

<<胎教这样教 宝宝智商高>>

图书基本信息

书名：<<胎教这样教 宝宝智商高>>

13位ISBN编号：9787510432651

10位ISBN编号：7510432650

出版时间：2012-11

出版时间：新世界出版社

作者：蔡慧珍

页数：180

字数：150000

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>

## <<胎教这样教 宝宝智商高>>

### 内容概要

#### 《胎教这样教

宝宝智商高》以时间为顺序，按孕期10个月每月占一个章节的原则，共分为10个章节。

每章重点讲述了准妈妈的身体变化和胎宝宝每月的发育情况，结合母婴情况精选当月的胎教重点和胎教内容，其中详细介绍了音乐胎教、情绪胎教、营养胎教、运动胎教、环境胎教等深受准妈妈欢迎的胎教方法，内容科学实用、操作性强，有很强的指导意义。

## <<胎教这样教 宝宝智商高>>

### 作者简介

#### 蔡慧珍

北京妇产医院产科主任医师、教授，北京妇产医院准妈妈课堂的主讲人，中华医学会妇产科分会副主任委员，中国医师协会妇产科分会副会长；

1982年本科毕业于西安医学院医疗系；1986年研究生毕业于同济医科大学妇产科；曾任北京医学院第一附属医院妇产科住院医师；2002年任北京妇产医院产科主任医师、教授。

至今已完成剖宫产、产钳、臀位助产等手术上万例。

对孕期营养和胎教有专项研究。

## <<胎教这样教 宝宝智商高>>

### 书籍目录

孕1月 现在的宝宝是一个小胚芽  
妈妈宝宝周周看  
准妈妈：跃跃欲试的备孕身体  
胎宝宝：等待中的小小胚芽  
本月胎教关键提示  
准备好孕育一个小宝宝了吗  
胎教日记，记录下生活的点点滴滴  
巧妙的制定胎教计划  
成功的胎教需要具备哪些要素  
什么是优境养胎  
准妈妈健康生活精心规划  
好好挑选一个优身受孕的日子  
拥有一份好心情  
胚胎呵护是重中之重  
培养自己规律的作息习惯  
您知道自己怀孕了吗  
本月启智胎教优选方案  
营养胎教：饮食细则盘点  
黄金营养素：叶酸、蛋白质  
益智食谱巧安排  
情绪胎教：坏情绪一扫光  
准爸爸情绪胎教：给予妻子更多的爱  
音乐胎教：有效舒缓情绪  
音乐胎教特别注意事项  
阅读胎教：从儿歌中寻找春天  
安全胎教：洗澡事宜多注意  
音乐胎教小套餐  
孕2月 在脑海中勾勒宝宝的样子  
妈妈宝宝周周看  
准妈妈：沉浸在幸“孕”中  
胎宝宝：慢慢变成一粒小豆  
本月胎教关键提示  
爱是成功胎教的关键  
联想胎教开启头脑风暴  
职场孕妈乐享工作和生活  
准妈妈健康生活精心规划  
如何应对早孕反应  
感冒和妊娠反应分清才有益  
运动胎教避免过激  
腹部X线检查怎么做  
准妈妈用药“慎”字当头  
安全孕检贴心备忘  
孕检计划项目您知道吗  
本月启智胎教优选方案  
营养胎教：饮食细则盘点

## <<胎教这样教 宝宝智商高>>

黄金营养素：碘、锌  
益智食谱巧安排  
阅读胎教：《春》  
语言胎教：儿歌中的夏天  
音乐胎教小套餐  
孕3月 把握情绪胎教好时机  
妈妈宝宝周周看  
准妈妈：怡然自得丰润起来  
胎宝宝：叫我“胎儿”吧  
本月胎教关键提示  
经常笑一笑，做最快乐的胎教  
色彩胎教丰富您的视觉和生活  
情绪胎教，搭起一座传递爱的桥  
准妈妈健康生活精心规划  
准妈妈并不适合长期吃素  
补充维生素要适量  
教您穿对防辐射服  
应对孕期牙龈炎  
安全孕检贴心备忘  
为您解析绒毛活检  
本月启智胎教优选方案  
营养胎教：饮食细则盘点  
黄金营养素：镁、维生素 A  
益智食谱巧安排  
书法艺术胎教：《兰亭集序》  
世界名画欣赏：《向日葵》  
音乐胎教：《世上只有妈妈好》  
音乐胎教小套餐  
孕4月 现在开始“孕”动快乐  
妈妈宝宝周周看  
准妈妈：胖起来的身体也很美  
胎宝宝：一天一个新模样  
本月胎教关键提示  
瑜伽静心法：修心养身的完美运动法  
和宝宝亲切的沟通也是语言胎教  
营养胎教：给予妈妈和胎宝宝更多健康  
准妈妈健康生活精心规划  
运动胎教要适时又适量  
准爸爸不能缺席的呼唤胎教  
外出、居家皆是安全第一  
不容忽视的孕期贫血  
安全孕检贴心备忘  
什么是唐氏综合征筛查  
本月启智胎教优选方案  
营养胎教：饮食细则盘点  
黄金营养素：钙、维生素 D  
益智食谱巧安排

