

# 《最佳胎教早教，孕育聪明宝宝》

## 图书基本信息

书名：《最佳胎教早教，孕育聪明宝宝》

13位ISBN编号：9787501987146

10位ISBN编号：7501987149

出版时间：2012-5

出版社：中国轻工业出版社

作者：陈咏玫

页数：383

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)

# 《最佳胎教早教，孕育聪明宝宝》

## 内容概要

《最佳胎教早教:孕育聪明宝宝》对于每一位家长来说，孩子不仅是生命的延续，也是希望的升华，如何让您的宝宝有一个良好的开端和基础，在起跑线上成为永远的赢家是每一位家长都希望。《最佳胎教早教:孕育聪明宝宝》汇集了从胎教到早教各阶段的教育方案，从怀孕开始，指导您根据胎儿发育的不同阶段，科学地实施胎教，使胎儿大脑发育得更好，身体更健康。在宝宝出生后，根据宝宝智能与身体发育不同时间段的特点，指导您有效地对婴幼儿实施智能与体能锻炼。

# 《最佳胎教早教，孕育聪明宝宝》

## 作者简介

陈咏玫

毕业于上海铁道医学院，从事妇产科临床工作近20年，主要从事孕产妇的保健和分娩监护及产褥期指导，现为北京市海淀区妇幼保健院产科副主任医师。有丰富的产科临床经验和围产期保健知识，擅长产前咨询、产前筛查、围产期保健及产科高危妊娠的诊断及处理，妇科常见病的诊治处理。参与多层次的研究工作，包括卫生部课题、首发基金及国家十五攻关课题。

# 《最佳胎教早教，孕育聪明宝宝》

## 书籍目录

### 第一章 准备好了吗——孕1月胎教

#### 与宝宝的胎教约会——第1周胎教

正确认识胎教

了解胎教的目的

受过胎教的宝宝是什么样的

了解间接胎教

认识直接胎教

间接胎教与直接胎教的区别

胎教有利于完善胎儿的人格

胎教有利于胎儿大脑发育

胎教有利于胎儿的心理健康

胎教不是为了培育天才

为早期教育打下良好基础

胎教应适时适度

胎教要讲究科学

胎教需要全家参与

进行胎教的时间

进行胎教的三个最佳时期

种下幸福的种子——第2周胎教

营养胎教是为宝宝打好基础

营养胎教的益处

胎儿器官系统发育与所需营养素一览表

了解音乐胎教——放飞幸福的音符

音乐胎教的方法

了解情绪胎教——让快乐一路同行

准妈妈的情绪决定宝宝的未来

准爸爸是情绪胎教的关键

了解联想胎教——展开想象的翅膀

.....

用实际行动迎接宝宝的到来——第3周胎教

共建美好和谐之家

不要因生男生女而纠结

避免不良信息的刺激

孕早期的胎教原则

孕早期胎教的基本内容

胎教不能操之过急

学会自我暗示

孕妇改善紧张情绪的方法

.....

减矛盾，补营养——第4周胎教

盲目胎教不可取

忌噪声影响

忌不合理的语言胎教

忌不合理的运动胎教

夫妻和睦很重要

夫妻感情不和的危害

处理好夫妻之间的矛盾

# 《最佳胎教早教，孕育聪明宝宝》

夫妻间互敬互爱  
夫妻间互信互勉  
夫妻间互谅互慰  
夫妻间互相理解  
孕期营养比胎教重要  
补充营养要充足  
当心高脂肪饮食带来的风险  
高糖饮食不利优生  
不宜盲目补钙  
饮食过咸易引发妊娠高血压  
滥服温热补品危害大  
谨防食物中毒  
饮酒影响宝宝智力  
饮浓茶对宝宝的不良影响  
只吃精制米面易患营养缺乏症

.....

## 第二章 积极乐观相伴同行——孕2月胎教

### 补充营养进行时——第5周胎教

及时补充叶酸  
多食有益大脑发育的食品  
认识碘的重要性  
控制碘的摄入量  
怀孕期间注意补钙  
饮食补钙最安全  
少量多次补钙效果好  
选择最佳的补钙时间  
补钙同时适量补充维生素D  
补钙并非越多越好  
不可或缺的维生素B12  
维生素B12的来源  
防止维生素B12过量  
补锌要谨慎

.....

