

每天胎教 10 分钟 轻松教出聪明宝宝

轻松胎教

一日一页



王琪 主编

北京妇产医院主任医师、教授



看书扫这里

和阅读方式：编辑短信 **轻松胎教一日一页** 发送至10658080
手机也能随时随地阅读本书

江苏凤凰科学技术出版社

Fetal education

轻松胎教一日一页

每天胎教10分钟 轻松教出聪明宝宝

王琪 主编



图书在版编目(CIP)数据

轻松胎教一日一页 / 王琪主编. — 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11
ISBN 978-7-5537-1554-4

I. ①轻… II. ①王… III. ①胎教—基本知识 IV.
① G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 302402 号

轻松胎教一日一页

主 编 王 琪
策 划 祝 萍 曹亚萍
责任编辑 倪 敏
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 深圳市威利彩印刷包装有限公司

开 本 710 mm×1000 mm 1/16
印 张 18
字 数 220 千字
版 次 2015 年 11 月第 1 版
印 次 2015 年 11 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1554-4
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

c o n t e n t



(1~4周)

一颗悄悄萌发的种子



第1天	胎教从“心”开始	20
第2~3天	初步的了解——胎教应该怎么做	21
第4~5天	看看古人如何做胎教	22
第6~7天	国外的成功案例	23
第8天	胎教从什么时候开始	24
第9天	胎教日记怎么写	25
第10~11天	受过良好胎教的宝宝会怎样	26
第12天	有关幸福的一课	27
第13天	来自爸爸的使者——精子	28
第14天	来自妈妈的使者——卵子	29
第15天	精子和卵子结合——神奇生命的开始	30
第16天	向生命敬礼	31
第17天	准妈妈的心灵体操	32
第18~19天	子宫——孕育胎宝宝的家	33
第20~21天	受精卵在子宫里住下	34
第22天	为他准备一个温馨的家	35
第23天	名曲欣赏：《春江花月夜》	36
第24天	有关家的诗歌	37
第25~26天	名画欣赏：《干草车》	38
第27~28天	营养胎教：好“孕”私房菜	39



(5~8周) 他真的来了



第 29 天	第 2 个月胎宝宝的成长变化	42
第 30 天	第 2 个月的胎教重点	43
第 31 天	当妈妈的感觉即将开始	44
第 32 天	营养胎教：两道开胃菜	45
第 33 天	幸福手语：欢迎你，宝贝	46
第 34 天	你需要知道的事	47
第 35 天	古诗中的孩子们	48
第 36 天	令人惊喜的两道杠	48
第 37 天	孕吐其实没那么糟	49
第 38 天	读书让母子受益无穷	50
第 39 天	猜猜我有多爱你	51
第 40 天	有趣的手工：折一只小兔子	52
第 41 天	胎教里的美学教育	53
第 42 天	有趣的手工：毛线娃娃	54
第 43 天	散文欣赏：《金色花》	55
第 44 天	不可或缺的准爸爸胎教	56
第 45 天	散文欣赏：《黎明》	57
第 46 天	妈妈多动脑，宝宝更聪明	58
第 47 天	动手动脑转魔方	59
第 48 天	艺术瑰宝：刺绣之美	60
第 49 天	做做十字绣	61
第 50 天	学说绕口令（1）	62
第 51 天	笑话两则	62
第 52 天	玩一玩拼图游戏	63
第 53 天	名曲欣赏：《梦幻曲》	64
第 54 天	胎宝宝学国学：《诗经·裳裳者华》	65
第 55 天	名画欣赏：《睡莲》	66
第 56 天	宝宝哪里会像你	67





第3个月

(9~12周)

名副其实的胎宝宝

第 57 天	第 3 个月胎宝宝的成长变化	70
第 58 天	第 3 个月的胎教重点	71
第 59 天	读诗歌：《亲爱的三月，请进》	72
第 60 天	散文欣赏：《乡村》节选	73
第 61 天	幸福手语：你还好吗，你在干吗	74
第 62 天	到优美的环境中去散步	75
第 63 天	有趣的手工：树叶贴画	76
第 64 天	胎宝宝学国学：《汉乐府·江南》	76
第 65 天	羊水，孕育胎宝宝的神奇之水	77
第 66 天	闪光卡片	78
第 67 天	有趣的手工：折一个水蜜桃	79
第 68 天	神奇的意念胎教	80
第 69 天	营养 + 美学胎教：水果拼盘	81
第 70 天	小小胎盘，大大功效	82
第 71 天	你是幸福的准妈妈	83
第 72 天	动人的笑	84
第 73 天	多吃安胎食物	85
第 74 天	读诗歌：《我学写字》	86
第 75 天	动动脑，猜猜谜（1）	87
第 76 天	艺术瑰宝：书法之美	88
第 77 天	书法欣赏：王羲之《兰亭集序》	89
第 78 天	写字，让心静下来	90
第 79 天	千言万语化“平”“安”	91
第 80 天	笑一笑	91
第 81 天	名曲欣赏：《渔舟唱晚》	92
第 82 天	古文欣赏：《滕王阁序》节选	93
第 83 天	名画欣赏：《荷花蝴蝶》	94
第 84 天	翻出蝴蝶翩翩飞	95





