

# 《优生优育》

## 图书基本信息

书名：《优生优育》

13位ISBN编号：9787510109393

10位ISBN编号：7510109396

出版时间：2012-1

出版社：中国人口出版社

作者：金海豚婴幼儿早教课题组

页数：204

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《优生优育》

## 内容概要

《优生优育:优质胎教黄金方案》为使您拥有健康、快乐、聪明的宝宝，针对孕期的十个月，本书从孕妈妈和胎宝宝比的变化，如何进行营养胎教、运动胎教、按摩胎教、音乐胎教、胎谈胎教、童话胎教以及孕期的常见问题等方面为您倾心打造了一套优质胎教黄金方案。

## 作者简介

金海豚婴幼儿早教课题组:

是一个为母婴服务的专业团队，多年来，数以万计的家庭在金海豚婴幼儿早教课题组专家们的指导下成功孕育宝宝、养育宝宝，读者也通过电话、邮件或者登门拜访的方式从课题组专家那里受益，这也使得课题组吸引了更多的成员参与进来。今年是金海豚婴幼儿早教课题组成立20周年的日子，众多专家再次齐聚课题组，齐心协力为您再度打造实用并且有特色的孕产和育儿类书籍，希望可以帮助您提高生活品质，拥有健康、聪明的宝宝。

## 书籍目录

### 第一章 宝宝要聪明，胎教要给力

- 第一节 胎教，比后天教育更重要的教育
  - 许多天才都被有意或无意地实施过胎教
  - 智力平平的父母可以孕育天才
  - 胎内记忆的存在恰恰说明了胎教的作用
  - 胎教可使孩子拥有更高的EQ指数

#### 第二节 全家一起来胎教

- 孕妈妈
- 准爸爸
- 全家人

#### 第三节 专家权威解读

- 为什么母爱是最好的胎教
- 如何对胎儿实行分期保护
- 应该怎样安排胎教时间
- 为什么说优孕是胎教的基础
- 胎教的种类有哪些

### 第二章 生命悄然而至——第1个月

#### 第一节 孕妈妈和胎宝宝的变化

- 胎儿
- 孕妈妈

#### 第二节 营养胎教：用营养来安胎

- 合理而全面的营养
- 保证优质蛋白质的供给
- 适当增加热能的摄入
- 确保无机盐、维生素的供给

#### 第三节 运动胎教：缓解孕期紧张和疲劳

- 舒展背部
- 转动颈部
- 拉伸腰部
- 拉伸腿部
- 手部运动

#### 第四节 按摩胎教：缓解孕期看似“不正常”的常见现象

- 分泌物增多
- 尿频

#### 第五节 日记胎教：让孕妈妈拥有安静平和的心态

- 购买自己喜欢的笔记本
- 按自己的想法写日记
- 随时记录自己和胎儿的变化
- 把日记内容读给胎儿听

#### 第六节 专家权威解读

- 孕妈妈应如何使用电脑
- 孕妈妈应如何使用手机
- 孕妈妈如何安全乘坐公交车
- 孕妈妈补充叶酸有什么好处
- B超检查会影响胎儿健康发育吗

## 第三章 有感觉了——第2个月

### 第一节 孕妈妈和胎宝宝的变化

胎儿

孕妈妈

### 第二节 营养胎教：用饮食消除孕早期不适

孕吐

疲倦

胎动不安

失眠

分泌物增多

牙痛及出血

眩晕

便秘

腰酸背痛

心悸

### 第三节 运动胎教：促进胎儿大脑的活性化

肩部放松

提拉上身

臀部运动

深呼吸

### 第四节 按摩胎教：让胎儿健康成长

孕吐

疲劳

预防流产

### 第五节 音乐胎教：缓解焦躁心理

选择让人放松的音乐

增加触觉感受的音乐

欣赏与冥想活动

边运动边听音乐

如何欣赏胎教音乐

### 第六节 专家权威解读

孕吐有没有好处

孕妈妈缺锌有什么危害

孕妈妈怎样补充维生素A和钙

孕妈妈如何保证充足的睡眠

孕酮保胎适于哪些情况

## 第四章 真正的胎宝宝——第3个月

## 第五章 胃口大开——第4个月

## 第六章 感受胎动——第5个月

## 第七章 孕味十足——第6个月

## 第八章 控制体重——第7个月、

## 第九章 甜蜜的大肚婆——第8个月

## 第十章 准备分娩用品——第9个月

## 第十一章 要见面了——第10个月

## 章节摘录

插图：第三节 运动胎教：防止体重过度增加随着胎儿的快速成长，孕妈妈的腹部渐渐隆起，但还不笨重，所以可以适当做运动。同时，由于孕妈妈骨盆中间的软骨发生软化，其耻骨的结合部位往往会出现问题并产生不适的感觉。这种情况还会因为在运动中突然改变方向或强度而变得更加严重，所以一定要避免那些要经常转向或改变速度的运动项目。在这一时期以不勉强自己为前提，进行一些运动胎教还是很有好处的。这是因为，进入孕中期以后，孕妈妈呕吐、恶心和食欲不振现象减轻，出现胃口好、食欲大增的情况。再加上运动量少，很容易使孕妈妈吃得过多、消化不良等，从而使孕妈妈体重增加过多。运动胎教除了有效缓解孕中期的腹部疼痛、腰痛等症状外，还可以避免体重过度增加，促进营养胎教取得更好的效果。拉伸背部将两腿向前完全伸直，脚踝向上弯曲。做出拉自己脚尖的姿势。注意膝盖不能弯曲，背部不得弓成弧形，尽量向前伸展自己的手臂。功效：松弛背部的肌肉，消除紧张的感觉。黄金方案 优生优育：优质胎教伸展背部双手扶住墙壁，努力让手臂和身体形成直角。用这种姿势按压自己的肩和背。功效：强化背部肌肉并松弛肩部。前后推动骨盆两腿分开与肩同宽，保持站姿并稍稍弯曲膝盖。上身保持不动，用力向前推骨盆，之后再用力向后推。功效：强化骨盆底部的肌肉。转动脊椎两腿向前，完全伸直并分开，脚踝向上弯曲，挺直背部并保持此坐姿。转动身躯向后看，左右两个方向切换。功效：具有松弛腰部肌肉的作用。左右推动骨盆两腿分开与肩同宽，保持站姿并稍稍弯曲膝盖。用力向右推骨盆，之后再用力向左推。功效：强化骨盆。振动骨盆身体呈爬行状，用手掌和小腿支撑身体。抬头，背部向上、向下做起伏运动。抬头，腰部向前、向后做摇摆运动。功效：强化骨盆肌肉。

# 《优生优育》

## 编辑推荐

十月怀胎，孕妈妈和胎宝宝都有哪些变化？  
如何进行按摩胎教？ 如何进行音乐胎教？  
针对孕期的常见问题，专家会给出怎样的解答？

如何进行营养胎教？  
如何进行胎谈胎教？

如何进行运动胎教？  
如何进行童话胎教？

# 《优生优育》

## 精彩短评

- 1、为准妈妈同事买的胎教书。她很喜欢。
- 2、书还不错，就是物流慢的跟蜗牛一样



# 《优生优育》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)