

<<天才宝宝胎教早教法>>

图书基本信息

书名：<<天才宝宝胎教早教法>>

13位ISBN编号：9787512701021

10位ISBN编号：7512701020

出版时间：2010年11月

出版时间：中国妇女出版社

作者：区慕洁

页数：310

字数：300000

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>

## <<天才宝宝胎教早教法>>

### 内容概要

本书讲到，宝宝的聪明与否很大程度上宝宝的聪明与否在很大程度上取决于父母是否进行了科学的胎教和早教。

正确的胎教和早教可以强化宝宝的大脑功能，促进宝宝的智能发育，深度发掘宝宝潜在的能力，全面培养宝宝的综合素质，这决定了宝宝将来一生的发展轨迹。

本书以全面提升宝宝的综合能力与素质为宗旨，从孕期胎教、早期教育、应对问题宝宝三个方面为父母提供了打造聪明宝宝的专业指导方案。

## <<天才宝宝胎教早教法>>

### 作者简介

区慕洁，全国著名育儿专家

1951年毕业于北京协和医院师资班，1959年毕业于天津医科大学，曾在北京医科大学公共卫生系妇幼卫生教研组担任教学及儿童保健工作，此后在239职工医院任小儿科副主任医师。

退休后曾在人民卫生出版社任编审，1985年参与卫生部护理中心

## &lt;&lt;天才宝宝胎教早教法&gt;&gt;

## 书籍目录

正确认识 + 科学方法：孕期胎教全程指导 知识储备：胎教知识面面观 \* 什么是胎教胎教与早教的区别 \* 直接胎教间接胎教 \* 了解胎教环境大脑发育与胎教 \* 视觉发育与胎教听觉发育与胎教记忆力与胎教 \* 触觉发育与胎教反射行为与胎教胎宝宝做梦与胎教 \* 胎宝宝的感知和学习能力 \* 胎教对准妈妈的益处 \* 胎教对胎宝宝的益处 \* 胎教应适度进行 \* 不要盲目选择胎教方案胎教从孕前3个月开始准备最合适方法汇总：了解最常用的胎教方法 \* 情绪胎教 \* 营养胎教 \* 环境胎教 \* 音乐胎教 \* 语言胎教 \* 运动胎教 \* 抚摸胎教 \* 光照胎教 \* 美育胎教孕1月：早一天胎教，早一天受益 \* 好的遗传基因是成功胎教的保障孕前准备与胎教 \* 受孕瞬间的胎教重视情绪对胎教的影响 \* 不要过多地担忧和焦虑发怒时想想胎宝宝准妈妈多愁善感影响胎宝宝 \* 腹式呼吸帮你稳定情绪警惕环境对胎宝宝的危害 \* 步行是最好的运动胎教方式 \* 胎教不要拘泥于形式开始写胎教日记 \* 孕2月：良好的胎教促进胚胎发育 \* 早孕反应处置不当影响胎宝宝智力 \* 准妈妈压力大，胎宝宝心脏有危险别让X射线伤害胎宝宝 \* 准妈妈怎样才能摆脱消极情绪 \* 保证脑细胞发育的营养供给孕早期应坚持每天散步 \* 根据准妈妈的性格选择胎教音乐 \* 优美的居室环境能促进胎宝宝发育 \* 教胎宝宝识别图片准妈妈要多与胎宝宝交流 \* 孕3月：根据胎宝宝的发育开展胎教 \* 大豆食品有助胎宝宝大脑发育过多食用动物肝脏导致胎宝宝畸形 \* 准妈妈应少去厨房用音乐对宝宝的听觉进行良性刺激 \* 为准妈妈创造优美的环境 \* 准妈妈要全面提高自身修养 \* 进行亲子对话训练与胎宝宝聊天要讲究分寸 \* 提前进行运动胎教动出健康胎宝宝 \* 夫妻吵架影响胎宝宝 \* 