第一图书网, tushu007.com

<<从胎教到早教实用百科>>

图书基本信息

书名：<<从胎教到早教实用百科>>

13位ISBN编号：9787510420696

10位ISBN编号：7510420695

出版时间：2012-5

出版时间：新世界出版社

作者：刘欣欣

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

第一图书网, tushu007.com

前言

谁不希望自己的宝宝聪明健康、可爱活泼呢？
胎教是打造聪明宝宝的第一步，而早教则是它的延续，相信二者的重要性与必要性已被大多数父母们知晓。
　胎教很重要，可是怎么开展呢？
早教同样重要，可是又有什么秘诀吗？
　很多书理论知识颇多，操作起来太费劲了，如果有实际的案例该多好……　让宝宝聪明到底有多难呢？
有没有简单又可操作的方法呢7　相信很多父母都会有这样的困惑和疑问。
其实，翻开了此页，你就找到了答案！
　本书根据胎宝宝和宝宝成长各阶段身心发展的规律，为你呈现一份胎教早教的育婴大餐！
本书告诉你，胎教并非高深莫测，早教也不是复杂难懂，其实它们就在你身边。
你可知，一幅《蒙娜丽莎》就可以让胎宝宝感受到艺术之美，一首儿歌就能带给胎宝宝幸福的感受，一份好心情就能够让胎宝宝的大脑良好地发育，一个小球就能锻炼宝宝的手指灵活性，一个故事就能提升宝宝的听觉专注力，一支笔就能锻炼宝宝形象思维的敏锐力……　孕10月让你和胎宝宝一起享受音乐之美，感受艺术的熏陶，捕捉生活的乐趣，在与胎宝宝的互动中体味幸福而美妙的感觉。
0～3岁早期教育的专家教程，让宝宝在游戏中就能使智力飞起来。
　怎么样，你是否拨云见日了呢？
是否觉得宝宝的聪明健康之路就在眼前呢？
一看就懂，翻开就能操作的智慧锦囊现在就在你的手中，不妨打开它吧！

第一图书网, tushu007.com

<<从胎教到早教实用百科>>

内容概要

本书根据胎宝宝和宝宝成长各阶段身心发展的规律，为你呈现一份胎教早教的育婴大餐！9种胎教方法在孕期10月中详细展现，专家每月给你一个最适合的胎教方案，让你在与宝宝互动交流中感受幸福；0～3岁早教专家教程中，用科学专业的成长测评和有趣益智的经典游戏，帮助父母掌握宝宝成长的每一步，在游戏中挖掘宝宝的智力潜能，让宝宝赢在起跑线上！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

刘欣欣，北京玛丽妇婴医院产科主治医师
中国中西医学会妇产科学会北京分会委员
中华医学会妇幼保健学会主任委员
中华围产学会主任委员
1999年毕业于北京协和医学院（原中国协和医科大学）临床医学专业，获硕士学位。
曾分别在北京大学医学院第三临床医院妇产科、北京中日友好医院妇产科任副主任医师和主任医师。

曾出版《艺术胎教 胎教艺术》《孕40周同步指导（图解版）》等。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

胎教篇
第1个月 与宝宝相约
孕1周
胎宝宝的身体变化：一切还在准备中
准妈妈的身体变化：经历孕前末次月经
本周胎教重点：加强饮食营养
胎教周周看
聆听大自然的声音
保持稳定的情绪
多散步
生活细节要注意
最佳营养方案：红枣银耳汤
孕2周
胎宝宝的身体变化：卵子诞生了
准妈妈的身体变化：生理周期结束
本周胎教重点：愉快的情绪是关键
胎教周周看
音乐欣赏：雪之梦
在散文《绿的歌》中感受大自然
最佳营养方案：菠菜鸡煲
孕3周
胎宝宝的身体变化：悄然无声地来了
准妈妈的身体变化：没什么感觉
本周胎教重点：养好肠胃很重要
胎教周周看
名画欣赏：荷花图
缔造“好孕”居家环境
拜日式瑜伽练习
最佳营养方案：猪肉芦笋卷
孕4周
胎宝宝的身体变化：宝宝安营扎寨了
准妈妈的身体变化：有轻微的不适
本周胎教重点：优境养胎
胎教周周看
和宝宝一起做胎教操
欣赏世界风光：林雪平
读诗歌：七彩的虹
最佳营养方案：什锦豆腐汤
第2个月 胎宝宝开始发育了
第3个月 胎宝宝有模有样了
第4个月 胎宝宝的大脑开始迅速发育
第5个月 胎宝宝进入活跃期
第6个月 胎宝宝的大脑皮质发育完全
第7个月 胎宝宝越来越活跃
第8个月 胎宝宝快速成长