### 平稳度过最初的艰难时刻——第6周胎教

为什么会有早孕反应  
应对早孕反应也是一种胎教  
克服早孕反应的方法  
缓解孕吐的实用小窍门  
保持放松的心情  
做自己感兴趣的事情  
不要为营养问题过度紧张  
保持良好的睡眠

.....

### 保护你的宝贝——第7周胎教

这些工作不适宜准妈妈  
暂时和电脑说“拜拜”  
警惕家电辐射  
家电电磁辐射的危害  
盲目保胎有危害

# 《最佳胎教早教，孕育聪明宝宝》

加强保健防流产  
正确对待可能发生的流产

.....

从生活中的点滴做起——第8周胎教

及时补充蛋白质  
蛋白质的来源  
减少糖的摄入量  
增加膳食纤维的摄入量  
孕期缺硒有危害  
准妈妈饮水原则  
及时补充植物油  
这些食品防贫血  
多食豆类好处多  
准妈妈的饮食宜多样化  
多吃玉米有益胎儿大脑发育

.....

第三章 心情最重要——孕3月胎教

宝宝远比想象的聪明——第9周胎教

胎儿的嗅觉  
胎儿有记忆能力  
胎宝宝能聆听世界  
胎儿的触觉很敏锐  
胎宝宝的味觉  
胎宝宝的学习能力  
认识文学胎教  
文学胎教的注意事项  
看一些优秀的文学作品  
借阅读与胎儿互动  
学会调控情绪  
烦心时转移注意力  
适度运动舒缓郁闷心情  
散步有益孕妇与胎儿健康

.....

准爸爸助胎教——第10周胎教

胎教之前先教己  
信心不足是胎教的大敌  
报个“准爸爸学习班”  
与妻子一起学习孕育知识  
准爸爸与胎宝宝的秘密  
讨准妈妈的欢心  
学会赞美你的太太  
任劳任怨做家务  
多和妻子谈论宝宝的情况

.....

注意日常生活起居——第11周胎教

微笑是最好的胎教  
不要吝啬你的微笑  
每天给自己一个微笑  
将微笑传递给胎儿

通过饮食调节情绪  
爱美也是一种胎教  
精心打扮自己  
化妆品的使用  
经常清洁皮肤  
色彩影响准妈妈的情绪  
不同色彩的不同功效  
利用色彩调节情绪  
让胎宝宝感受色彩  
胎儿需要爱的抚摸  
来回抚摸法  
孕期体重的标准

.....

## 第四章 让宝宝感受你的爱——孕4月胎教

### 宝宝开始迅速生长——第13周胎教

增加蛋白质的摄入  
适当摄入脂类食物  
不要只吃精米精面  
早餐要多吃谷类  
多食水果与蔬菜  
吃些健脑的海带  
鱼和核桃可以促进大脑发育

.....

### 做个美丽准妈妈——第14周胎教

美丽准妈妈最可爱  
保持身材从孕期开始  
孕妇装的选择  
选择舒适而安全的鞋  
准妈妈手部护理  
准妈妈足部护理  
与大自然的亲密接触  
旅行前做好出行计划  
享受旅途的快乐

.....

### 爱在每时每刻——第15周胎教

母爱是胎儿生长的要素  
爱抚可爱的胎宝宝  
对胎宝宝进行宫内运动训练  
宫内运动训练的注意事项  
布置一个温馨的环境

.....

### 为了宝宝来学习——第16周胎教

学习绘画，提高审美能力  
学点美学知识  
读读文学作品  
胎宝宝喜欢较为固定的乐曲  
静下心来动动笔  
学唱名曲  
试着动手制作小玩具

## 第五章 和宝贝一起做运动——孕5月胎教

### 小心谨慎来运动——第17周胎教

运动胎教好处多

带着胎宝宝去散步

散步时的注意事项

.....

### 生活处处皆胎教——第18周胎教

培养审美观的美学胎教

从《三月》中感受早春景象

寻找《梦特芳丹的回忆》中的诗情画意

享受形体的美

美景是最好的视觉胎教

审美观的培养

益于视觉发育的光照胎教

光照胎教的方法

实施光照胎教的工具

光照胎教的注意事项

.....