幻想胎宝宝可爱的模样为胎宝宝读童话故事 \* 帮胎宝宝做体操 \* 孕4月：开展胎教的好时机 \* 胎动与胎宝宝的安全给胎宝宝晒太阳要适度 \* 让胎宝宝在子宫中感受到温馨的气氛 \* 给胎宝宝良好的声音刺激 \* 每天适当增加对话次数经常呼唤胎宝宝的乳名 \* 对胎宝宝进行宫内运动训练让胎宝宝在大自然中感受美 \* 布置浪漫的生活空间 \* 准妈妈可适当做些“白日梦”通过呼吸法安定烦乱情绪 \* 孕5月：每天都要与胎宝宝互动 \* 对胎宝宝进行触压拍打胎宝宝最适应母亲的心跳声 \* 胎教效果取决于音乐的种类 \* 注意胎教音乐的频率、节奏及力度为胎宝宝演奏乐器 \* 每天定时用语言刺激胎宝宝教胎宝宝说话 \* 与胎宝宝玩纸牌配对游戏与胎宝宝玩踢肚皮的游戏 \* 带着胎宝宝做运动准妈妈要稳定妻子的情绪 \* 孕6月：像对待婴儿那样对待胎宝宝 \* 音乐胎教要依照固定的程序进行音乐胎教时要集中注意力 \* 根据胎宝宝的性格选曲目准妈妈每天都要唱几首歌 \* 将生活中的衣食住行作为语言胎教的素材 \* 准妈妈要对胎宝宝说些什么最适合准妈妈阅读的优秀散文 \* 经常设想宝宝的形象 \* 给胎宝宝良好的触觉刺激 \* 胎宝宝的“宫中散步”给准妈妈一个好的居室环境 \* 用卡片训练胎宝宝的记忆力 \* 孕7月：胎宝宝和准妈妈的甜蜜交流 \* 胎教中的“音乐形象”倾听能激发想象力的音乐 \* 用笑来缓解紧张情绪 \* 准妈妈要始终拥有浓厚的生活情趣与胎宝宝一同享受日光浴讲故事能促进胎宝宝的语言学习能力 \* 教胎宝宝学习语言文字 \* 培养胎宝宝听语言的能力教胎宝宝识别图形 \* 为胎宝宝树立生活榜样与胎宝宝玩匍匐爬行游戏 \* 边做家务边胎教 \* 孕8月：迎接胎教的“尖峰时刻” \* 胎宝宝最喜欢哼歌谐振胎教法 \* 系统性地对胎宝宝进行语言胎教找个话题和胎宝宝聊聊 \* 准妈妈对胎宝宝的常用招呼用语 \* 准妈妈要多陪妻子去散步胎宝宝需要适当的运动刺激对胎宝宝进行抽象立体的美育胎教 \* 种植花草培养情操 \* 做勤于编织的准妈妈适当丰富自己的精神活动 \* 在家里享受“自然浴” \* 孕9月：对胎宝宝实施全方位胎教 \* 放下不必要的担心 \* 缓解紧张情绪的锦囊妙计运用卧室放松法调整情绪 \* 准妈妈要多欣赏古典音乐与宝宝一起进行“音乐浴” \* 充满感情地给胎宝宝讲故事 \* 教胎宝宝背儿歌把大自然的声音录下来 \* 给胎宝宝上常识课和胎宝宝玩“藏猫猫” \* 让胎宝宝感受光线 \* 练习呼吸，放松心情准妈妈要学会转移妻子的注意力 \* 孕10月：为胎宝宝上好最后一课 \* 准妈妈要调整好心态准妈妈不要太着急 \* 让胎宝宝感受父母的双重快乐 \* 给胎宝宝倾听各种各样的声音 \* 帮助胎宝宝寻找平衡的感觉运用胎教呼吸法集中注意力 \* 给宝宝当勇敢者的榜样准妈妈要帮助缓解妻子的紧张情绪潜能开发 + 同步训练：让宝宝赢在起跑线上 \* 0~1月：给宝宝的第一堂训练课 \* 宝宝体能与智能发育 \* 新生儿宝宝也会有情绪宝宝与妈妈的对视是交流的开始 \* 让宝宝和你形成依恋关系 \* 抚摸能促进宝宝神经系统的发育 \* 不要过分限制宝宝的运动 \* 为宝宝抬头做准备帮助宝宝做伸展运动视觉训练：让宝宝睁眼看世界 \* 给宝宝提供适当的听觉刺激激发宝宝的说话兴趣 \* 对

