

<<胎教早教启蒙训练>>

图书基本信息

书名：<<胎教早教启蒙训练>>

13位ISBN编号：9787510109690

10位ISBN编号：7510109698

出版时间：2012-1

出版时间：中国人口出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：272

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>

## <<胎教早教启蒙训练>>

### 前言

很多爸妈都希望通过胎教和早教培养一个健康聪明的宝宝。

但是到底怎样做才能让宝宝赢在起跑线上呢？

胎教和早教能否让宝宝成为智力超常者呢？

那么，就让我们来了解关于胎教和早教的知识吧。

胎教一词源于我国。

在传统医学典籍《黄帝内经》、《千金方》等书中便有所提及，被后世不断完善。

古人认为，“宁静养胎即胎教”；现代观念认为，胎教是从环境、饮食、情绪等多方面所做的促进胎儿发育和成长、保障孕妈妈顺利度过孕期的各种措施。

早教广义上是指从人出生到小学之前进行的教育，有些人认为早教应该延伸到胎教。

早教的核心不在于具体知识和技能的掌握，而在于儿童心智的成长。

无论胎教还是早教，其目的都不是为了培养天才儿童，而是为了培养一个拥有健康体魄、健全心智、独立人格的人。

因此，爸爸妈妈既不要漠视胎教和早教，也不要对胎教和早教寄予厚望，给宝贝的成长带来压力。

科学合理的胎教和早教，能够为宝贝的成长大大加分。

## <<胎教早教启蒙训练>>

### 内容概要

本书收集了胎教和早教中的重要知识与常见疑问，以及0~1岁宝宝的早教知识与疑问，为您提供胎教和早教的课程。

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，使胎儿发育得更好，使孕妈妈减少不适，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，指导您科学、系统、有效地对婴幼儿实施智能、情商的开发与体能锻炼，以提高宝宝的智能、情商与体能。

## <<胎教早教启蒙训练>>

### 作者简介

陈宝英

女，主任医师，教授。

北京市政府专家顾问团顾问，国务院政府特殊津贴享受者。

历任北京积水潭医院副院长，北京急救中心第一任主任，北京妇产医院及北京妇幼保健院院长，北京女医师协会会长，世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任，陈宝英孕产育儿研究中心主任等职，主编过多部专业著作和科普读物，并长期致力于在基层普及和推广妇幼保健知识。

#### 陈宝英孕产育儿研究中心

2010年，为顺应国际妇幼保健新概念的发展趋势，为更好推动妇产科学及母婴保健方面的普及工作，陈宝英主任邀请北京、上海、广州等地的相关专家在北京成立了陈宝英孕产育儿研究中心，中心拥有国内顶级妇科专家、产科专家、儿科专家、早教专家，中心将定期开展妇幼保健及儿童早教领域的系统性、前瞻性研究，探讨适合我国国情的妇幼保健和儿童早教的方法及推广普及，并为相关部门制定战略规划、政策法规等提供决策支持，同时也为社会机构开展研究提供咨询服务。