### 不要吝啬你的微笑——第19周胎教

给自己和宝宝一个微笑

准爸爸也可以进行微笑胎教

关注胎儿的心理表达

与子宫对话的最佳时机

与子宫对话的注意事项

与子宫对话的方法

通过瑜伽树式维护健康

与胎宝宝玩踢肚皮游戏

教胎宝宝说话

.....

### 营养、运动永远是关键——第20周胎教

多吃一些健脑食品

宝宝的饮食习惯始于胎教

在运动中获得最大的舒适感

练习盘腿坐

骨盆扭转运动

振动骨盆运动

音乐胎教是准妈妈的首选

根据胎宝宝的性格选曲目

.....

## 第六章 与宝贝亲密接触——孕6月胎教

### 表白你的爱——第21周胎教

摸摸可爱的胎宝宝

抚摸、语言、音乐胎教并举

抚摸胎宝宝要有恰当的方法

与胎宝宝交流也要有礼貌

随时随地与胎宝宝交流

讲《小猪找衣服》的故事

准爸爸更适宜“对话”宝宝

宝宝“听”音乐别超过15分钟



.....  
最美的旋律——第22周胎教  
孕早期宜听的乐曲  
孕中期宜听的乐曲  
孕晚期宜听的乐曲  
想象“音乐形象”  
听首圆舞曲  
准爸爸与胎宝宝的亲密接触  
尽情享受音乐浴  
不同音乐带来不同感受

.....  
与他牵手同行——第23周胎教  
阅读有益的书刊  
读《木偶奇遇记》  
书写美好瞬间  
向宝宝传递爱心  
妈妈爱学习，宝宝头脑好  
保持适中活动量  
健走运动适合准妈妈

.....  
轻松应对孕期不适——第24周胎教  
从容应对妊娠糖尿病  
改正引发便秘的不良习惯  
多饮水利于排便  
多吃刺激肠蠕动的食物  
多运动防便秘  
不宜长时间弯腰及下蹲  
做饭时不宜长时间站立  
不宜独自进行家庭大扫除  
不要到拥挤的超市购物  
痔疮严重会影响胎儿发育

.....  
第七章 你的喜悦他知道——孕7月胎教  
浅笑低语最温情——第25周胎教  
经常与胎宝宝做语言训练  
给胎宝宝讲他最爱听的故事  
给胎宝宝讲故事要有技巧  
注意胎宝宝的反应  
讲故事时需注意的问题

.....  
与宝宝心灵相通——第26周胎教  
准妈妈的“白日梦”  
和宝宝一起玩记忆游戏  
多种形式的光照胎教  
想象和意念也是胎教的重要内容  
使用彩色卡片学习数字

.....  
游戏进行时——第27周胎教  
胎教游戏活动要规律

奇妙的数字之旅  
轻拍游戏胎教  
教胎宝宝学英文  
注重胎儿性格的培养

.....  
在音乐陶冶中提高——第28周胎教  
感受情谊深厚的《一路平安》  
倾听能激发想象力的音乐  
根据孕期选择胎教音乐  
欣赏《仲夏夜之梦》  
欣赏圆舞曲《蓝色多瑙河》  
和宝宝一起听《小星星变奏曲》

.....  
第八章 迎接胎教的“尖峰时刻”——孕8月胎教  
给他最深的关怀——第29周胎教  
进入慢节奏生活  
避免做繁重的家务活  
孕晚期的定期体检  
行走时避免跌倒  
注意行走姿势  
防止乘车中的意外  
防止公共场所中的意外

.....  
塑造宝宝良好的品格——第30周胎教  
准妈妈要以身作则  
给胎宝宝读《伊索寓言》  
准妈妈的品格养胎  
准妈妈的行为影响胎宝宝  
怎样使准妈妈快乐起来

.....  
多交流多沟通——第31周胎教  
与胎儿的快乐沟通  
继续进行抚摸胎教  
哼唱几首快乐的歌  
准妈妈的国画之旅  
让胎宝宝感受折纸的乐趣

.....  
别让宝宝太肥胖——第32周胎教  
防止胎宝宝过于肥胖  
调整饮食，控制体重增长  
胎教也可以从“食育”开始  
导致体重增加的因素  
孕晚期要注意饮食安排  
孕晚期一日食谱参考  
吃一些营养丰富的海洋动物食品  
营养胎教让宝宝爱上蔬菜

.....  
第九章 不能放松的训练——孕9月胎教  
细节决定成败——第33周胎教

需注意的日常生活细节

孕晚期的注意事项

学会数胎动

通过数胎动与胎宝宝交流

孕妇卧室内最好不要养花草

不同性格选择不同的音乐

欣赏《e小调第九交响曲》

.....

