



汉竹
● 亲亲乐读系列

中华医学会专家编著

胎教

TAI JIAO MEI RI YI YE

每日一页

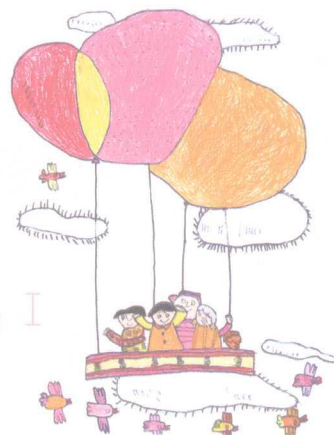
范玲 / 编著

一天一步

教妈妈学会养宝宝

超值赠送
经典胎教音乐
CD

 中国轻工业出版社



JIAO
EI
RI
YI
YE

胎教 每日一页

范玲 / 编著



中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

胎教每日一页 / 范玲编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.1

(亲亲乐读系列. 每日一页丛书)

ISBN 978-7-5019-6789-6

I . 胎… II . 范… III . 胎教—基本知识 IV . G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 195603 号



汉竹图书

精彩阅读, 在汉竹

全案策划

责任编辑: 张 弘 责任终审: 劳国强

策划编辑: 龙志丹 责任监印: 胡 兵 马金路

封面设计: 胡永强 版式设计: 张 帆 张腾方 胡永强 张 沫

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 12.5

字 数: 250 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6789-6 定价: 49.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

71052S0X101ZBF

前言

胎教，为了什么

请你先仔细地想一想，胎教为了什么？

是不是想要一个健康的、聪明的、活泼的婴儿？

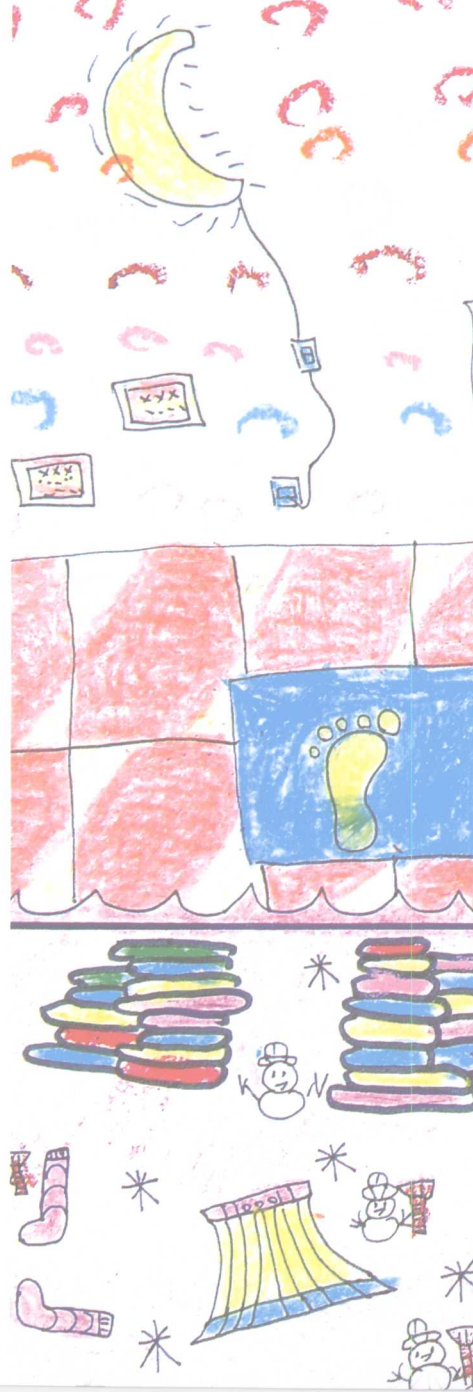
讲得学术一点：胎教是为了优生，使胎宝宝在一个优良的环境下成长，完成漂亮的“基因表达”——而胎宝宝的成长环境就是母体——你的身体。

人类的大脑在发育之初，即胎儿期就能感受强烈的感情，能对各种各样的知识形成印象，这些感受和印象能持续影响孩子的一生。因此，孕妈妈的健康、营养、文化修养、情绪状况等都是胎宝宝发育的土壤，是胎教重要的前提。