第一图书网, tushu007.com

第9个月 宝宝将要出生啦
第10个月 与宝宝相会了
早教篇
宝宝0～1岁 带宝宝走进精彩世界
宝宝1月
宝宝的生长发育
宝宝的成长测评
感官发育特征
大运动发育特征
情感与社会性发育特征
新生儿的各种反射
提升智能营养方案
母乳是宝宝最好的营养来源
初乳的重要性不容忽视
提升智能经典游戏
小鼓响叮咚：让宝宝的听觉更敏锐
四肢运动：锻炼宝宝的肌肉张力
与宝宝对话：带给宝宝温暖感觉
早教经验分享
宝宝游泳好处多
尊重小宝宝的个性
用鲜艳色彩锻炼宝宝视觉能力
宝宝2月
宝宝的生长发育
宝宝的成长测评
感官发育特征
语言发育特征
大运动发育特征
情感与社会性发育特征
了解宝宝的哭声
提升智能营养方案
重点补充维生素D
补充DHA和AA
提升智能经典游戏
竖抱抬头：锻炼颈部肌肉力量
举高高：提高肢体协调能力
呼唤宝宝：增进亲子感情
追踪红球：锻炼宝宝眼球协调能力
触摸游戏：给宝宝安全感
看黑白脸谱：培养视觉分辨能力
早教经验分享
小宝宝什么都懂
让宝宝睡个好觉
……
宝宝12月
宝宝1～3岁 迈开人生第一步

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 胎宝宝的身体变化：一切还在准备中此时，胎宝宝还没有在准妈妈的身体里落户，胎宝宝还分别以精子和卵子的“前体”状态存在爸爸、妈妈的体内。
此时，爸爸、妈妈要做最后的冲刺了，争取让宝宝顺利“安家落户”。
胎宝宝是从一个受精卵开始发育的。
最初的发育遵循生物界最原始的增殖方式。
约4天左右，分裂成细胞团；之后，团状受精卵沿着输卵管到达子宫。
这个阶段，胎宝宝将从无到有，以让人吃惊的速度成长着。
为了保证胎宝宝的健康发育，准妈妈在生活的各方面都要谨慎小心。
准妈妈的身体变化：经历孕前末次月经现在，妈妈准备要一个健康的宝宝了，自己可能感觉不到什么变化，因为身体还正处于月经期。
此时，可以根据月经周期计算排卵期了。
需要注意的是，怀孕初期，很多准妈妈可能会出现低热、疲倦等类似感冒的症状或怕冷、嗜睡等症状，这可能是宝宝到来的前兆，所以，准妈妈千万不能忽视。
本周胎教重点：加强饮食营养此时妈妈还感觉不到胎宝宝的存在，但仍然需要加强营养，要多吃一些含叶酸的食物，如菠菜、油菜等绿叶蔬菜以及动物肝脏。
另外要避免食用容易刺激胎宝宝的食物，如冷饮、咖啡、酒等。
为确保未来的胎宝宝的正常生长发育，准妈妈也应该调整自己的饮食习惯，一定要避免可能对胎宝宝造成的危害，如改掉早餐吃油条的习惯，炸油条使用的明矾含铝，可通过胎盘侵入胎宝宝大脑，影响胎宝宝的智力发育。
继续补充叶酸孕前要补叶酸，孕后还要继续补充。
叶酸是胎宝宝神经发育的关键营养素，补充叶酸可以降低胎宝宝出现脊柱裂或者其他神经管缺陷的几率。
人体内叶酸总量5～6毫克，但人体不能合成叶酸，只能从食物中摄取，加以消化吸收。
准妈妈除了在医生的指导下服用叶酸片外，还可以多吃一些富含叶酸的食物。
多吃易消化的食物为了避免将要来临的早孕反应，此时准妈妈要多吃易消化的食物，如粥类、面食类、水果、青菜、蛋、鱼等，避免吃油腻的食物，更不能偏食肉类，因为如果偏食肉类，会使体内趋向酸性，导致胎宝宝大脑发育迟缓。
另外，准妈妈要选择自己喜爱的食物，想吃什么就吃什么，不要拘泥于一日三餐，可以少吃多餐。
适量吃些坚果坚果如开心果、榛子、核桃、葵花籽等富含蛋白质、油脂、矿物质和维生素，对人体生长发育、增强体质、预防疾病有极好的功效。
最重要的是，坚果中对大脑神经细胞有益的维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素E、钙、磷、铁、锌等的含量较高，准妈妈常吃可以补脑益智，促进胎宝宝的大脑发育。
但是坚果的油性比较大，过量食用坚果很容易引起消化不良。
因此，准妈妈吃坚果要适量。
内外环境兼备孕期第1周，准妈妈的主要任务是什么呢?没别的，就是调整好身体的内环境和生活的外环境。
所谓身体的内环境，是指计划怀孕后，夫妻俩要保持身体健康、轻松舒适，防止过度疲劳。
具体要做的是在饮食上注意全面均衡，避免食用被污染的食物；严禁烟酒，以防精子和卵子畸形；避免接触有毒物质；假如工作环境中有轻度的放射物质，应穿防护服。
生活的外环境是指室内卫生要搞好，环境布置要浪漫温馨，创造和谐轻快的生活氛围。
这能让准妈妈愉快又轻松，身心都能得到调节。
在这种良好内外环境下受孕，胎宝宝的健康才有保障。
胎教周周看聆听大自然的声音 大自然的声音是很美妙的音乐，风儿的低吟与怒吼、雨声的轻柔与狂暴、鸟声的婉转与清脆……大自然的声音真是复杂多样。
准妈妈静下心来，通过聆听大自然中的各种声音，可以锻炼胎宝宝对声音的知觉，提高对不同声音分