<<胎教这样教 宝宝智商高>>

运动胎教：做一做胎教操  
有氧运动胎教：游泳  
世界名曲欣赏：《自新大陆》  
音乐胎教小套餐  
孕5月 悠然享受孕中期  
妈妈宝宝周周看  
准妈妈：胎动的感觉很巧妙  
胎宝宝：互动越来越多  
本月胎教关键提示  
什么是子宫对话胎教法  
胎动变化您了解几种  
旅行胎教，给心情放个假  
和胎宝宝做亲密的游戏伙伴  
准妈妈健康生活精心规划  
听一听胎宝宝的心跳  
您感受到神奇的胎动了吗  
体重管理怎样才科学  
缓解腰酸背痛有方法  
本月启智胎教优选方案  
营养胎教：饮食细则盘点  
黄金营养素：维生素 A、铁  
益智食谱巧安排  
建筑艺术胎教：罗马圣彼得大教堂  
音乐胎教：《卡门》  
阅读胎教：《仙人的世界》  
音乐胎教小套餐  
孕6月 做幸福大肚俏妈咪  
孕7月 愈发凸显的“孕”味  
孕8月 挺起骄傲的肚皮，胎教继续  
孕9月 放轻松，胎教才有益  
孕10月 家有福星宝宝到

## &lt;&lt;胎教这样教 宝宝智商高&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：瑜伽静心法：修心养身的完美运动法 准妈妈在怀孕期间会因身体的不断变化而处于精神紧张的状态，尤其是背部要承受新增的压力。

瑜伽练习可以平衡不断增大的腹部并保持良好的体态，伸展和强健身体有助于分娩前打开骨盆。

通过对盆底的调整可以减少并发症并加速产后恢复。

准妈妈适当地运动也有利于胎宝宝的成长。

练习瑜伽可以有效帮助准妈妈平静心情，让身心随着彻悟的境界而越发健康起来。

一张瑜伽垫，一支舒缓的曲子，一个轻柔的动作，在繁忙的生活之余，准妈妈尤其要学会善待自己，关爱自己。

腹式呼吸 仰卧，手轻轻放在肚脐上；吸气时，把空气直吸向腹部；吸气正确，手随腹部抬起；吸气越深，腹部升起越高，随着腹部扩张，横膈膜就向下降。

接着呼气，腹部向内朝脊柱方向收；凭着尽量收缩腹部的动作，把所有废气从肺部全部呼出来，这样做时，横膈膜就自然而然地升起。

胸式呼吸 仰卧或伸直背坐着，深深吸气，但不要让腹部扩张；代替腹部扩张的是把空气直接吸入胸部区域。

在胸式呼吸中，胸部区域扩张，腹部应保持平坦。

然后，当吸气越深时，腹部向内朝脊柱方向收入；吸气时，肋骨是向外和向上扩张的，接着呼气，肋骨向下并向内收。

完全呼吸 即把以上两种呼吸结合起来完成，这是一种自然的呼吸方式，略加练习后，这种呼吸方法就会在全部日常的练习和生活中自动地进行，习以为常。

瑜伽的这种完全呼吸有许多益处：由于增加氧气供应，血液得到了净化；肺部组织健壮，增强了抗病能力；胸腹活力和耐力均有增长，心灵也变得更清澈。

按上述姿势坐好，闭上眼睛，将注意力集中于自己的呼吸，深吸一口气，呼气时先发出“O”的声音，然后合上嘴唇，发出“M”的声音，直到这口气彻底呼出，然后再重复进行。

注意发声时让自己的耳朵听到，注意力集中在语音上，体会它在大脑中的回音。

准妈妈阅读文学作品需要选择，许多文学名著思想性、艺术性都好，但对准妈妈不一定适宜。

准妈妈最好读一些童话、寓言、幼儿画册，并将其所展示的幻想世界，用您富于想象力的大脑放大并传递给胎宝宝，从而促使胎宝宝心灵健康成长。

读一些古代散文、古诗词，在高尚纯洁的文学中，感受文学的趣味，达到怡情养性的目的。

准妈妈阅读并与胎宝宝进行交流时，一定要倾注情感，一切喜怒哀乐都将通过富有感情的声调传递给胎宝宝。

而且，不仅仅是朗读，对这些语言要通过您的五官使之形象化，以使更具体地传递给胎宝宝，因为胎宝宝对您的语言不是用身而是用脑来接受的。

多读文学作品，可以使孕期生活艺术化，使准妈妈的情感也得到优化，这不仅能使准妈妈更好地度过妊娠期，而且能更好地维系母子的感情。

## <<胎教这样教 宝宝智商高>>

### 媒体关注与评论

一开始的时候并不知道胎教该从何做起，直到老公给我买了这本书，从书中学到很多有关孕期的知识，推荐孕妈妈都看一看。

——小静这本书的风格属于轻松活泼的，内容非常的丰富，推荐的胎教音乐、胎教故事很适合准妈妈。

——母婴杂志 编辑 王红朋友推荐我看的这本胎教书，首先是被书特别明亮的封面所吸引，读起来，发现内容很实用，很喜欢。

——卢西



## <<胎教这样教 宝宝智商高>>

### 编辑推荐

《胎教这样教宝宝智商高》主要讲述的是：一个新生命的萌动和成长，就如一颗种子的绚烂生长、开花和结果离不开阳光雨露的沐浴一样，父母之爱之于宝宝就恰如阳光的照耀、雨露的滋润。

爱是人世间最美好的东西。

父母真诚相爱，在相爱的路上寻找永恒，寻找生命的延续，宝宝正是父母最完美的爱的结晶。

<<胎教这样教 宝宝智商高>>

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>