等待也是一种美丽——第34周胎教

把握记忆训练的最佳时期

抚摸胎宝宝的头部、背部和四肢

阅读泰戈尔的《飞鸟集》

讲幽默小故事

讲《小蝌蚪找妈妈》

.....

准爸爸应该做的——第35周胎教

孕晚期丈夫的责任

关注妻子的变化

准爸爸也要充电

学会倾诉与倾听

做平衡矛盾的调解员

挺起坚实的臂膀

建立合理的生活秩序

不要让妻子孤立无援

用宽容接纳妻子的抱怨

.....

做些力所能及的运动——第36周胎教

最适合孕晚期的运动胎教——散步

去公园观赏花草树木

进行宫内训练

孕晚期运动注意事项

.....

第十章 上好胎教最后一节课——孕10月胎教

光明就在眼前——第37周胎教

持之以恒做胎教

教胎宝宝认识动物

根据不同情景选取不同的音乐

看看世界名画《向日葵》

教胎宝宝识别颜色

.....

克服紧张情绪——第38周胎教

产前焦虑对母子的不良影响

产前焦虑症的表现

为什么会产生产前焦虑症

家庭成员帮准妈妈打消产前顾虑

.....

将爱进行到底——第39周胎教

做好最后的产前爱抚

把情绪调整到最佳状态

给胎宝宝讲《乌鸦喝水》的故事

.....

痛并快乐着——第40周胎教

给宝宝当勇敢者的榜样

临产前聊天胎教

将胎教和早教衔接起来

向宝宝介绍家庭成员

准爸爸帮助准妈妈适应分娩环境

做好分娩前的精神准备

做好分娩前的身体准备

做好分娩前的物质准备

.....

第十一章 早教从现在开始——新生儿早教

不可缺少的胎教延续——1月宝宝智能开发

1月宝宝的智能状况

新生宝宝的特殊反射能力

母乳喂养有益宝宝的发育

思维能力训练：我的手指会跳舞

触觉能力训练：摸摸最爱的宝宝

运动能力训练：举起小手来

听觉能力训练：做个铃铛宝宝

读懂宝宝的“哭”

第十二章 每天进步一点点——2~12月婴儿早教

宝宝喜欢这样玩——2月宝宝智能开发

听觉能力训练：宝宝的耳朵在学习

嗅觉能力训练：宝宝的鼻子在学习

触觉能力训练（一）：虫虫爬爬，宝宝笑笑

触觉能力训练（二）：让宝宝与玩具亲密接触

视觉能力训练（一）：看！小镜子里还有一个我

视觉能力训练（二）：我的眼睛黑又亮

语言能力训练：舔舔嘴，吹泡泡

动作协调能力训练：握住我的手

运动能力训练：做只快乐的小鸭子

信任感训练：空中飞人

交往能力训练：转呀转

适合2月宝宝的玩具

动并快乐着——3月宝宝智能开发

3月宝宝训练注意事项

听力提高训练：声声入耳

发音能力训练：你好，宝宝

视觉能力训练：新视野

触觉能力训练：摸摸看

嗅觉能力训练：嗅一嗅

.....

让宝宝更聪明——4月宝宝智能开发

视觉反应能力训练：天亮了，天黑了

精细动作能力训练：小球真好玩

运动能力训练：让我们一起拍泡泡

认识颜色能力训练：和红色交朋友

观察思考能力训练：沉沉浮浮抓“特务”

.....

认识丰富多彩的世界——5月宝宝智能开发

辨别声音能力训练：找声音

听觉记忆能力训练：厨房交响乐

身体协调能力训练：碰一碰，跳一跳

平衡力训练：飞呀飞，荡呀荡

认识数字能力训练：和“1”做个好朋友

认识大小能力训练：大苹果，小苹果

.....