辨的能力，为宝宝将来分辨不同的音色做好准备。
听风声，体验季节变化准妈妈可以聆听四季不同的风声，然后将不同的感受讲给胎宝宝，并通过这些区别告诉胎宝宝四季都有哪些变化。
另外，风声的强与弱，能让人感受不同的音色变化，这对以后提升宝宝的分辨能力大有益处。
听雨声，感受节奏的变化雨滴是神奇的，也是有魔力的，好像是千万条琴弦，可以弹奏出千变万化的声音。
春雨柔软，夏雨粗犷，秋雨苍凉，冬雨肃杀，准妈妈尝试听不同的雨声，不仅可以减少烦躁不安的情绪，也能给胎宝宝一个良好的环境，还能增进亲子之间的依恋感情。
听鸟声，让心情平和准妈妈可以漫步林间，仔细听鸟儿歌唱，感受不同的鸟叫声，“唧唧”、“喳喳”……这些声音可以使准妈妈保挣喻悦、轻松的心情，有利于胎宝宝在欢快、无虑的环境中成长。
保持稳定的情绪准妈妈的情绪变化会导致生理功能、身体质量与健康状况的改变，而这些改变又会影响到胎宝宝的生长和发育。
准妈妈如果性情暴躁、急躁、情绪波动大、容易发怒，会使血液中的激素水平升高，免疫功能降低，抗病能力变差，这会影响胎宝宝的健康发育和今后的性格发育。
所以，准妈妈应该保持心情愉快，情绪乐观，避免不良情绪的发生和影响。
另外，准爸爸此时要尽可能创造和谐、欢乐的生活气氛，要多与准妈妈交流，多理解准妈妈，尤其是发生不愉快事情的时候，要从积极的方面开导准妈妈，给准妈妈一个好心情。
多散步准妈妈早期不宜做大幅度的运动，也不能疲劳过度。
而散步是孕期准妈妈安全、有效的健身方法。
不论早期、中期、晚期，准妈妈均可采取这种方法健身。
准妈妈要远离空气污浊、吵杂的地方，比如闹市区、交通要道、建筑工地，在这些地方散步会适得其反，对准妈妈和胎宝宝都有害。
而绿树成荫、安静的公园是准妈妈散步场所的首选，在这样的公园里，准妈妈能够保持平和、安静的心态，身体也处于放松状态，缓解紧张的神经，这样有助于胎宝宝的生长发育环境。
需要注意的是，准妈妈散步的时间最好是早晨起来、饭后。
清晨空气清新，有助于准妈妈呼吸新鲜空气；饭后散步有助于消化，防止消化不良、便秘，缓解孕期的不适。
生活细节要注意美丽是女人一生的追求。
但准备孕育小宝宝的你，爱美也要行之有道！
还在化妆的准妈妈，要了解哪些化妆品对怀孕是有影响的，像是美白祛斑霜等含铅的化妆品就不能再使用了。
另外，比如染发、烫发、涂指甲油、喷香水等，也应慎重考虑和选择，以防化学物质进入体内后对未来胎宝宝造成侵害。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

作为一个新准妈妈，一切未知对我来说都会感到恐惧。
这本书给我指引了一条准确的道路，让我终于不再彷徨。
从怀孕时期的胎教，到宝宝出生后的早教，一整个流程下来，科学而又系统！
——准妈妈陈萍　　这本书内容详尽，很实用。
而且，这本书里面有比较漂亮的插图，文章内容比较翔实、有条理，通俗易懂，但道理又说得比较明白，很适合准妈妈和准爸爸们精心阅读。
一句话概括：面面俱到，物超所值！
——准妈妈沈俊红

第一图书网, tushu007.com

<<从胎教到早教实用百科>>

编辑推荐

《从胎教到早教实用百科》主要讲述孕10月让你和胎宝宝一起享受音乐之美，感受艺术的熏陶，捕捉生活的乐趣，在与胎宝宝的互动中体味幸福而美妙的感觉。
0～3岁早期教育的专家教程，让宝宝在游戏中就能使智力飞起来。

第一图书网, tushu007.com

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