

科学胎教 超前一步 领先一生

★★★
超值白金
典藏版

为准妈妈和胎宝宝
提供了280天完美生活指南

280天 同步胎教大全

骆小丽◎编著

培养天才宝宝
不可不知的细节和秘诀

十月胎教比十年教育更重要，
为了孩子的幸福赶快制订胎教计划吧

中医古籍出版社

为准妈妈和胎宝宝
提供了280天完美生活指南

280天 同步胎教大全

骆小丽◎编著

培养天才宝宝
不可不知的细节和秘诀

中医古籍出版社



图书在版编目(CIP)数据

280 天同步胎教大全/骆小丽编著. - 北京:中医古籍出版社,2015.6

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0939 - 5

I. ①2… II. ①骆… III. ①胎教 - 基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 158286 号

280 天同步胎教大全

编 著 骆小丽

责任编辑 于 峥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京楠萍印刷有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408 千字

版 次 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 0939 - 5

定 价 78.00 元

前言

智力和胎教真的有关系吗？胎教究竟有多大的作用呢？胎教有科学根据吗？研究证明，胎儿和新生儿具有惊人的天生能力，进行科学的胎教，能使胎儿的潜能得以开发，大大提升智力。因为胎儿在胎内已经具备感情、智力和记忆，性格的形成和语言的学习也是从胎内开始的。胎儿并不是没有感觉的单纯生命体。而且接受过良好胎教的宝宝与未接受过胎教的宝宝相比，其在智商、情商、情绪、身体等方面的优势显而易见：生活规律，睡眠好；发育好，身体健壮；乐感好，喜欢音乐；智商高，学说话早，模仿能力强，不爱哭，情绪乐观，喜欢与人交往，表现出很强的适应能力和创造性。

胎教决定着孩子的未来，无论是中国古代周文王之母的“贤行胎教法”，还是20世纪西方最著名的斯瑟蒂克胎教法，都向人们证明了胎教的价值。专家通过无数的案例发现，比起孩子出生之后接受的智力开发、英才培养等系统教育，腹中10个月所受到的胎教要重要得多。因此，应该将胎教视做孩子接受教育的起点，如果对孩子的教育要延迟到新生儿时期才开始，无疑是错过了一个无比重要的黄金时期！

可是对于胎教的实施，有的家长一味陷入了知识灌输的误区，认为胎教就是从胎儿时期开始给孩子读图画书，教他识字，等等。实际上并非如此。胎教的目的并不只是为了生出高智商的宝宝，还有一个很重要的目的就是让孕妈妈和胎宝宝共同体验一次奇妙的、快乐的孕育之旅。在快乐的氛围中，完成胎教，实现爱的传递。如著名的胎教专家七田真所说的：“胎教中最重要的就是充分地向孩子传递父母的关爱。在胎儿时期能充分地感受到父母关爱的孩子，往往表现出心满意足、做事沉稳、学习能力强、右脑发达等特征。”

也有很多家长知道些胎教方法和理论，知道要给腹中的宝宝多听音乐、多读诗、多抚摸等等，但是具体给胎宝宝听什么音乐，读什么诗歌，不同阶段如何与胎宝宝进行交流，如何利用意念向胎宝宝传授知识，更多的人就茫然了。在四处搜罗胎教曲目或诗歌时，往往费尽心思，有时却安排不当，教不得法，仍然没有收到满意的效果。

还有的家长既没有系统地学习胎教理论，更没有系统地给宝宝制订过全程胎教计划，因而在孕期中的胎教是有一搭没一搭地进行。将胎教简单地理解成听听音乐、读读诗，一些孕妈妈甚至是心不在焉地开着音乐让胎宝宝自己听，而自己只顾忙着自己的事情，与胎宝宝完全没有互动。或是让准爸爸偶尔读一些童话故事，