## &lt;&lt;天才宝宝胎教早教法&gt;&gt;

宝宝进行感觉训练 \* 1~2月：循序渐进，耐心训练 \* 宝宝体能与智能发育 \* 了解宝宝活动能力的发展给宝宝的体能发展创造机会 \* 训练宝宝的抓握能力用抱的方式训练宝宝的颈部支撑力 \* 让宝宝享受日光浴带宝宝进行“空气浴” \* 用婴儿操促进运动发育 \* 给宝宝做按摩 \* 潜能开发要具有平常心经常与宝宝进行语言“交流” \* 模仿宝宝的发音和表情 \* 制造适合宝宝听觉的声音音乐可以促进宝宝智能发育 \* 视觉训练要动静结合用手套游戏来促进宝宝的视觉和触觉发育 \* 合理选择宝宝的玩具 \* 2~3月：让宝宝动起来 \* 宝宝体能与智能发育 \* 进一步训练宝宝的握力 \* 进行颈部支撑力和转头训练训练宝宝俯卧抬头 \* 训练宝宝翻身应循序渐进 \* 水浴和游泳能促进宝宝生长发育 \* 给宝宝做健身操 \* 逐步培养宝宝的全面认知能力 \* 逐步训练宝宝的发音培养宝宝的观察力 \* 创造宝宝与外界交往的机会 \* 3~4月：让宝宝每天进步一点点 \* 宝宝的体能与智能发育 \* 4个月宝宝的体能训练重点训练宝宝大小肌肉的运动能力 \* 训练宝宝的腰肌 \* 教宝宝做拉坐被动操适当增加户外锻炼的时间 \* 领悟宝宝的手指语言 \* 注意改善宝宝的情绪对宝宝进行综合感官训练 \* 训练宝宝对感官刺激的反应 \* 创造良好的语言氛围 \* 适度依恋有助于培养心理素质 \* 善于让宝宝在游戏中学习为宝宝选择合适的玩具 \* 4~5月：感知丰富多彩的世界 \* 宝宝的体能与智能发育 \* 加强宝宝手脚肌肉的运动能力 \* 对宝宝进行趴卧训练 \* 训练宝宝手部的灵活度 \* 让宝宝学会坐训练宝宝下肢的保健操 \* 在游戏中训练宝宝的体能 \* 教宝宝认识外界事物进行视觉训练锻炼宝宝的听力 \* 让宝宝触摸他喜欢的东西进行音乐记忆力训练 \* 利用宝宝的好奇心进行认知能力训练训练宝宝的视觉追踪能力 \* 让宝宝辨别不同的声音锻炼宝宝视听统合能力让宝宝感知颜色 \* 进行语言训练的注意事项 \* 5~6月：让宝宝接受更多的刺激 \* 宝宝的体能与智能发育 \* 让宝宝能够拿比较小的物体训练宝宝的独坐能力 \* 让宝宝练习跳跃动作宝宝的咀嚼、吞咽训练 \* 锻炼宝宝的手眼协调能力宝宝运动技能的训练 \* 不要冷落了宝宝 \* 增强宝宝的感官刺激注意宝宝各种感官的综合性和协调性 \* 给宝宝以气味和嗅觉的刺激 \* 从小培养宝宝的爱心为宝宝提供与他人交往的环境与机会 \* 教宝宝认识自己及时回馈宝宝的体态语言 \* 将宝宝的语言能力和认知能力相结合 \* 通过游戏强化对宝宝神经末梢的刺激选择宝宝可以自己动手的游戏和玩具 \* 6~7月：满足宝宝的好奇心 \* 宝宝的体能与智能发育 \* 开始训练宝宝爬行 \* 训练宝宝爬行的注意事项 \* 锻炼宝宝的平衡能力锻炼宝宝的颈背肌和腹肌 \* 训练宝宝的手部力量和灵活性 \* 让宝宝感受室外大型儿童运动器械 \* 锻炼视觉要去室外让宝宝辨别不同的声音 \* 培养宝宝的观察力和判断力让宝宝多听音乐少看电视 \* 讲故事能促进宝宝语言的发展进行语言训练要教宝宝理解其含义 \* 7~8月：利用宝宝的模仿欲 \* 宝宝的体能与智能发育 \* 进行较复杂的手部动作训练 \* 锻炼宝宝腿部肌肉的力量对宝宝进行提脚移步训练 \* 户外活动应注意安全扩大宝宝的视野 \* 对宝宝进行节奏感的训练开始训练宝宝的心理承受能力对宝宝进行发音训练 \* 让宝宝在交流中学习语言 \* 培养宝宝的自理能力 \* 让宝宝获得直接经验训练宝宝的判断能力 \* 不要扼杀了宝宝的好奇心 \* 克服宝宝怯生的方法随时随地鼓励宝宝 \* 警惕玩具的副作用 \* 8~9月：平时多注意宝宝的行为 \* 宝宝的体能与智能发育 \* 加强宝宝的体能基础训练 \* 充分利用室内环境进行爬行训练 \* 给宝宝做被（互）动操 \* 激发宝宝对冷、热的辨别能力引导宝宝的模仿行为 \* 多给宝宝听欢快的音乐经常和宝宝做语言游戏 \* 9~10月：让宝宝动手又动脑 \* 宝宝的体能与智能发育 \* 让宝宝学会独自站立手部技能要与全身运动相配合 \* 和宝宝做蹲起运动 \* 开始训练宝宝学习行走 \* 训练宝宝认识外界事物 \* 训练宝宝的会话能力要联系生活利用录音引导宝宝发声 \* 培养宝宝的观察和探索能力 \* 让宝宝从小就知道还有不该做的事 \* 注重培养宝宝的艺术素质培养宝宝广泛的兴趣 \* 10~11月：多和宝宝互动交流 \* 宝宝的体能与智能发育 \* 巩固宝宝体能的基础训练 \* 训练宝宝手部动作的协调性锻炼宝宝手部动作的灵活性 \* 培养宝宝对音乐的节奏感锻炼宝宝的平衡能力 \* 鼓励宝宝进行探索开始给宝宝看图画书 \* 尝试教宝宝识字教宝宝认识颜色 \* 帮助宝宝发展语言的技巧 \* 强化宝宝的认知能力 \* 增强宝宝的领悟能力培养宝宝的数量化意识让宝宝感知简单的常识 \* 11~12月：放手让宝宝去探索 \* 宝宝的体能与智能发育 \* 使宝宝能够站稳教宝宝变换身体的重心 \* 训练宝宝学走的注意事项 \* 多用笑容和宝宝交流消除宝宝的恐惧心理 \* 为宝宝创造有利于智力发展的环境 \* 给宝宝讲故事让宝宝有数量的概念 \* 培养宝宝的想象力和创造力 \* 选择可以开发宝宝智力的玩具 \* 1~2岁：多鼓励宝宝表达沟通 \* 宝宝的体能与智能发育 \* 锻炼手部小肌肉的机能锻炼宝宝行走的稳定性 \* 训练宝宝的平衡能力让宝宝进行爬楼梯训练 \* 让宝宝练习跑让

