

<<胎教.育教.全脑开发实用宝典>>

图书基本信息

书名：<<胎教.育教.全脑开发实用宝典>>

13位ISBN编号：9787501971251

10位ISBN编号：7501971250

出版时间：2009-9

出版时间：王琪 中国轻工业出版社 (2009-09出版)

作者：王琪

页数：639

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·育教·全脑开发实用宝典>>

内容概要

《胎教·育教·全脑开发实用宝典》：专家为你揭秘胎教与宝宝智能开发的关系，详记孕妈妈十月怀胎中痛并快乐的幸福历程，左脑、右脑、智商、情商开发样样不少，传递新潮父母不可不知的育儿禁句与金句。

作者简介

王琪，北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师副教授，北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员，中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人，北京市朝阳区、大兴区孕产妇抢救指导组专家，中国生殖健康网嘉宾，人民网健康论坛嘉宾，北京人民广播电台教育台孕妇学校嘉宾主持。

首都医科大学附属北京妇产医院及北京妇幼保健院围产医学科主任医师，副教授。

在首都医科大学附属北京妇产医院从事围产医学24年，从围产医学临床、科研一直到教学工作都深入涉猎。

擅长优生优育遗传咨询、孕期和育期系统保健，对于孕期各种合并症、并发症及高危妊娠的诊断、治疗有着极其丰富的临床经验。

对各种产科危重急症的抢救有多次成功经历，尤其是对妊娠高血压疾病的诊断治疗，产后出血、羊水栓塞及各种急症的处理有自己独到的见解。

承担国家“十五”攻关科研项目、首都发展资金科研项目及参与其他各科研项目十余项，先后发表文章十多篇，参与多部孕产期保健书籍的编写，为《圣龙天使育儿全书》作者之一。

长期担任北京电视台，中国生殖健康网、网易在线聊天室，人民网健康论坛、新浪伊人风采特邀嘉宾，北京人民广播电台教育台孕妇学校嘉宾主持积极参与各种形式的大众普及健康教育工作。