就认为胎教已经进行得很到位了。事实上这完全脱离了胎教的真谛。

为了帮助有需要的家长正确地实施胎教，我们精心编写了这本《280 天同步胎教大全》。本书提倡科学胎教，纠正了现代家长易犯的错误，详尽介绍了当下最受欢迎的胎教方法：情绪胎教、运动胎教、营养胎教、音乐胎教、语言胎教、美学胎教、知识胎教、意念胎教、光照胎教等，讲解深入浅出，全貌呈现世界经典实用的胎教理论。按周介绍了胎儿的生理心理发育特点，有针对性地提供了 280 天同步胎教方案大全。胎教方案科学系统，内容丰富多彩。优美的诗歌、童趣的故事、经典的音乐、温馨的电影、有趣的手工活动、可口的营养餐……为准妈妈和胎宝宝提供了 280 天完美生活指南。让准爸爸准妈妈们在胎宝宝发育的不同阶段，用对胎教方案，科学系统地进行胎教，确保胎教收到良好效果。

对于一个家庭来说，如果能及时地对胎宝宝进行适当的科学的胎教，那么，每个孩子都可能成为高智商、高情商的人。十月胎教比十年教育更重要，为了孩子的幸福赶快开始制订胎教计划吧。

目 录

第一个月（1～4周）：一颗生命的种子悄然扎根

第1周：孕育生命的旅程开启了	2
第1天：关于胎教，你了解多少	2
第2天：受过良好胎教的婴儿特征	3
第3天：自古流传下来的胎教	5
第4天：现代胎教的依据	6
第5天：国外胎教的经验	8
第6天：科学胎教的基本方法	10
第7天：实施胎教时的注意事项	13
第2周：一枚百里挑一的优质卵子	14
第8天：测算排卵期的方法	14
第9天：在良好生活习惯中培育最优精子	16
第10天：关于胎教，准爸爸同样任重道远	17
第11天：给准妈妈和胎宝宝营造良好的内外环境	18
第12天：胎教究竟该怎么做	20
第13天：孕期禁忌：远离这些“有毒”因素	21
第14天：准妈妈该怎么样“吃喝玩乐”	23
第3周：精子和卵子相爱了	24
第15天：有意识胎教与无意识胎教	25
第16天：打开遗传与变异的奥妙大门	26
第17天：有关准妈妈怀孕的法律小常识	27
第18天：记胎教日记的四大方法	29
第19天：养好准妈妈的肠胃	30
第20天：莫把怀孕当生病	31
第21天：如何保持一颗宁静的心	33
动起来：和宝宝一起漫步在大自然	35
胎宝宝的阅读时光：经典童话《小蝌蚪找妈妈》	36
好孕美食馆：八种水果吃出健康宝宝	38
胎宝宝的私人音乐厅：神奇的莫扎特效应	40
第4周：胎宝宝在子宫中安营扎寨了	41
第22天：认知美学胎教	41
第23天：变身胎宝宝的家居设计师	42
第24天：准妈妈要养成健康起居习惯	43
第25天：准爸爸该如何关心妈妈	45



第 26 天：孕期准妈妈需远离的六大美食杀手	46
第 27 天：孕期不宜配戴隐形眼镜	47
第 28 天：学会做妊娠记录	48
动起来：瑜伽肩部颈部练习	49
胎宝宝的阅读时光：经典童话《豌豆上的公主》	50
好孕美食馆：健康小零食赶走孕期疲劳	51
胎宝宝的私人音乐厅：《勃兰登堡协奏曲》	53

第二个月（5 ~ 8 周）：用美丽心情孕育快乐宝宝

第 5 周：从苹果籽长成小板栗	57
第 29 天：认识意念胎教	58
第 30 天：孕早期该如何进行安全防护	59
第 31 天：抛开恐惧，放松心态	62
第 32 天：试纸上的两道红杠杠	63
第 33 天：了解你的子宫	65
第 34 天：补充叶酸的重要性	67
第 35 天：为什么要喝孕妇奶粉	68
动起来：练习强化骨盆操	69
胎宝宝的阅读时光：经典童话《海的女儿》	70
好孕美食馆：适合准妈妈品尝的几款美味粥	72
胎宝宝的私人音乐厅：自然音乐《春野》	73
第 6 周：胚胎开始漂浮于羊膜囊中	75
第 36 天：认识音乐胎教	75
第 37 天：放松心情去体检	77
第 38 天：孕吐其实是一种自我保护	78
第 39 天：嗜酸也有害处	80
第 40 天：孕期药物的使用方法	81
第 41 天：平衡好工作和孕育的关系	82
第 42 天：做一本布书愉悦一下心情吧	83
动起来：瑜伽仰卧放松功	84
胎宝宝的阅读时光：经典童话《小熊过桥》	85
好孕美食馆：缓解孕吐的三道私房菜	86
第 7 周：胎宝宝各器官开始忙碌发育	86
第 43 天：认识运动胎教	87
第 44 天：准妈妈运动要谨慎	89
第 45 天：了解胎盘、脐带和羊水	90
第 46 天：孕期也护肤：做一个漂亮健康的准妈妈	91
第 47 天：准妈妈如何选购服装	92
第 48 天：疏导情绪，轻松与孕吐过招	94
第 49 天：孕期瑜伽好处多	95
动起来：带胎宝宝做个胎教操	97



