

<<胎教早教万事通>>

图书基本信息

书名：<<胎教早教万事通>>

13位ISBN编号：9787506454230

10位ISBN编号：7506454238

出版时间：2009-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：康佳

页数：415

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>

## <<胎教早教万事通>>

### 内容概要

培育一个健康聪明的宝宝是所有父母的愿望，本书从怀孕伊始一直到宝宝3岁，为你提供全面科学的育儿指南。

书中以周为单位的280天孕期，详细阐述了营养、注意事项以及在本阶段最适合的胎教方法等内容，对孕期女性进行最贴心的全程关怀。

继胎教之后，本书又提供了0~3岁宝宝的早教方案，根据宝宝不同阶段的发展特点，从识字、算术、外语、音乐、身体锻炼、智力、发育、道德品质启蒙等多方面进行有针对性的指导和培养，为宝宝多元智能和健康人格的培养打下良好的基础。

让本书为父母带来细致贴心的科学指导，助你培养出健康聪明的全能宝宝。

<<胎教早教万事通>>

作者简介

康佳，国家“十一五”攻关科研项目专家北京市东城区妇幼保健院院长、主任医师北京预防医学会妇女保健学会副主任委员北京市医疗事故鉴定委员会专家委员国内大型权威母婴类杂志《妈咪宝贝》特邀专家医学学术杂志《武警医学》编审。

自1982年大学毕业后一直从事妇产科

## &lt;&lt;胎教早教万事通&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 准备好了吗——孕1月胎教教程 生宝宝，你准备好了吗 与宝宝的胎教约会——第1周胎教教程  
 正确认识胎教 受过胎教的宝宝是什么样的 胎教应怎样进行 重视胎教环境 认识胎教的形式 胎教的发展进程 了解常规的胎教类别——第2周胎教教程 了解营养胎教——打好孕育基础 了解音乐胎教——放飞幸福的音符 了解情绪胎教——让快乐一路同行 了解联想胎教——展开想象的翅膀 了解运动胎教——让宝宝更健康 了解语言胎教——让爱更贴近  
 种下幸福的种子——第3周胎教教程 把好遗传基因这道关 孕初期的饮食胎教 爸爸与胎教 胎教不能操之过急 好的习惯也是胎教 心情最重要——第4周胎教教程 不要担忧和焦虑 发怒时想想胎宝宝 抛开恐惧心理 准妈妈要关爱妻子 多愁善感影响胎宝宝 Part 2  
 为了宝宝保重自己——第5周胎教教程 及时补充叶酸 认识碘的重要性 多食有益大脑发育的食品 科学补钙 不能过量服用维生素 认识维生素B12 补锌要谨慎 补充维生素A  
 度过最初的艰难时期——第6周胎教教程 积极应对早孕反应 缓解孕吐小窍门 拥有良好的睡眠 做妊娠记录 开始散步 起居要规律 呵护胎宝宝的健康——第7周胎教教程 这些工作不适合你 暂时和电脑说“BYE BYE” 远离噪声 小心使用洗洁剂 对装修说“不” 离开你的宠物 谨慎用药 从生活中的点滴做起——第8周胎教教程 合理补充蛋白质 注意饮水 减少糖的摄入量 增加纤维素的摄入量 预防骨软化病 巧选酸味食物 避免食用霉变食物 Part 3 关注生活中的点滴——孕3月胎教教程 Part 4 让胎宝宝感受你的爱——孕4月胎教教程 Part 5 与胎宝宝互动——孕5月胎教教程 Part 6 与胎宝宝亲密接触——孕6月胎教教程 Part 7 你的喜悦他知道——孕7月胎教教程 Part 8 迎接胎教的“尖峰时刻”——孕8月胎教教程 Part 9 不能放松的训练——孕9月胎教教程 Part 10 上好胎教最后一节课——孕10月胎教教程 Part 11 早教从现在开始——新生儿早教教程 Part 12 每天进步一点点——婴幼儿早教教程 Part 13 将教育进行到底——幼儿早教教程

## &lt;&lt;胎教早教万事通&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：运动胎教，可指导孕妈妈进行适宜的体育锻炼，促进胎儿大脑及肌肉的健康发育，有利于母亲正常妊娠及顺利分娩。

早在第7周开始，胎儿就可以在母体内蠕动了，这时由于活动幅度很小，因此只能借助B型超音显像仪才可以观察到。

当胎儿发育到16~20周时活动能力大增，表现出多种多样的动作，如吸吮手、握拳、伸腿、眯眼、吞咽、甚至转身、翻筋斗等，随着胎宝宝在运动中逐渐强大，这时孕妈妈已能感受到胎动。

此时，我们可以通过对胎动的观察来了解胎儿的健康，现代医学已经证明，胎动的强弱和胎动的频率可以预示胎儿在母体内的健康状况。

有人曾对胎动强者和胎动弱者进行观察，发现在宫内活动强者出生后其动作的协调性和反应的灵敏度上均优于出生前胎动弱者。

凡是在母体内受过运动训练的胎儿出生后翻身、爬行、坐立、行走及跳跃等动作都明显地早于一般的孩子。

因此说胎儿的运动训练确实不失为一种积极有效的胎教手段。

有人可能担心，认为锻炼会伤害了胎儿，其实这种担心是没有必要的，胎儿在4个月时胎盘已经很牢固了，并且胎儿此时在母体内具有较大的活动空间。

而且羊水环绕着胎儿对外来的作用力具有缓冲的作用，可以保护胎儿免受伤害。

所以孕妈妈对胎儿进行运动训练时并不会直接碰到胎儿，这一点孕妈妈可以放心。

运动胎教分为早孕期母亲运动和中期让胎儿做胎儿操运动。

怀孕早期的孕妈妈可以参加一些适宜的运动项目，如散步等运动幅度和频率均较小的运动，这对母婴双方的健康都有好处。

到了胎宝宝能自觉活动且孕妈妈能明显地感到胎动时，孕妈妈可与胎宝宝一起运动。

我们认为早期教育好比是长距离的赛跑，发令枪一响，运动员的成绩几乎是一样的，越到后来差距越大。

运动胎教就是这样一种使你赢在终点的教育理念。

<<胎教早教万事通>>

编辑推荐

《胎教早教万事通:成功人生从胎教开始》全国知名妇幼保健专家权威打造。

<<胎教早教万事通>>

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>