书籍目录

1 胎教篇第一章 与胎宝宝心灵沟通的第一步胎教的真谛什么是胎教正确理解胎教胎教有哪几类直接胎教间接胎教实施胎教的理论根据胎宝宝不是“盲童”胎宝宝能听到声音触觉从胎宝宝时期发育胎宝宝有非凡的记忆力胎宝宝的反射胎教可惠及母子胎教对孕妈妈的益处胎教对胎宝宝的益处胎教的注意事项实施胎教的目的胎教的力度要适宜依据胎宝宝的发育进行胎教不要盲目选择胎教方案胎教从孕前3个月就开始准妈妈也该为胎教出份力与胎宝宝聊天和胎宝宝一同嬉戏讲故事播放音乐让妻子的生活更丰富关注妻子的体重增长数胎动解析遗传密码血型胖瘦身高皮肤的颜色鼻子的形状舌头能否卷曲耳朵的形状眼睛的大小及眼皮的单双性格大拇指的弯曲度声音天赋寿命智商健康状况第二章 现今最流行的胎教方法情绪胎教情绪胎教的作用值得推荐的方法情绪胎教宜忌营养胎教营养胎教的作用值得推荐的方法营养胎教宜忌环境胎教环境胎教的作用值得推荐的方法环境胎教宜忌音乐胎教音乐胎教的作用值得推荐的方法音乐胎教宜忌语言胎教语言胎教的作用值得推荐的方法语言胎教宜忌运动胎教运动胎教的作用值得推荐的方法运动胎教宜忌抚摸胎教抚摸胎教的作用值得推荐的方法抚摸胎教宜忌光照胎教光照胎教的作用值得推荐的方法光照胎教宜忌美育胎教美育胎教的作用值得推荐的方法美育胎教宜忌第三章 孕1月——与胎宝宝邂逅，开始胎教吧孕妈妈的样子胎宝宝的样子合格孕妈妈必做的事——到医院确诊怀孕的事实第一次产检必备的物品熟悉第一次产检的内容称职准妈妈必做的事——为爱妻推算预产期通过排卵日进行推算通过月经日进行推算按胎动出现的时间推算通过妊娠反应推算由B超检查推算胎宝宝潜能开发DIY体质潜能开发智力潜能开发胎教小课堂孕1周营养胎教——给胎宝宝的成长打基础环境胎教——布置安全的居家环境情绪胎教——一让心情美丽绽放，行为胎教——留意你的一举一动名人胎教——斯瑟蒂克胎教法本周胎教的重大事件孕2周营养胎教——胎宝宝的营养加油站行为胎教——用实际行动传递你的爱环境胎教——为胎宝宝创造无污染的生存环境名人胎教——斯瑟蒂克胎教法名家一点通——给夫妻双方的叮咛本周胎教的重大事件孕3周营养胎教——合理补充营养素行为胎教——你的行为你做主环境胎教——优化子宫内环境名家一点通——注意生活中的微波辐射本周胎教的重大事件孕4周营养胎教——为胎宝宝的大脑发育加油情绪胎教——排除不良情绪环境胎教——别让噪声伤害胎宝宝运动胎教——以“缓”为原则行为胎教——为胎宝宝的健康成长，你该这样做名人胎教——斯瑟蒂克胎教法本周胎教的重大事件第四章 / 孕2月——平安度过多事之秋孕妈妈的样子胎宝宝的样子合格孕妈妈必做的事——孕期行为的5条金规玉律少用手机不要使用味道浓烈的香水别把冰箱放在卧室尽量减少性生活次数远离凹凸不平的地面称职准妈妈必做的事——照顾好孕妈妈的起居生活提醒妻子不要长时间泡澡提醒妻子不要着凉亲自下厨为妻子烹调饭菜多做些家务活安抚妻子的不良情绪胎宝宝潜能开发DIY智力潜能开发性格潜能开发记忆潜能开发胎教小课堂孕5周营养胎教——胎宝宝成长的动力行为胎教——用行动表达你的爱运动胎教——教你测量运动强度对话胎教——与胎宝宝进行交流名家一点通——孕期进补误区本周胎教的重大事件孕6周营养胎教——缓解妊娠反应的饮食策略运动胎教——练习舒缓运动，体验孕育之美情绪胎教——平心静气、降低压力本周胎教的重大事件第五章 孕3月——与妊娠反应做斗争第六章 孕4月——最舒适的孕育阶段第七章 孕5月——动在每时每刻第八章 孕6月——享受短暂的欢愉第九章 孕7月——感受胎宝宝的快速成长第十章 孕8月——大腹便便中的喜悦第十一章 孕9月——漫漫孕途就要接近尾声第十二章 孕10月——痛并快乐的分娩时刻2 益智育教篇

章节摘录

插图：第一章 与胎宝宝心灵沟通的第一步什么是胎教所谓的胎教，简单来说就是怀孕期间孕妈妈要补充足够的知识，去认识与了解周围环境对胎宝宝的影响，指导孕妈妈如何在孕程中让自己的身体及心理都能与胎宝宝共同成长。

而经过胎教的训练，会使孕妈妈重视自身的健康和营养，减少怀孕带来的各种不适与不便，培养平稳的情绪，帮助孕妈妈远离焦虑、消除压力，使孕妈妈在保持心情愉快的同时努力建立正面、积极的生活态度。

另外，孕妈妈也可以通过胎教努力充实自己、建立自信，让怀孕成为自身蜕变与成长的机会。

当孕妈妈的身心环境都处于最好的状态时，胎宝宝在子宫内就会受到良好的刺激，会让胎宝宝的身心都得到健康的发育，这对以后建立良好的亲子关系有莫大的帮助，也为宝宝出生后实施爱的教育踏出第一步。

正确理解胎教胎教这种教育方式不同于出生后的教育，不是教胎宝宝唱歌、说话、算数……胎教主要是指训练孕妈妈为自己及胎宝宝创造一个良好舒适的怀孕环境，保持健康的精神及心理状态，通过与胎宝宝的讯息传递，积极而主动地对胎宝宝进行良性及温和的信号刺激，激发胎宝宝的大脑和神经系统的潜能，为婴儿出生后的继续教育奠定良好基础。