胎宝宝的阅读时光：故事《爱心树》	97
好孕美食馆：能让准妈妈变得更美丽的五种蔬菜	98
胎宝宝的私人音乐厅：德彪西《月光》	100
第8周：胎宝宝开始迅速发育	101
第50天：认识文学胎教	101
第51天：学会看懂孕期检查单	103
第52天：怀孕会让准妈妈变笨吗	104
第53天：如何预防和缓解孕期便秘	105
第54天：准妈妈补碘的重要性	107
第55天：“胎”字用意多	108
第56天：和宝宝一起来做脑筋急转弯	109
动起来：瑜伽山立式、直角式练习	110
好孕美食馆：促进胎儿大脑发育的几款营养汤	111
胎宝宝的私人音乐厅：《摇篮曲》	112
 第三个月（9 ~ 12周）：在身体里茁壮成长的小人儿	
第9周：初具人形，神经器官开始工作	116
第57天：认识抚摸胎教	117
第58天：警惕：损害胎宝宝智力的十大杀手	118
第59天：常见的准妈妈饮食误区	119
第60天：和准妈妈们交朋友	121
第61天：种植植物，舒缓心情	122
第62天：离糖远一点，离纤维素近一点	123
第63天：笑一笑，给胎宝宝讲几个笑话	125
动起来：练习孕期仿生操	127
胎宝宝的阅读时光：《小王子》节选	127
好孕美食馆：亮丽果汁助你好心情	130
胎宝宝的私人音乐厅：《小狗圆舞曲》	131
第10周：胎宝宝像个豌豆荚，大脑迅速发育	131
第64天：认识语言胎教	132
第65天：平静心情，让自己的态度再积极一点	134
第66天：准爸爸：让爱围绕你所爱的人	135
第67天：警惕温度不适宜所带来的危害	136
第68天：胎宝宝的骨骼发育需要钙质	137
第69天：怀上多胞胎的准妈妈孕期注意事项	139
第70天：给胎宝宝讲几件爸爸妈妈的童年趣事	140
动起来：练习孕早期手脚操	141
好孕美食馆：海带的妙处	142
胎宝宝的私人音乐厅：《渔樵问答》	144
第11周：开始长出指甲和头发	144
第71天：认识环境胎教	145



第 72 天：神奇呼吸法提高胎教效果	147
第 73 天：击退抑郁情绪的几个小妙招	148
第 74 天：远离噪音，远离辐射	149
第 75 天：小心使用清洁剂	151
第 76 天：和宝宝一起看几部经典动画片	152
第 77 天：谨防葡萄胎	154
动起来：瑜伽狮吼式、睡雷式	155
胎宝宝的阅读时光：《彼得·潘》节选	155
好孕美食馆：吃鱼吃出聪明宝宝	157
第 12 周：手舞足蹈的胎宝宝	158
第 78 天：认识情绪胎教	159
第 79 天：用宁静的心在清晨绽放微笑	160
第 80 天：警惕九种由母亲遗传给孩子的疾病	161
第 81 天：妊娠纹妊娠斑的预防	163
第 82 天：一起 DIY 漂亮孕妇装	164
第 83 天：远离你的宠物	166
第 84 天：看电影《Once》，平静心情，感受温暖	167
动起来：瑜伽猫伸展式、蝶式	168
胎宝宝的阅读时光：经典童话《金鸡冠的公鸡》	168
好孕美食馆：补充优质蛋白的美味私房菜	170
胎宝宝的私人音乐厅：《听妈妈讲那过去的故事》《鲁冰花》	170

