您的胎儿没有任何好处。

孕妇不同于一般人，有其特殊的生理特点。

因此，孕期运动要因人而异，适可而止，切不可进行高强度的运动，或急于求成，一味蛮干。

要知道，任何过量的运动都可能给您和您的胎儿带来危险。

一般说来，运动是否适度，以不感到疲劳为标准。

如果您平时不喜爱运动，那么妊娠后就不必勉强自己参加过多的活动，否则将影响胎盘血液供应，对胎儿不利。

您只要每天做10分钟的体操并选择一个空气新鲜的地方步行30-60分钟就足够了。

## <<宝宝智力成长快车/天才宝宝养>>

如果您是运动员，或者孕前就习惯于某种运动，那么，您可以继续进行这些运动，但前提是禁止高强度及过量的运动。

一般情况下，以步行、慢跑、游泳、骑自行车等运动方式比较合适。

在怀孕早期，您可从事一些不剧烈的活动，如短途骑自行车、打台球、跳交际舞等；妊娠进入中晚期后，可选择一些节奏缓慢的运动项目，如打太极拳、散步等。

此外，还可做一些轻微的家务劳动。

**充足的睡眠** 常常听到妊娠期妇女抱怨睡眠不好，有的甚至通宵失眠。随之而来的是心情烦躁，疲乏无力，精力不集中等等，严重地影响了正常的工作、生活以及孕妇和胎儿的身心健康。

我们知道，睡眠是一种生理现象，可以使人消除疲劳，补偿损耗，恢复体力，使机体获得充足的能量，孕妇由于担负着双重任务，机体损耗大，容易疲劳，这就更需要充分的睡眠来保证孕体的健康。

可以说，睡眠是孕妇的天然补药。

一般说，孕妇每天起码应保证8个小时的睡眠时间，并且要注意睡眠质量，睡得越深沉越好。

那么，怎样使孕期睡眠达到一定的深度和时间呢？

首先必须养成有规律的睡眠习惯，“日出而作，日落而息”；久而久之，习惯成自然；其次，睡前不要看书，也不要饮用带有刺激性的饮料，做到心境安宁，没有杂念，最好先上个厕所，排空膀胱，并用温水洗脚；同时，要保持室内安静和空气新鲜，卧具要整洁、舒适，睡眠姿势以右侧卧位比较适宜。

此外，还可进行一些自我按摩，如用双手食指推抹前额约30次，或用拇指背推擦太阳穴30次等方法，均可帮助您解除失眠的烦恼。

**合理的散步** 散步是孕妇最适宜的活动。

据报道，散步可以提高神经系统和心、肺的功能，促进新陈代谢。

有节律而平静的步行，可使腿肌、腹壁肌、胸廓肌、心肌加强活动。

由于血管的容量扩大，肝和脾所储存的血液便进入了血管。

动脉血的大量增加和血液循环的加快，对身体细胞的营养，特别是对心肌的营养有良好的作用。

同时，在散步中，肺的通气量增加，呼吸变得深沉。

鉴于孕妇的生理特点，我们不得不承认，散步是增强孕妇及胎儿健康的有效方法。

为了提高散步的效果，应注意以下几点：首先是散步的地点要选择好，有条件的话，最好选择那些花草茂盛，绿树成荫的场所。

这些地方空气清新，氧气浓度高，尘土和噪音都比较少。

孕妇经过一天的工作，心理上受到紧张的刺激，孕体也感到疲乏不适，置身于这样一个宁静恬淡的环境散步，无疑是一次极好的身心调节。

如果条件不允许，则可选择一些清洁僻静的街道作为散步的地点，但应注意避开那些空气污染严重的地方，如闹市区、集市以及交通要道等。

这些地方往往空气污浊，烟雾弥漫，病毒、细菌等的污染也都比较严重。

在这种地方散步，不仅不能起到应有的作用，反而会给孕妇及胎儿带来不良的影响，可以说是得不偿失。

……

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>