由此可知，胎教包含对孕妈妈的教育和对胎宝宝的刺激两方面。

我们应该把胎教列入优生保健的一环，而不应该将胎教冠以“教育”之名。

因为胎教强调的就是如何营造一个良好的怀孕环境，并给予胎宝宝适当的刺激，以期生下的婴儿聪明健康。

对胎宝宝的种种刺激是属于生理学的范畴，不属于教育学的范畴。

胎教的含义非常广泛，按其操作方法可分为直接胎教与间接胎教两类，二者各有其方式及特点，孕妈妈们可要认真学习哟！

直接胎教直接胎教是指对孕妈妈和胎宝宝的保健教育，是为了促进胎宝宝生理和心理健康成长，确保孕妈妈能够顺利度过孕产期，所采取的精神、饮食、环境等方面的保健措施，因为没有健康的妈妈，就不能生育出健壮的孩子。

此时，胎宝宝还没有定型，正处于器官形成和生长发育中，容易受外界影响而发生变化，即中医所说“形象始化，未有定仪，因感而变，外象而内感”。

这里所说的受外界影响，主要是指受母体精神、饮食、寒温等方面的影响。

母体的身心是否健康，对胎宝宝的成长，包括智力与体质的发育，具有决定性的作用。

因此，直接胎教有利于孕妈妈和胎宝宝身体健康和精神健康，有利于保胎、养胎和护胎等保健措施的实行。

间接胎教间接胎教是指在妊娠期间加强孕妈妈的精神、品德修养和教育的同时，利用一定的方法和手段，通过母体刺激胎宝宝的感觉器官，以激发胎宝宝大脑和神经系统的有意活动，从而促进胎宝宝身心的健康发育。

间接胎教相对于直接胎教来说，更偏重于品德、精神、智力以及性情的培养、情操的陶冶，主要是通过采取一些措施与方法，让孕妈妈置身于美好的事物、环境和氛围中，这样，不但会使孕妈妈品德高尚、精神饱满、心情舒畅、头脑清醒、思维敏捷，而且由于“外象而内感”的作用，间接促进胎宝宝智慧、品质、智力等方面的良好发育。

因此，间接胎教实际上是在直接胎教的基础上，对孕妈妈和胎宝宝精神世界的优化和美化措施，在胎宝宝个性的形成、智力的发育和人格的完善方面，具有举足轻重的作用。

由此可知，间接胎教侧重于母体与胎宝宝的精神和心理卫生，直接胎教侧重于孕妈妈和胎宝宝生理病理的健康保健。

有些家长可能会发出这样的疑问：“胎宝宝既看不见又摸不到，怎么能谈得上接受教育呢？”

”“胎教真的能发挥作用吗？”

”“胎教有没有理论依据呢？”