第四个月（13 ~ 16 周）：真切地感受宝宝有力的胎心音

第 13 周：胎盘和脐带发育完全	175
第 85 天：认识营养胎教	175
第 86 天：营养超标的严重后果	177
第 87 天：认识维生素 A 和维生素 B12	179
第 88 天：做个剪纸手工，培养未来宝宝的专注力	180
第 89 天：孕期也可以养出一头乌黑亮发	181
第 90 天：高龄产妇的七大注意事项	183
第 91 天：胎动与妊娠期腹痛的区别	184
胎宝宝的阅读时光：几米《我的心中每天开出一朵花》节选	186
好孕美食馆：可以让人变快乐的几种美食	187
胎宝宝的私人音乐厅：《G 弦上的咏叹调》	188
第 14 周：胎宝宝长出了指纹	189
第 92 天：认识对话胎教	190
第 93 天：通过预测血型来预测胎宝宝的性格	191
第 94 天：保持好身材，不做胖妈妈	192
第 95 天：偏食的坏毛病会“遗传”给胎宝宝	193
第 96 天：准妈妈不适合出现的场所	195
第 97 天：充足睡眠，科学睡姿	196



第 98 天：抛开化妆品，做素颜美妈妈	197
动起来：气功瑜伽	199
胎宝宝的阅读时光：朱自清经典散文《荷塘月色》《春》	199
好孕美食馆：给准妈妈们的几道爽口凉菜	202
胎宝宝的私人音乐厅：《春之声圆舞曲》	203
第 15 周：胎宝宝会做“鬼脸”了	203
第 99 天：认识色彩胎教	204
第 100 天：让漂亮颜色时时刻刻呈现在准妈妈眼前	206
第 101 天：孕中期，补脑补血有三果	207
第 102 天：孕妈妈的“护牙大战”	208
第 103 天：孕期 B 超检查对宝宝的影响	210
第 104 天：清爽空气浴，提高抵抗力	211
第 105 天：和胎宝宝一起动动脑筋吧	212
胎宝宝的阅读时光：经典童话《灰姑娘》节选	213
好孕美食馆：豆类美味好处多	215
胎宝宝的私人音乐厅：《四小天鹅舞曲》	216
第 16 周：听到了胎心音	217
第 106 天：认识呼唤胎教	218
第 107 天：牙龈炎和“烧心”的解决办法	219
第 108 天：做好手部和足部的护理	220
第 109 天：学会科学饮水	221
第 110 天：和胎宝宝一起玩有趣的音乐游戏	223
第 111 天：做个漂亮的十字绣	224
第 112 天：语言胎教：和宝宝聊聊你现在的感受	225
动起来：准妈妈体操：骨盆、腹肌运动	227
胎宝宝的阅读时光：乔治·桑《冬天的美》	227
好孕美食馆：让人食欲大开的孕期营养荤菜	228
胎宝宝的私人音乐厅：《彼得与狼》《B 小调第一钢琴协奏曲》	229

第五个月（17 ~ 20 周）：在互动中亲密接触胎宝宝

第 17 周：宝宝已经像鸭梨一样大了	233
第 113 天：认识知识胎教	234
第 114 天：做母亲的感觉越来越强烈	235
第 115 天：准妈妈要进一步加强补钙	236
第 116 天：心情愉快地数胎动，陪胎宝宝玩踢肚子游戏	237
第 117 天：孕期外出旅行的黄金期	239
第 118 天：食欲见长，科学补充各类营养	240
第 119 天：胎宝宝要开始学习数学了	241
动起来：颈部和坐姿运动	243
胎宝宝的阅读时光：《三字经》释义	243
好孕美食馆：预防便秘的几种食物	246