第4个月

(13~16周)

真真切切的感受

第 85 天	第 4 个月胎宝宝的成长变化	98
第 86 天	第 4 个月的胎教重点	99
第 87 天	读诗歌：《你是人间四月天》	100
第 88 天	孕期练瑜伽有利于优生	101
第 89 天	幸福手语：我们要听音乐了	102
第 90 天	音乐胎教怎么做	103
第 91 天	胎宝宝喜欢听熟悉的曲子	104
第 92 天	饮食习惯也是胎教	105
第 93 天	对话胎教：最动听的胎教	106
第 94 天	胎宝宝学国学：《千字文》节选	107
第 95 天	《千字文》释义（1）	108
第 96 天	《千字文》释义（2）	109
第 97 天	营养 + 美学胎教：可爱的鸡蛋	110
第 98 天	绘声绘色地讲故事	111
第 99 天	胎教故事：《拔萝卜》	112
第 100 天	妈妈唱，宝宝听：《拔萝卜》	113
第 101 天	妈妈宝宝入梦来	114
第 102 天	胎教小百科：植物们的种子	115
第 103 天	艺术瑰宝：瓷器之美	116
第 104 天	瓷器欣赏：汝瓷	117
第 105 天	藏在诗中的谜语	117
第 106 天	播下一颗种子	118
第 107 天	学说绕口令（2）	119
第 108 天	开心一刻	119
第 109 天	名曲欣赏：《维也纳森林的故事》	120
第 110 天	一边画，一边唱	121
第 111 天	名画欣赏：《摩特枫丹的回忆》	122
第 112 天	胎教故事：《月亮花》	123





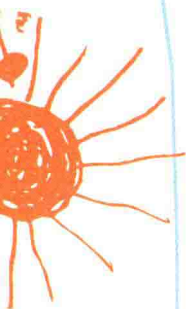
第5个月

(17~20周)

学习的好时机



第 113 天	第 5 个月胎宝宝的成长变化	126
第 114 天	第 5 个月的胎教重点	127
第 115 天	读诗歌：《外面的世界》	128
第 116 天	多走走，多看看	129
第 117 天	幸福手语：我们去散步	130
第 118 天	唐诗里的好风景	131
第 119 天	快乐地按个指印	132
第 120 天	营养胎教：凉拌素什锦	133
第 121 天	给宝宝取个小名	133
第 122 天	胎动的感觉	134
第 123 天	抚摸胎教：掌心里的母爱	135
第 124 天	游泳让胎宝宝开心	136
第 125 天	动脑时间：数独游戏	137
第 126 天	数字印象胎教：从 1 开始	138
第 127 天	散文欣赏：《蝴蝶》	139
第 128 天	动动脑，猜猜谜（2）	139
第 129 天	妈妈唱，宝宝听：《粉刷匠》	140
第 130 天	读一些好听的儿歌	141
第 131 天	胎教小百科：四季的变迁	142
第 132 天	再学两个瑜伽动作	143
第 133 天	艺术瑰宝：玉器之美	144
第 134 天	胎教故事：《两个农夫》	145
第 135 天	一起去旅行	146
第 136 天	胎教故事：《花瓣的旅行》	147
第 137 天	名曲欣赏：《小星星变奏曲》	148
第 138 天	读诗歌：《对星星的诺言》	149
第 139 天	名画欣赏：《溪山行旅图》	150
第 140 天	胎教故事：《萤火虫和小星星》	151





第6个月

(21~24周)