这样训练最有效——6月宝宝智能开发

语言理解能力训练：逗一逗，笑一笑

手眼协调能力训练：抓球

精细动作能力训练：一起动手来撕纸

身体灵活性训练：彩色的光

记忆与思考能力训练：寻宝小游戏

.....

说说玩玩真开心——7月宝宝智能开发

语言理解能力训练：步如飞

语言表达能力训练：学押韵

听觉能力训练：敲鼓

身体协调能力训练：滚来滚去

增强腿部力量训练：蹦蹦跳

.....

做个快乐的宝宝——8月宝宝智能开发

发音能力训练：宝宝说，妈妈说

视觉反应能力训练：在哪只手

身体协调能力训练：钻拱桥

培养数学兴趣训练：一起来唱数字谣

.....

宝宝的本领真不小——9月宝宝智能开发

发音能力训练：听妈妈唱儿歌

语言反应能力训练：叫名回头

语言表达能力训练：鼓励宝宝表达自己的意思

.....

宝宝动手又动脑——10月宝宝智能开发

发音能力训练：跟我学

声音记忆能力训练：听听小鸟叫

丰富语言词汇量训练：讲故事

.....

聪明宝宝爱说话——11月宝宝智能开发

身体协调能力训练：宝宝吊单杠

视觉反应能力训练：哇！玩具落下来了

辨别声音方向能力训练：妈妈的声音

模仿声音能力训练：让宝宝“制造”声音

语言理解能力训练：教读字词

认识数字能力训练：玩套环

.....

健康宝宝惹人爱——12月宝宝智能开发

认识声音能力训练：宝宝敲一敲

声音记忆能力训练：小消防队员

语言理解能力训练：跟着做

认识数字能力训练：数字之旅

手指协调能力训练：抓抓手

.....

第十三章 将教育进行到底——1~3岁幼儿早教

宝宝真的长大了——13~18个月宝宝智能开发

语言理解能力训练（一）：可爱大娃娃

语言理解能力训练（二）：故意说错话

味觉刺激能力训练：品尝味道

手指协调能力训练：剥纸吃糖

身体平衡力训练：采蘑菇

身体灵活性训练：追影子

观察思考能力训练（一）：分蔬菜和水果

观察思考能力训练（二）：猜糖果

感知能力训练：我爱大自然

形象思维能力训练：拼火柴

认识图形能力训练：穿线挂物

.....

锻炼宝宝的独立能力——19~24个月宝宝智能开发

丰富语言词汇量训练：换一种说法

语言表达能力训练：宝宝的一家

语言模仿能力训练：鹦鹉学舌

精细动作能力训练：教宝宝穿衣

身体协调性训练：下楼梯

立体感知能力训练：搭积木

视觉创造能力训练：瓜果艺术画

计算能力训练：数一数

.....

每天都有新进步——25~30个月宝宝智能开发

.....