胎宝宝的私人音乐厅：《In The Rowans》	247
第 18 周：动来动去的胎宝宝	248
第 120 天：认识脑呼吸胎教	249
第 121 天：脑呼吸胎教的技巧	250
第 122 天：孕中期适度性生活有益于健康	251
第 123 天：了解乳房和乳汁	252
第 124 天：看电影《芳心何处》，感受生活中的爱	254
第 125 天：和宝宝一同认知图形	254
第 126 天：意念胎教：沉浸在美好的童年回忆中	255
胎宝宝的阅读时光：经典童话《皇帝的新衣》	256
好孕美食馆：芹菜的妙用	259
胎宝宝的私人音乐厅：舒曼《快乐的农夫》	260
第 19 周：身上长满胎毛	261
第 127 天：认识光照胎教	262
第 128 天：带着宝宝来场日光浴	263
第 129 天：准妈妈五大不良症状的解决方法	264
第 130 天：准妈妈在外饮食需谨慎	265
第 131 天：穿托腹带，学会量子宫底	267
第 132 天：改善孕期抽筋、水肿的妙招	268
第 133 天：学做几个快乐的折纸手工	270
动起来：瑜伽骨盆倾斜式、蹲式	271
胎宝宝的阅读时光：给宝宝朗读几首优美的古诗	271
好孕美食馆：鸡蛋的妙处	273
胎宝宝的私人音乐厅：亨德尔《水上音乐》	274
第 20 周：胎宝宝开始吞羊水了	275
第 134 天：认识性格胎教	276
第 135 天：调节情绪，学会主动放松	277
第 136 天：警惕孕期高血压和糖尿病	278
第 137 天：胎儿有十怕，妈妈需当心	280
第 138 天：补充脂肪（营养）的最佳时期	281
第 139 天：教胎宝宝认识小动物	282
第 140 天：欣赏宫崎骏经典动画片《千与千寻》	284
动起来：孕期臀部及腿部体操	284
胎宝宝的阅读时光：经典童话《小红帽》	285
好孕美食馆：蒸制的美食营养多	286
胎宝宝的私人音乐厅：和家人一起为宝宝唱一首儿歌	287

第六个月（21～24 周）：他变成了一个皱巴巴的“小老头儿”

第 21 周：胎宝宝看起来像一个小老头	292
第 141 天：音乐胎教的最好时期	293
第 142 天：为宝宝牙齿发育备足养分	294



第 143 天：做好居家自我监护	295
第 144 天：左撇子在胎儿时期已经形成	296
第 145 天：把胎教当成一种生活习惯	298
第 146 天：孕中期饮食需谨慎	299
第 147 天：动动脑，做一做数独游戏	300
动起来：腰部、四肢放松术	301
胎宝宝的阅读时光：泰戈尔《孩童之道》	302
好孕美食馆：妙吃猪肝巧补铁	302
胎宝宝的私人音乐厅：《绿袖子》	304
第 22 周：胎宝宝越来越爱睡觉了	304
第 148 天：警惕妊娠性血毒症和子痫	305
第 149 天：准妈妈需要留心的十大反常现象	306
第 150 天：孕妈妈出行交通注意事项	308
第 151 天：准妈妈洗澡时的注意事项	309
第 152 天：准妈妈为什么会失眠	310
第 153 天：试着用英语对胎宝宝讲一讲话	311
第 154 天：知识胎教：卡片识别	313
动起来：练习孕期抬腿、踏步运动	314
胎宝宝的阅读时光：现代诗《面朝大海，春暖花开》《春天》	315
好孕美食馆：吃几道减轻孕期水肿的私房菜	316
胎宝宝的私人音乐厅：贝多芬《田园》	317
第 23 周：有了微弱的视力	318
第 155 天：了解五种孕检方式	319
第 156 天：警惕胎动异常	320
第 157 天：准妈妈正确的走姿、站姿和坐姿	321
第 158 天：积极预防早产	323
第 159 天：挥别孕期手脚冰冷的症状	324
第 160 天：巧克力对孕期的益处	326
第 161 天：及时解决孕期难言之隐	327
动起来：带着胎宝宝一起去游泳	328
胎宝宝的阅读时光：冰心诗集《繁星》《春水》	330
好孕美食馆：妙吃玉米健大脑	331
胎宝宝的私人音乐厅：维瓦尔第《四季·春》	332
第 24 周：胎宝宝对声音更加敏感	333
第 162 天：妥善应对孕期感冒	334
第 163 天：治疗孕期咳嗽的良方	335
第 164 天：准爸爸也有妊娠反应	336
第 165 天：准爸爸：做一名新式好父亲	337
第 166 天：孕中期准妈妈的身体变化	339
第 167 天：预防紫外线	340
第 168 天：欣赏电影《练习曲》，感受自由之心	341
动起来：孕期瑜伽胸部练习、盘腿运动	342