## <<胎教早教启蒙训练>>

### 书籍目录

#### PART 1 胎教篇

##### chapter 1 为胎教做准备

科学认识胎教

认识胎教

胎教的重大意义

为孕育做好心理准备

保持乐观平和的心态

避免重男轻女的观念

提前预估早孕反应

为孕育做好知识储备

不可不知的优孕常识

备孕禁忌不得不防

不宜怀孕的7种情况

成功受孕的必备条件

营养储备要充足

叶酸

铁

钙

锌

维生素D

牛磺酸

DHA

维生素A

维生素B2

碘

科学饮食保孕力

有助提高孕力的食物

孕前检查不可忽视

孕前检查的最佳时间

孕前检查的主要项目

孕前检查备忘录

##### chapter 2 40周同步胎教，培养高智商宝宝

孕1月

胎宝宝的发育指标

孕妈妈本月孕事

孕妈妈本月注意事项

第1周胎教方案

第2周胎教方案

第3周胎教方案

第4周胎教方案

知识链接：

科学验孕——宝宝真的来了吗

孕2月

胎宝宝的发育指标

孕妈妈本月孕事

<<胎教早教启蒙训练>>

孕妈妈本月注意事项

第5周胎教方案

第6周胎教方案

第7周胎教方案

第8周胎教方案

知识链接：

防辐射服，选购有方

孕3月

胎宝宝的发育指标

孕妈妈本月孕事

孕妈妈本月注意事项

第9周胎教方案

第10周胎教方案

第11周胎教方案

第12周胎教方案

知识链接：

面对流产，孕妈妈该怎么办

孕4月

胎宝宝的发育指标

孕妈妈本月孕事

孕妈妈本月注意事项

第13周胎教方案

第14周胎教方案

第15周胎教方案

第16周胎教方案

知识链接：

揪出元凶，拯救孕妈妈的睡眠

孕5月

胎宝宝的发育指标

孕妈妈本月孕事

孕妈妈本月注意事项

第17周胎教方案

第18周胎教方案

第19周胎教方案

第20周胎教方案

知识链接：

孕期击退腰酸背痛有妙招

孕6月

胎宝宝的发育指标

孕妈妈本月孕事

孕妈妈本月注意事项

第21周胎教方案

第22周胎教方案

第23周胎教方案

第24周胎教方案

知识链接：

纠正便秘和痔疮，让孕妈妈告别难言之隐

## <<胎教早教启蒙训练>>

### 孕7月

胎宝宝的发育指标

孕妈妈本月孕事

孕妈妈本月注意事项

第25周胎教方案

第26周胎教方案

第27周胎教方案

第28周胎教方案

知识链接：

养成好习惯，不给感冒留机会

### 孕8月

胎宝宝的发育指标

孕妈妈本月孕事

孕妈妈本月注意事项

第29周胎教方案

第30周胎教方案

第31周胎教方案

第32周胎教方案

知识链接：

避开早产——远离孕妈妈不可承受之痛

### 孕9月

胎宝宝的发育指标

孕妈妈本月孕事

孕妈妈本月注意事项

第33周胎教方案

第34周胎教方案

第35周胎教方案

第36周胎教方案

知识链接：

孕妈妈这样做，让顺产变得更容易

### 孕10月

胎宝宝的发育指标

孕妈妈本月孕事

孕妈妈本月注意事项

第37周胎教方案

第38周胎教方案

第39周胎教方案

第40周胎教方案

知识链接：

分娩时，妈妈应如何与医生配合

### PART 2 益智篇

chapter 1 周岁宝宝的营养饮食大计

0~3个月——母乳喂养关键期，营养要跟上

超级营养素

推荐健脑食物

提升宝宝脑力的妈妈餐

3~4个月——视觉发育期

## <<胎教早教启蒙训练>>

超级营养素

推荐健脑食物

提升宝宝脑力的妈妈餐

4~5个月——味觉发育敏感期

超级营养素

推荐健脑食物

宝宝益智食谱

5~6个月——培养最初的免疫力

超级营养素

推荐健脑食物

宝宝益智食谱

6~8个月——牙齿、肠胃都要被关注

超级营养素

推荐健脑食物

宝宝益智食谱

8~10个月——骨骼愈加强健的爬行期

超级营养素

推荐健脑食物

宝宝益智食谱

10~12个月——母乳与食物转换期，呵护好消化系统

超级营养素

维生素A

维生素B1

推荐健脑食物

宝宝益智食谱

chapter 2 游戏是最好的益智方法

0~1个月

妈妈摸宝宝

铃儿响叮当

摆弄手指游戏

骑自行车运动

1~2个月

全身滚球

让宝宝摸摸“天”

挠痒痒，逗宝宝笑

小手摸妈妈的脸

会“说话”的玩具

2~3个月

妈妈模仿镜中的宝宝

用肘卧撑

追赶彩光

拍打带铃铛的吊球

找妈妈

3~4个月

皮筋弹球游戏

上下运动

遥控大球

<<胎教早教启蒙训练>>

倒放玩具

回放宝宝的声音

4~5个月

荡秋千

小手指插洞洞

大橘子、小橘子

大手压小脚

闻闻妈妈的味道

5~6个月

宝宝找玩具

随音乐跳舞

滚球

撕纸游戏

毛巾躲猫猫

6~7个月

拉毛巾取玩具

飞机起飞

接球与滚球

与宝宝唱歌跳舞

坐着拿起玩具

7~8个月

不倒翁游戏

我们一起来画画

感受冷和热

爬呀爬

8~9个月

假装喝水

罐子里的铃铛

逗逗飞

推开纸板找妈妈

看表情拍娃娃

9~10个月

木勺敲“鼓”

彩线拉物

宝宝和玩具的“家”

滚过来滚过去

吃饭练习

像妈妈一样照顾娃娃

一起看图画

单手扶物捡玩具

透明的“拨浪鼓”