聆听外面的世界

第 141 天	第 6 个月胎宝宝的成长变化	154
第 142 天	第 6 个月的胎教重点	155
第 143 天	散文欣赏：《孩童之道》	156
第 144 天	孕期体操练起来	157
第 145 天	幸福手语：爸爸妈妈很爱你	158
第 146 天	他在倾听你的心跳	159
第 147 天	宝宝爱听拟声词	159
第 148 天	宋词里那些优美的词牌名	160
第 149 天	宋词：《行香子·树绕村庄》	161
第 150 天	宝宝的外语启蒙	162
第 151 天	英文儿歌	163
第 152 天	妈妈唱，宝宝听：《小毛驴》	164
第 153 天	准爸爸讲故事：《田忌赛马》	165
第 154 天	胎教小百科：千变万化的云朵	166
第 155 天	胎教故事：《小猫钓鱼》	167
第 156 天	妈妈们的聚会	168
第 157 天	对数儿歌	168
第 158 天	动脑时间：一笔画	169
第 159 天	一盏小橘灯	170
第 160 天	开心笑话一箩筐	171
第 161 天	艺术瑰宝：戏曲之美	172
第 162 天	戏曲欣赏：昆曲《牡丹亭》	173
第 163 天	用食物拼幅画	174
第 164 天	名曲欣赏：《平湖秋月》	175
第 165 天	胎宝宝有自己的娱乐	176
第 166 天	胎教故事：《小螃蟹找工作》	177
第 167 天	名画欣赏：《向日葵》	178
第 168 天	电影欣赏：《飞屋环游记》	179

flower





第7个月

(25~28周)

隔着肚皮的互动



第 169 天	第 7 个月胎宝宝的成长变化	182
第 170 天	第 7 个月的胎教重点	183
第 171 天	读诗歌：《秋千》	184
第 172 天	玩一玩手影游戏	185
第 173 天	幸福手语：早上好，中午好，下午好	186
第 174 天	闻着花香的味道	187
第 175 天	唐诗：《江畔独步寻花》	187
第 176 天	胎教故事：《小蝌蚪找妈妈》	188
第 177 天	有趣的手工：折一条小金鱼	189
第 178 天	好玩的踢肚皮游戏	190
第 179 天	妈妈唱，宝宝听：《I can say my ABC》	191
第 180 天	胎教小百科：花儿为什么有香味	192
第 181 天	动脑时间：做做推理题	193
第 182 天	胎教故事：《吃不完的菜》	194
第 183 天	和准爸爸下五子棋	194
第 184 天	胎宝宝学国学：《弟子规》节选	195
第 185 天	胎教故事：《聪明的小牧童》	196
第 186 天	书法欣赏：王珣《伯远帖》	197
第 187 天	散文欣赏：《窃眠者》	198
第 188 天	宝宝的作息随妈妈	199
第 189 天	艺术瑰宝：年画之美	200
第 190 天	年画欣赏：《莲年有余》	201
第 191 天	准爸爸来读首诗	202
第 192 天	名曲欣赏：《杜鹃圆舞曲》	203
第 193 天	学说绕口令（3）	204
第 194 天	翻出一个降落伞	205
第 195 天	名画欣赏：《蛙声十里出山泉》	206
第 196 天	电影欣赏：《夏洛特的网》	207





第8个月

(29~32周)

快速地成长



第 197 天	第 8 个月胎宝宝的成长变化	210
第 198 天	第 8 个月的胎教重点	211
第 199 天	散文欣赏：《匆匆》	212
第 200 天	继续读一些好听的儿歌	213
第 201 天	幸福手语：做个好梦吧	214
第 202 天	有趣的手工：折一朵小花	215
第 203 天	小动物们都长什么样	216
第 204 天	胎教小百科：动物宝宝是怎样长大的	217
第 205 天	脑筋急转弯	218
第 206 天	胎宝宝学国学：《三字经》节选	219
第 207 天	妈妈唱，宝宝听：《约翰弟弟》	220
第 208 天	胎教故事：《猪八戒吃西瓜》	221
第 209 天	忽好忽坏的情绪	222
第 210 天	猜猜宝宝是男还是女	223
第 211 天	边读歌谣边画画	224
第 212 天	营养胎教：山药五彩虾仁	225
第 213 天	胎教故事：《会变的体温》	225
第 214 天	胎教故事：《阿凡提的故事》	226
第 215 天	织点小玩意	227
第 216 天	动脑时间：有多少个图形	228
第 217 天	让人捧腹的造句（1）	229
第 218 天	读诗歌：《他会是什么模样》	229
第 219 天	艺术瑰宝：古琴之美	230
第 220 天	名曲欣赏：《高山流水》	231
第 221 天	胎教故事：《森林里的快乐晚会》	232
第 222 天	拍一套漂亮的孕妇照	233
第 223 天	名画欣赏：《洗澡》	234
第 224 天	给胎宝宝讲自己小时候的事	235