胎宝宝的阅读时光：林徽因《你是人间的四月天》	343
好孕美食馆：滋补炖菜让你安胎养神	344
胎宝宝的私人音乐厅：柴可夫斯基《如歌的行板》	345

第七个月（25 ~ 28 周）：爱玩踢肚子游戏的小淘气包

第 25 周：胎宝宝大脑发育进入高峰期	348
第 169 天：孕中期腹痛需警惕	349
第 170 天：如何预防孕期贫血	351
第 171 天：丰富生活小情趣，塑造宝宝好性格	352
第 172 天：学习《爱的五种语言》	354
第 173 天：学习和练习书法，陶冶情操	355
第 174 天：进一步对宝宝进行光敏感训练	356
第 175 天：知识胎教：带宝宝学习文化知识	357
动起来：教你几个减压小体操	358
好孕美食馆：适合准妈妈吃的海鲜	359
胎宝宝的私人音乐厅：舒曼《梦幻曲》	361
第 26 周：胎宝宝睁开了眼睛	361
第 176 天：莫入补钙的误区	362
第 177 天：做好乳房的护理	364
第 178 天：DHA 对宝宝发育的影响	365
第 179 天：和宝宝一起玩记忆游戏	366
第 180 天：准妈妈要远离可乐和咖啡	367
第 181 天：尿频的准妈妈莫焦虑	368
第 182 天：知识胎教：教宝宝认识苹果	369
动起来：做健身球运动	370
胎宝宝的阅读时光：安东尼《这些都是你所给我的爱》	371
好孕美食馆：缓解准妈妈失眠的美食	373
胎宝宝的私人音乐厅：《西班牙小夜曲》	375
第 27 周：胎宝宝形成了自己的睡眠周期	376
第 183 天：孕期做家务的禁忌事项	376
第 184 天：孕期不可信的禁忌和习俗	378
第 185 天：在家里进行芳香浴	379
第 186 天：在胎动时和宝宝谈谈心	380
第 187 天：不可忽视的皮肤瘙痒	381
第 188 天：准妈妈静脉曲张防治办法	382
第 189 天：感受电影《飞屋环游记》中的天真与温暖	384
动起来：提早学习助分娩的拉梅兹呼吸法	385
胎宝宝的阅读时光：成语故事《愚公移山》《一鸣惊人》	386
好孕美食馆：教你做几道补钙又香甜的奶食品	388
胎宝宝的私人音乐厅：古筝曲《渔舟唱晚》	389



第 28 周：胎宝宝会做梦了	390
第 190 天：准妈妈在孕七月的饮食原则	391
第 191 天：先兆性流产及相关护理知识	392
第 192 天：准妈妈该如何应对上火	393
第 193 天：可缓解孕期疼痛的小动作	395
第 194 天：胎宝宝学百科：认识勤劳的蚂蚁	397
第 195 天：胎教游戏活动要有规律	397
第 196 天：准妈妈如果流鼻血该怎么办	398
动起来：继续做孕期体操	399
胎宝宝的阅读时光：经典童话《花儿选美》	401
好孕美食馆：适合孕期吃的几道经典炒饭	402
胎宝宝的私人音乐厅：施特劳斯《蓝色多瑙河》	404