让豆豆回家

10~11个月

熟悉亲人的声音

大手拉小手向前走

自制拼图游戏

站稳训练

<<胎教早教启蒙训练>>

铅笔套环

伸手拍丝巾

穿衣游戏

和妈妈一起上台阶

带宝宝逛超市

洗澡拍水

11~12个月

开锁游戏

请你跟我一起做

戴个发夹照镜子

洗澡澡, 拆礼物

将圆形食物串成串

自制图形

和宝宝一起玩水

用水画画

天旋地转

伸屈手指

chapter 30 ~ 1岁宝宝的抚触与体操方案

0~1个月

抚触与按摩

宝宝体操

1~2个月

抚触与按摩

宝宝体操

2~3个月

抚触与按摩

宝宝体操

3~4个月

抚触与按摩

宝宝体操

4~5个月

抚触与按摩

宝宝体操

5~6个月

抚触与按摩

宝宝体操

6~7个月

抚触与按摩

宝宝体操

7~8个月

抚触与按摩

宝宝体操

8~9个月

抚触与按摩

宝宝体操

9~10个月

抚触与按摩

<<胎教早教启蒙训练>>

宝宝体操

10~11个月

抚触与按摩

宝宝体操

11~12个月

抚触与按摩

宝宝体操

chapter 4 早教新风尚, 益智好方法

用色彩打造聪明宝宝

色彩影响宝宝智商的原理

使用高智商色彩的8条建议

宝宝学爬勿忽视

宝宝学爬的益处

宝宝学爬训练课

安全学爬备忘录

益智音乐, 你给宝宝听了没

益智音乐的5大优势

益智音乐的选择

游泳——全面开发宝宝的潜能

宝宝这样学游泳

宝宝游泳备忘录

益智玩具——宝宝成长“好伙伴”

从出生到2个月的宝宝

3个月宝宝

4个月宝宝

5个月宝宝

6个月宝宝

7个月宝宝

8个月宝宝

9个月宝宝

10个月宝宝

11个月宝宝

12个月宝宝

## <<胎教早教启蒙训练>>

### 章节摘录

版权页：插图：7个月时，宝宝能明确地表达自己的意愿。

如果看见喜欢的东西，会爬过去拿。

这段时间，妈妈可用玩具或者借助生活中的一些常见物品有目的地帮助宝宝发展，增强宝宝的活动能力。

带拉绳的音乐盒。

将其捆在婴儿车上，让宝宝学会如何通过拉绳使音乐盒发出声音，锻炼宝宝的手眼协调能力及音乐能力。

大型玩具。

如动物玩具、各种大小的彩球、大的底部较重但可推倒的充气玩具、大的洋娃娃、芭比娃娃。

需要动手操作的玩具。

如玩具鼓、耐久的塑料杯和塑料碗、漏斗和量勺，满足宝宝动手需求，进行触觉刺激，锻炼手眼协调能力。

不同大小、形状和颜色的积木。

8个月的宝宝已经认识玩具、家具等多种用具，面对积木，宝宝会开始运用两只手对敲发出响声，还会简单地叠起积木。

能用手拖拉的玩具。

如小汽车、动物造型的推拉玩具等，可通过推拉锻炼宝宝的臂力。

另外，通过利用玩具上拴的绳把玩具拉过来，还可锻炼宝宝解决问题的能力。

不易破碎的镜子。

让宝宝通过镜子认识自己与镜中人的区别，培养宝宝的认知能力。

9个月的宝宝已经开始体验沟通和表达的乐趣，对声音更为关注，热衷于模仿；手眼协调运动的精确度日渐提高，五指之间有了分工：宝宝还会把玩具从一只手递到另一只手。

这个阶段，给宝宝选择玩具不在多而在精，以激发宝宝的动手动脑类的玩具为主。

大一点的积木。

造型比较简单、数量少、体积大一点的积木，更容易拼搭，可锻炼宝宝的动手能力。

结构复杂的玩具。

如可以推动、打开、发出声音和运动的结构复杂的盒子，带盖的小盒、小瓶等。

这类玩具能教宝宝思索如何打开、拼装，以锻炼宝宝的动脑动手能力。

识字卡片。

让宝宝认识事物的名称，锻炼宝宝的认知能力和语言能力。

<<胎教早教启蒙训练>>

编辑推荐

《胎教早教启蒙训练(全彩精华版)》编辑推荐：权威专家多年经验总结，传播最新科学育儿理念，为年轻爸妈提供从孕期到0~1岁婴儿期的科学育儿方，教你开发宝宝的多元智能，塑造宝宝的健康人格，让宝宝赢在人生的起跑线。

80后新手父母一站式孕育指导手册。

<<胎教早教启蒙训练>>

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>