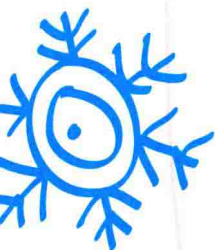
第9个月

(33~36周)

坚持，坚持一下



第 225 天	第 9 个月胎宝宝的成长变化	238
第 226 天	第 9 个月的胎教重点	239
第 227 天	读诗歌：《祝福》	240
第 228 天	分娩的准备运动	241
第 229 天	幸福手语：我们一起加油	242
第 230 天	做好应对疼痛的心理准备	243
第 231 天	胎教小百科：雪花的快乐	244
第 232 天	关于下雪的儿歌	245
第 233 天	数里数外都是诗	245
第 234 天	胎宝宝学国学：《声律启蒙》节选 ..	246
第 235 天	妈妈唱，宝宝听：《幸福拍手歌》 ..	247
第 236 天	信念是一粒种子	248
第 237 天	宋词赏析：《清平乐·村居》	249
第 238 天	让人忘却烦恼的几个问题	249
第 239 天	胎教故事：《小猴过桥》	250
第 240 天	有趣的手工：一只小花猫	251
第 241 天	胎宝宝学认字	252
第 242 天	趣味字谜	253
第 243 天	胎教故事：《曹冲称象》	254
第 244 天	动脑时间：填字游戏	255
第 245 天	艺术瑰宝：剪纸之美	256
第 246 天	有趣的手工：剪纸	257
第 247 天	手指变变变	258
第 248 天	名曲欣赏：《摇篮曲》	259
第 249 天	孩子们闹出的笑话	260
第 250 天	二十四节气歌	261
第 251 天	名画欣赏：《秋庭戏婴图》	262
第 252 天	画一幅画	263





第10个月

(37~40周)

静待宝宝降临



第 253 天	第 10 个月胎宝宝的成长变化	266
第 254 天	第 10 个月的胎教重点	267
第 255 天	读诗歌：《给妈妈的话》	268
第 256 天	心烦的时候试试冥想	269
第 257 天	幸福手语：你好，我是妈妈	270
第 258 天	有助顺产的产前运动	271
第 259 天	散文欣赏：《春》	272
第 260 天	胎教小百科：丰富多彩的海洋世界	273
第 261 天	让心静下来的优美诗歌	274
第 262 天	动脑时间：聪明的小瓢虫	275
第 263 天	妈妈唱，宝宝听：《小蜜蜂》	276
第 264 天	新生宝宝的神奇本领	277
第 265~266 天	胎教故事：《钓蝴蝶》	278
第 267~268 天	胎教故事：《小白兔拜年》	279
第 269~270 天	胎教故事：《小青虫变蝴蝶》	280
第 271~272 天	名画欣赏：《摇篮》	281
第 273~274 天	分娩时能迅速补充体力的食物	282
第 275~276 天	名曲欣赏：《四季之春》	283
第 277~278 天	整理好胎教资料，为早教做准备	284
第 279 天	你，准备好了吗	285
第 280 天	在诗歌里感受做母亲的骄傲吧	286



每天胎教 10 分钟 轻松教出聪明宝宝

轻松胎教

一日一页



王琪 主编

北京妇产医院主任医师、教授



看书扫这里

和阅读方式：编辑短信 阅轻松
胎教一日一页 发送至10658080
手机也能随时随地阅读本书

江苏凤凰科学技术出版社



😊 或是一段美妙的诗句

💖 或是一曲浪漫的乐曲

🐣 或是一个温暖的故事

🌸 或是一幅温馨的图画

.....

780个日日夜夜，我们将时刻陪伴你，为你提供音乐、诗歌、散文、故事、游戏、谜语、手工等多种多样的胎教素材，让你的孕期生活丰富多彩，让宝宝健康快乐地降临。



上架建议：孕产育儿
ISBN 978-7-5537-1554-4



9 787553 715544 >

定价：39.80 元

Fetal
education

轻松胎教一日一页

每天胎教 10 分钟 轻松教出聪明宝宝

王琪 主编



图书在版编目(CIP)数据

轻松胎教一日一页 / 王琪主编. — 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11
ISBN 978-7-5537-1554-4

I. ①轻… II. ①王… III. ①胎教—基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302402号

轻松胎教一日一页

主 编 王 琪
策 划 祝 萍 曹亚萍
责任编辑 倪 敏
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 深圳市威利彩印刷包装有限公司

开 本 710 mm×1000 mm 1/16
印 张 18
字 数 220 千字
版 次 2015 年 11 月第 1 版
印 次 2015 年 11 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1554-4
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。