”本节将针对人们的这些疑问展开详细的讨论。

要了解胎教的科学依据，首先要明白，胎教不是向胎宝宝“灌输”某种东西，而是对胎宝宝的感觉进行良性刺激，促进其健康生长发育。

那么胎宝宝能感觉到刺激吗？

在国内外胎儿医学和妇产科专家进行的临床检查中，在运用精密的科学仪器进行观察时，都发现胎宝宝在孕妈妈腹中的状态完全出乎人们的意料。

胎宝宝对于来自母体的各种信息具有特别敏锐的感知能力，并能将其转换为记忆。

而且，胎宝宝在母体10个月的时间里，每时每刻都依靠胎盘从孕妈妈血液中获得营养和氧气，孕妈妈血液里的激素和其他化学成分的变化必然影响胎宝宝的生理、心理活动。

胎宝宝不是“盲童”据研究发现，从怀孕第4个月起，胎宝宝就对光线十分敏感。

孕妈妈进行日光浴时，胎宝宝就能够感觉到光线的强弱变化。

胎宝宝在6个多月时就出现了开闭眼睑的动作，特别是在孕期的最后几周，胎宝宝已能够运用自己的感觉器官了。

当一束光照在孕妈妈的腹部上时，睁开双眼的胎宝宝会将脸转向亮处，他看见的是一片红红的光晕，就像用手电筒照在手背时从手心所见到的红光一样。

现代医学用超声波观察发现，光线一闪一灭照射孕妈妈的腹部时，胎宝宝的心率会随其出现明显的变化。

这就说明，胎宝宝并不是盲童，对其实施胎教能激发其视觉发育潜能。

胎宝宝能听到声音出生几天的新生儿哭闹是常有的事，如果妈妈把婴儿抱在左胸前，婴儿很快就会安静下来。

这是因为，胎宝宝在母体内时就已经习惯了倾听妈妈心脏的跳动声及血流声。

出生后，婴儿耳朵贴近妈妈胸前，这种声音把婴儿带回到在子宫里宁静的日子和安全的环境中，这种早已体验过的安全感是胎教可行的充分说明。

研究表明，4个月的胎宝宝就有了听觉，对孕妈妈子宫血管里的血流声、肠道气体的咕噜声、猛烈的打雷声等都有反应，胎宝宝还特别爱听父母的讲话声、唱歌声及柔和的乐曲声。

6个月时，胎宝宝的听力几乎和成人相差不多。

外界的声音都可以传到子宫里，但胎宝宝喜欢听节奏平缓、流畅、柔和的声音，讨厌强烈快节奏的声音，更害怕各种致命的噪声。

所以，孕妈妈要注意到这一点。

触觉从胎宝宝时期发育胎宝宝的触觉发育较早，当胎动出现时，隔着母体触摸胎宝宝的体，胎宝宝就会做出反应。

也就是说，触觉发育早在胎宝宝时期就已经开始，而这一点也是对抚摸胎教有益胎宝宝触觉潜能开发的有利证据。

胎宝宝有非凡的记忆力有人认为，胎宝宝是个什么都不懂的小人儿，更不要谈记忆能力。

如果身为孕妈妈的你，也有这种想法，就大错特错了。

胎宝宝的记忆能力是相当惊人的，他就像一台不断储存程序的计算机，各种信息刺激都会被存入，特别是反复的刺激。

胎宝宝不但有记忆能力，还会产生固定的条件反射，这对胎宝宝出生后的发育起到很大的影响。

研究人员曾经做过这样一个试验，他们要求孕妈妈在分娩前3个月，每天听半小时自己喜欢的音乐，包括古典音乐、流行音乐等。

在11名婴儿1岁生日的时候，研究人员在播放音乐的扩音器旁摆放数盏闪光灯，当婴儿望向不同的闪光灯时，便有不同的音乐播放出来。

结果婴儿很快便明白了其中的联系，他们望向代表他们在母体内听过的音乐的闪光灯的次数明显多于其他闪光灯。

这证明婴儿出生前3个月已有能力记得一些简单的东西。

胎宝宝的反射胎儿医学研究表明，胎宝宝在胎儿时期就已具备逃避反射、防御反射、吸吮反射、刺激性呼吸反射等能力。

例如，当孕妈妈猛然饮水时，胎宝宝会有剧烈的踢蹬运动，表示有水的感觉；如妈妈进入声光柔和的

房间，胎宝宝也会十分安静，表示对此环境十分满意；而当孕妈妈进入一个有噪声且阴冷的地方时，胎宝宝就会用激烈的胎动来表达自己的厌恶和不满情绪；孕妈妈不安时，胎宝宝的血氧量就降低；孕妈妈情绪激动时，胎宝宝也会出现多方面的混乱运动。

国内外大量科学研究已经证明，胎宝宝在子宫腔内是有感觉、有意识、能活动的一个小生命，既然胎宝宝有听力、视力，又有记忆力，进行胎教、促进胎宝宝发育就是完全可能的。

胎教就是根据这些理论基础，在孕期调节和控制母体的内外环境，有针对性地、主动地给予各种有益的信息刺激，通过这些良性刺激，来促进胎宝宝身心健康和智力的发育。

编辑推荐

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>