节奏感提升训练：蜗牛的步伐

视觉感受能力训练：印手印

感知能力训练：泥土训练

逻辑推理能力训练：瓶内取球

逆向思维能力训练：反口令

空间概念训练：积木叠叠乐

时间概念训练：一星期有几天

培养宝宝自理能力——31~36个月宝宝智能开发

培养耐心训练：游戏前先排队

数学能力训练：准备午餐

激发上进心训练：小小目标

生活自理能力训练（一）：小帮手

生活自理能力训练（二）：穿脱衣服

生活秩序训练：整整齐齐的小柜子

理财能力训练：跳蚤市场

培养自我意识训练：我是清洁小能手

独立生活能力训练：学用筷子

## 《最佳胎教早教，孕育聪明宝宝》

社会适应能力训练：该到哪里去  
爱心培养训练：没有声音的世界  
培养公德意识训练：红绿灯  
礼仪训练：拜年  
3岁宝宝智能水平测试

### 章节摘录

版权页：插图：准妈妈应该知道的数字 以下数字是准妈妈应当掌握的，当有特殊情况时，应及时去医院检查。胎儿在母体内生长的时间：40周即280天左右。预产期计算方法：末次月经首日加7，月份加9（或减3）。妊娠反应出现时间：妊娠第4周左右。自觉胎动时间：妊娠16~20周。胎动正常次数：每12小时30~40次。早产发生时间：妊娠28~37周内。胎心音正常次数：每分钟120~160次。过期妊娠：超过预产期14天。临产标志：见红、阴道流液、腹痛，每隔5~6分钟子宫收缩一次，每次持续30秒以上。产程时间：初产妇12~16/小时，经产妇6~8小时。妈妈的情感影响胎儿的性格从怀孕开始，胎儿就能感受到母亲情感上或思想上的变化，并给予回应，这种能力我们称之为心电感应。如果准妈妈的心中充满温暖和慈爱，那么胎儿的心灵也会受到同化，就会逐渐形成生动、活泼、外向等优良性格的基础；反之，如果准妈妈的心中充满了烦躁、失落甚至不欢迎这个孩子的情感，那么腹中的胎儿也会感受到周围的冷漠氛围，逐渐形成孤寂、自卑、懦弱等性格的基础。因此，妈妈的情感变化会影响胎儿在子宫里的感受并直接影响胎儿以后性格的形成和发展。不要过分担忧和焦虑 准妈妈在孕育新生命的同时，可能会为宝宝和自己的未来担心忧虑，比如为宝宝的生育费用担心，为怀孕可能丢失工作而担心，为自己的体形日益臃肿而烦恼，等等。这些不良情绪很容易使准妈妈陷入无休无止的焦虑中。殊不知，这样久而久之就会让腹中宝宝的心理也产生变化。这种担忧和焦虑容易使孩子形成胆小怕事的性格，同时也使孩子的心理承受能力降低，做事容易情绪化，可能会经常莫名其妙地大哭。此时，准妈妈能采取的最好的方法自然是随时调整自己的情绪，一旦发现自己正在陷入忧郁焦虑的泥潭，应立刻想办法疏导或转移注意力，可以通过看书或看电视来缓解紧张的情绪，让自己开朗起来。



# 《最佳胎教早教，孕育聪明宝宝》

## 编辑推荐

《最佳胎教早教:孕育聪明宝宝》可操作性强，方法具体实用，易于孕妇与家长学习和操作。

## 《最佳胎教早教，孕育聪明宝宝》

### 精彩短评

- 1、我已经怀孕18周了，书页已经读到第18周了。我相信宝宝的胎教通过这本身一定很聪明的哟。。
- 2、挺实用的，简单易懂，但好像和别的书有冲突，不知道谁对。
- 3、书倒是挺厚的，但是缺乏实质性内容，书中所叙述的大多都是正常成年人在实际生活中可以掌握到的生活常识性问题。书的质量也很一般。
- 4、姐姐说里面写的知识还是很实用的
- 5、有帮助，不错
- 6、很不错的书。非常适合准妈妈看
- 7、书是好的 但就是快递相当不给力 竟然不能送到村里连村头都不行 费了好大劲才拿到书 一点不方便 最近一次买的人家直接不给送 没办法只能退了 郁闷
- 8、图书的纸质量特别好，内容也不错，真受益
- 9、可能使纸张关系 书本显得有些泛黄 估计被人翻看过很多遍了 网上买书就是这样不能挑选比较新的 书本里的内容用处不大 网上也都能查得到
- 10、讲的很详细，细致
- 11、感觉很好 内容也很独特 不同于一般早教书
- 12、写得还挺详细的
- 13、不错就是少了点彩图
- 14、感觉还行，刚入手只是随便翻了几页，应该会很有用吧！
- 15、朋友怀孕了，看书的介绍不错，希望可以帮到她
- 16、不错，价格实惠，内容也挺好的。
- 17、帮助新妈妈了解不同孕期baby的成长。
- 18、书倒是挺厚的。也还就那样，一周写个两三百页纸，按周写的。
- 19、很实用，插图很漂亮，质量超好
- 20、挺满意，送货好快
- 21、书的质量还行，内容也还丰富。
- 22、看了好几本胎教书了，每本都有自己的特色，但是道理都是大同小异，学习ing
- 23、还没读呢，回家再好好研读。

# 《最佳胎教早教，孕育聪明宝宝》

## 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)