## <<天才宝宝胎教早教法>>

宝宝练习跳 \* 用玩具推拉车训练宝宝动作的协调性教宝宝做幼儿自由体操 \* 用球类玩具促进宝宝全身动作的发育 \* 增强宝宝的辨别能力 \* 从小培养宝宝的想象力增强宝宝的创造力 \* 抓住宝宝语言训练的契机 \* 为宝宝创造良好的音乐环境 \* 对宝宝进行音乐启蒙教育 \* 训练宝宝的社会交往能力 \* 2~3岁：玩耍中培养宝宝的创造力 \* 宝宝的体能与智能发育 \* 锻炼宝宝腿部力量和协调能力 \* 训练宝宝的跳跃能力让宝宝捏泥穿珠可以锻炼宝宝手部精细动作 \* 教宝宝用完整的语句讲话 \* 让宝宝叙述简单事件 \* 多给宝宝创造说话的机会 \* 让宝宝念故事书教宝宝学习背数、点数和写数 \* 培养宝宝的观察能力 \* 让宝宝心情愉悦地学音乐 \* 和宝宝做亲子游戏 \* 训练宝宝集中注意力 \* 提高宝宝的记忆能力 \* 帮助宝宝学会阅读 \* 让宝宝学会写字 \* 培养宝宝的数学能力 \* 提高宝宝的思维水平和思考能力 \* 让宝宝学会生活技能 \* \* \* 悉心疏导+耐心处理：解决心理和行为上的问题 \* 心理问题：改善宝宝心境 \* 让宝宝不再哭闹不止 \* 纠正宝宝爱发脾气的技巧 \* 纠正宝宝独占意识 \* 培养宝宝的自信心 \* 疏导宝宝的嫉妒心理 \* 引导孩子勇敢面对变化 \* 如何让害羞的宝宝大胆起来 \* 正确引导孩子的竞争意识不能满足宝宝的所有要求 \* 帮助孩子克服夜间恐惧 \* 儿童孤独症的早发现和早干预 \* 如何矫正儿童多动症 \* 宝宝患了抽动-秽语综合征怎么办 \* 警惕儿童性角色畸形 \* 行为问题：早发现，早处理 \* 冷静处理宝宝的暴力行为 \* 孩子毁坏财物怎么办 \* 正确对待宝宝说谎 \* 让不服管教的孩子听话 \* 如何应对爱插嘴的孩子 \* 矫正孩子的莽撞行为 \* 正确对待孩子的偷窃行为 \* 孩子没有礼貌怎么办 \* 如何对待孩子的不良行为 \* 了解宝宝的气质问题 \* 宝宝感觉统合失调怎么办 \* 习惯问题：从小培养，及时矫正 \* 纠正宝宝吸吮手指的习惯 \* 改善宝宝的不良口腔习惯培养宝宝独立吃饭的习惯 \* 纠正宝宝偏食的习惯培养宝宝良好的卫生习惯 \* 培养宝宝的正确坐姿与走姿 \* 让宝宝形成规律的生活习惯 \* 让宝宝形成正确的是非观