第八个月（29 ~ 32 周）：在“尖峰时刻”中延续快乐

第 29 周：胎宝宝会对外界刺激做出明显反应	407
第 197 天：孕期妇科炎症及预防	407
第 198 天：告别孕期腹胀的 8 种方法	409
第 199 天：改善孕晚期睡眠质量的绝招	410
第 200 天：不要因为过节而忽略胎宝宝	411
第 201 天：孕期要预防胎宝宝先天性耳聋	413
第 202 天：知识胎教：教胎宝宝学汉字的好方法	414
第 203 天：意念胎教：多做一做白日梦	416
动起来：孕期简易保健操（一）	417
胎宝宝的阅读时光：故事《一个豆荚里的五粒豆》	418
好孕美食馆：预防流产的安胎蔬菜	421
胎宝宝的私人音乐厅：舒伯特《小夜曲》	422
第 30 周：主要器官初步发育完成	422
第 204 天：孕晚期应做的身体检查	423
第 205 天：孕晚期常见的身体反应	424
第 206 天：猜一猜胎宝宝是男是女	426
第 207 天：孕八月抚摸胎宝宝的方法	427
第 208 天：孕晚期要更密切关注胎动	428
第 209 天：语言胎教：带宝宝学学绕口令	429
第 210 天：看电影《The Big Fish》感受亲情和梦想	431
动起来：孕期简易保健操（二）	432
胎宝宝的阅读时光：有趣的胎教故事《橘子月亮》	434
好孕美食馆：有利于强健脾胃的食物	436
胎宝宝的私人音乐厅：海顿《云雀》	437
第 31 周：胎宝宝体重迅速增加	438
第 211 天：孕晚期主要的几大生理压力	439
第 212 天：孕晚期要注意的日常生活细节	440



第 213 天：孕晚期运动的好处和注意事项	441
第 214 天：警惕怀孕后期的危险信号	442
第 215 天：准妈妈应对孕晚期身体异常状况	444
第 216 天：美学胎教：带着宝宝赏几幅名画	445
第 217 天：重温《多啦 A 梦》，和宝宝一起穿进梦中麦田	446
动起来：孕期简易保健操（三）	447
胎宝宝的阅读时光：格林童话《六只天鹅》	448
好孕美食馆：做一些营养的蔬菜饼	451
胎宝宝的私人音乐厅：古典名曲《春江花月夜》	453
第 32 周：胎宝宝像个小婴儿了	454
第 218 天：孕晚期要更注重合理饮食、营养均衡	455
第 219 天：孕晚期准妈妈应少吃食物	456
第 220 天：如何消除孕期黄褐斑	457
第 221 天：准爸爸与胎宝宝的沟通妙招	458
第 222 天：孕晚期准爸爸必做事件	460
第 223 天：知识胎教：了解二十四节气	461
第 224 天：看电影《阿甘正传》，在经典中寻觅纯粹与执著	462
胎宝宝的阅读时光：给胎宝宝读几首经典童谣	463
好孕美食馆：菇类食物宜多食	465
胎宝宝的私人音乐厅：布拉加《天使小夜曲》	466
第九个月（33 ~ 36 周）：挤眉弄眼的可爱小娃娃	
第 33 周：骨骼渐渐结实起来	469
第 225 天：过度焦虑会引发早产	470
第 226 天：做快乐妈妈，克服分娩的恐惧	471
第 227 天：准妈妈应认识和预防妊娠抑郁症	472
第 228 天：教你学做心理体操	473
第 229 天：带着胎宝宝在阳光下说说话	474
第 230 天：知识胎教：了解动物为什么会冬眠	475
第 231 天：和宝宝一起玩几个有趣的推理游戏	477
动起来：和准爸爸一起来做“夫妻体操”	478
好孕美食馆：缓解胃部灼热的饮食	479
胎宝宝的私人音乐厅：德彪西《大海》	480
第 34 周：胎宝宝的头部进入骨盆了	481
第 232 天：读懂你的孕检报告	482
第 233 天：不可忽视的打鼾问题	483
第 234 天：孕晚期如何站立起身、俯身弯腰	484
第 235 天：孕晚期的最佳运动方式	485
第 236 天：孕晚期准妈妈为何变身“整理狂”	486
第 237 天：看一些幽默小故事，放松心情	488
第 238 天：看电影《阳光小美女》，亲情永远是最大的财富	489