## &lt;&lt;天才宝宝胎教早教法&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：抚触胎教：抚触胎教是指有意识、有规律、有计划地抚触胎宝宝，以促进胎宝宝的感觉系统发育。

〔抚触胎教的作用〕据科学研究发现，人类皮肤上有丰富的神经末梢。

这些神经末梢极其敏感，非常有利于人体对外界迅速做出反应。

经常进行抚触胎教，能促进胎宝宝接受外界感应的敏感性，避免受到损害。

从胚胎发育来看，皮肤与神经系统同起源于外胚层，胎宝宝的皮肤在发育的同时神经系统也在发育。

如果给胎宝宝以良好的抚触刺激，那么胎宝宝的神经系统也会受到良好的刺激，能促使胎宝宝的心理健康发育。

〔抚触胎教的要点〕叩击腹部：叩击式胎教是指准妈妈用双手稍握拳，轻轻叩击腹部，时间以3~5分钟为宜。

抚触腹部：指准妈妈用双手轻轻抚触腹部，并集中注意力将母爱传给胎宝宝，等待胎宝宝做出回应。

这种单纯性的抚触胎教，准妈妈可以根据胎宝宝的反应决定胎教时间的长短。

触压腹部：触压式抚触胎教是指当感受到胎动时，准妈妈用手指轻轻触压胎动部位，以达到刺激胎动的目的。

〔抚触胎教的注意事项〕动作轻柔：准妈妈无论用哪种抚触胎教的方式，动作一定要轻柔，以免用力过度引发意外。

恰当掌握抚触的时间及频率：其实，抚触的时间及频率并不是越多越好，过多的抚触会使胎宝宝感觉很累，甚至会损伤胎宝宝机体。

腹壁变硬时忌进行抚触胎教：有的准妈妈在怀孕中后期经常有一阵阵的腹壁变硬，这可能是不规则的子宫收缩，此时不能进行抚触胎教，以免引起早产。

注意胎宝宝的反应：抚触胎教可以安排在妊娠20周后，每晚临睡前进行（具体时间由父母的工作性质及作息情况而定，最好定时），并注意胎宝宝的反应类型和反应速度。

如果胎宝宝对抚触的刺激不高兴，就会以用力挣脱或者蹬腿作为回应。

这时，父母应该停止抚触。

如果胎宝宝受到抚触后，过了一会儿，胎宝宝才以轻轻地蠕动做出反应，这种情况可以继续抚触。

光照胎教：所谓的光照胎教就是指给尚在腹中的胎宝宝以适当的光亮刺激，以促进胎宝宝视网膜光感细胞的功能尽早完善。

〔光照胎教的作用〕专家研究发现，从妊娠6个月起，胎宝宝对光亮就有所觉察，有的会躲闪，有的会做眨眼动作，这表明胎宝宝对光照有反应。

用B超监测，当用手电光一闪一灭地照射孕妈妈腹部时，胎宝宝心率会出现剧烈变化。

这些事实都说明，光线照射孕妈妈腹部会引起胎宝宝的各种反应。

光照胎教能促进宝宝视觉功能的建立和发育，光能够通过视神经刺激大脑视觉中枢。

光照胎教成功的宝宝出生后视觉敏锐、协调，专注力、记忆力也比较好。

所以，在胎教中不可忽视光照胎教这种方式。

〔光照胎教的要点〕准妈妈进行日光浴：准妈妈到室外活动也是光照胎教的一种方式。

如果是夏季，可穿薄上衣，让腹部直接接受阳光，胎宝宝也会受到光的刺激，达到光照胎教的目的。

用手电筒照射腹壁：准妈妈可以每天定时用手电筒微光紧贴腹壁，每次持续5分钟，这样有利于胎宝宝的视觉功能的健康发育。

〔光照胎教的注意事项〕光照胎教开始的时间：在宝宝的感觉功能中，视觉功能比听觉和触觉功能发育晚，在准妈妈怀孕7个月时，宝宝的视网膜才具有感光功能，对光才有反应。

光照胎教可以在准妈妈怀孕6个月以后开始。

光照胎教的具体时间：要配合宝宝的作息进行光照胎教。

不要在宝宝睡觉时进行，以免打乱宝宝的生物钟。

要在胎动明显时，即宝宝醒着的时候做光照胎教。

准妈妈经过这么长时间和宝宝的相处，也应基本知道宝宝的作息规律。

## <<天才宝宝胎教早教法>>

当然也有作息不太规律的宝宝，这就需要准妈妈细心体察宝宝的情况了。

光照胎教的具体步骤：准妈妈每天定时用手电筒微光紧贴腹壁反复关闭、开启手电筒，一闪一灭照射宝宝的头部位置，每次持续5分钟，不要用强光照射，且时间也不宜过长。



## <<天才宝宝胎教早教法>>

### 编辑推荐

《天才宝宝胎教早教法》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，为读者提供全面科学的育儿指南，让中国父母亲身体会到科学育儿始于胎教、贯穿于早教，妈妈的一个正确选择，就可成就高智商、高情商的天才宝宝！

本书以十月怀胎为时间线索，给准妈妈提供关于胎教的正确认识和科学方法，根据自身身体特点和胎儿发育状况，有针对性地安排胎教内容，让胎教不仅仅是硬生生的知识和教条，而是准父母内在修养的提高，内心幸福的延续。

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育特点，进行同步的体能训练、情商培养、智力开发、性格塑造、习惯养成等，全面开发宝宝的潜能，为宝宝多元智能和健康人格的培养打下良好的基础，让宝宝赢在起跑线上！

同时，针对一些有心理问题、行为问题、习惯问题的“问题宝宝”，从科学角度入手给予指导，让父母在尊重宝宝的情感世界，尊重宝宝之间的差异性的基础上，进行悉心指导和耐心处理，让宝宝能够改掉“小问题”，健康快乐地成长！

<<天才宝宝胎教早教法>>

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>