动起来：缓解身体酸痛的小动作	490
胎宝宝的阅读时光：鲁迅《少年闰土》	492
好孕美食馆：孕晚期必喝的几款排骨汤	493
胎宝宝的私人音乐厅：给宝宝唱一首《采蘑菇的小姑娘》	495
第 35 周：完成大部分身体发育了	496
第 239 天：做好必要的临产物质准备	497
第 240 天：学会辨别真假宫缩	498
第 241 天：认知分娩的疼痛	499
第 242 天：减轻分娩疼痛的练习	501
第 243 天：减轻分娩疼痛的音乐疗法	502
第 244 天：和准爸爸一起准备婴儿用品	503
第 245 天：知识胎教：教胎宝宝认识可爱的小兔子	504
动起来：助产运动练习一	505
胎宝宝的阅读时光：寓言故事《龟兔赛跑》	506
好孕美食馆：荤素搭配美味菜，为准妈妈分娩加分	507
胎宝宝的私人音乐厅：施特劳斯《维也纳森林的故事》	509
第 36 周：体重增加，胎毛开始脱落	510
第 246 天：准妈妈临产前应注意的十项禁忌	510
第 247 天：补充能量，为分娩做准备	512
第 248 天：了解可能造成难产的原因	514
第 249 天：提高顺产的可能性	515
第 250 天：受胎宝宝欢迎的小游戏	516
第 251 天：看电影《宝贝计划》，可爱宝宝上演精彩喜剧	518
第 252 天：知识胎教：认识勤劳又执著的蚂蚁	519
动起来：助产运动练习二	520
胎宝宝的阅读时光：故事《春天里的对话》	521
好孕美食馆：粗粮细吃味道棒	522
胎宝宝的私人音乐厅：手风琴曲《杜鹃圆舞曲》	523

第十个月（37 ~ 40 周）：马上就要见到可爱的宝宝了

第 37 周：已经是个足月的宝宝了	525
第 253 天：在分娩前应知道的一些事	526
第 254 天：准妈妈应在何时到医院待产	527
第 255 天：有“突发情况”怎么办	528
第 256 天：了解过期妊娠	530
第 257 天：分娩前后女性生殖器的变化	531
第 258 天：了解“导乐”，帮助你快乐分娩	532
第 259 天：看电影《玛丽和马克斯》，体会直指人心的人性美	533
动起来：助产运动练习三	534
胎宝宝的阅读时光：童话故事《小鲤鱼住新房》	535
好孕美食馆：品尝几道带着“醋意”的小炒	537



胎宝宝的私人音乐厅：贝多芬《欢乐颂》	538
第 38 周：头在骨盆内摇摆	539
第 260 天：了解影响分娩痛感的因素	540
第 261 天：了解决定分娩是否顺利的因素	541
第 262 天：在分娩时该如何配合医生	544
第 263 天：分娩技巧早掌握	545
第 264 天：提前了解出院时间和产后康复的知识	546
第 265 天：知识胎教：蝉为什么会唱歌	548
第 266 天：感受纯真而有趣的童言	548
动起来：促进胎头入盆操	550
胎宝宝的阅读时光：经典故事《奇怪的镜子》和《城里的大象》	551
好孕美食馆：几个清火菜谱	553
胎宝宝的私人音乐厅：肖邦《雨滴》	554
第 39 周：压迫子宫颈，准备降生	555
第 267 天：催生的三大方法	555
第 268 天：常见的 4 种分娩方法	557
第 269 天：选择顺产还是剖宫产	559
第 270 天：宝宝出生前的几大信号	561
第 271 天：了解自然分娩的全过程	562
第 272 天：提前了解产后可能出现的疾病	565
第 273 天：知识胎教：在儿歌中陪宝宝学习知识	567
动起来：学习安产呼吸法	568
胎宝宝的阅读时光：朱自清的散文《背影》	570
好孕美食馆：适合临产前喝的几种饮品	571
胎宝宝的私人音乐厅：给胎宝宝唱首儿歌《春天在哪里》	573
第 40 周：新的小生命即将降临	574
第 274 天：怀孕对女性身体的好处	575
第 275 天：正确应对产房中的尴尬	576
第 276 天：了解重要的产后四周	578
第 277 天：新生宝宝本领大	580
第 278 天：预习如何照顾新生儿	581
第 279 天：提前学习一些坐月子的知识	582
第 280 天：出生后如何继续巩固胎教成果	584
动起来：放松下来，继续深呼吸	585
胎宝宝的阅读时光：经典童话《小青虫变蝴蝶》	586
好孕美食馆：有利于催乳的食物	587
胎宝宝的私人音乐厅：《F 小调音乐瞬间》	588
附录：胎教音乐参考曲目	590