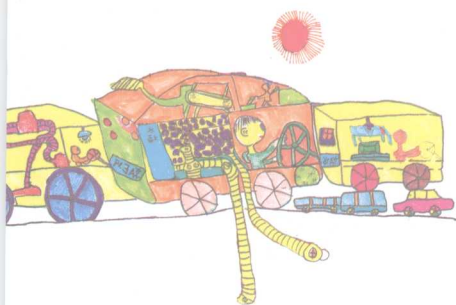
也就是说，你快乐，他就快乐；你对新生活充满期待，他也会如此。

在这 280 天，我们将与你一起，陪伴一个宝宝从无到有，从葡萄子大小到一个能大声哭叫的小婴儿，与你分享生命的神奇、初为人母的感动；为他读一首诗，唱一支歌，玩一个快乐的游戏；追忆美好的往事，憧憬幸福的将来……通过这些，能促进你的身体分泌酶与血管活性物质，调节全身的血流量，对大脑神经细胞起兴奋作用，从而改善胎盘的供血状况，促进胎宝宝智力和全身各器官健康、迅速地发育。

我们希望你快乐，希望你的小宝宝健康、快乐地降临人间，希望你轻声地告诉他，这个世界充满精彩，一切都张开怀抱迎接他的到来！







目录



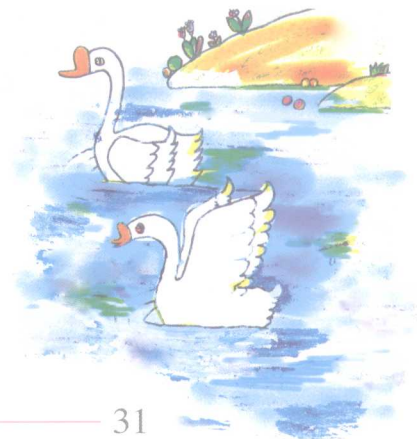
第1个月 (1~4周)

即将成为幸福的母亲



1

第1天 (1D)	记住这个重要的日子	2	第15天 (2W+1D)	精子与卵子的相遇	16
第2天 (2D)	月经——生育的秘密	3	第16天 (2W+2D)	奇妙的遗传与变异	17
第3天 (3D)	胎教不必拘于形式	4	第17天 (2W+3D)	孕早期的胎教重心	18
第4天 (4D)	关于胎教，古人怎么说	5	第18天 (2W+4D)	“宁静”的预习	19
第5天 (5D)	优境学——现代胎教的依据	6	第19天 (2W+5D)	胎宝宝的发育演示了人类进化	20
第6天 (6D)	国外的胎教经验	7	第20天 (2W+6D)	前4个月的胎教计划	21
第7天 (1W)	一次成功的尝试——“胎儿大学”	8	第21天 (3W)	受精卵在子宫中安营扎寨了	22
第8天 (1W+1D)	斯瑟蒂克的奇迹	9	第22天 (3W+1D)	胎教中的美学教育	23
第9天 (1W+2D)	经过良好胎教后的婴儿将怎样	10	第23天 (3W+2D)	年画欣赏：新春到	24
第10天 (1W+3D)	妈妈的情绪是有效胎教的前提	11	第24天 (3W+3D)	年画欣赏：吹芦笙	25
第11天 (1W+4D)	提高胎教效果的呼吸法	12	第25天 (3W+4D)	胎教名曲：爱之梦	26
第12天 (1W+5D)	胎教日记	13	第26天 (3W+5D)	名画欣赏：摇篮	27
第13天 (1W+6D)	认识精子	14	第27天 (3W+6D)	爱的手语 (1)：欢迎你，小宝贝	28
第14天 (2W)	了解卵子	15	第28天 (4W)	意念胎教：宝宝的第一幅画像	29



第2个月 (5~8周)

你快乐，宝宝就快乐

31

第29天 (4W+1D)	从苹果子那么大到蚕豆那么大	32	第43天 (6W+1D)	幸福的课程	46
第30天 (4W+2D)	第2个月胎教重点	33	第44天 (6W+2D)	要记住，你是一个幸福的孕妈妈	47
第31天 (4W+3D)	为你的子宫骄傲吧	34	第45天 (6W+3D)	神奇的爸爸胎教	48
第32天 (4W+4D)	做母亲的感觉——开始	35	第46天 (6W+4D)	“胎”这个字	49
第33天 (4W+5D)	妈妈读书时间：孩童之道	36	第47天 (6W+5D)	妈妈读书时间：呼兰河传 (1)	50
第34天 (4W+6D)	妈妈读书时间：吉檀迦利	37	第48天 (6W+6D)	妈妈读书时间：呼兰河传 (2)	51
第35天 (5W)	营养胎教：甜椒橙汁	38	第49天 (7W)	妈妈读书时间：呼兰河传 (3)	52
第36天 (5W+1D)	两道道	39	第50天 (7W+1D)	静心，与自己在一起	53
第37天 (5W+2D)	为什么感到恶心	40	第51天 (7W+2D)	艺术欣赏：剪纸	54
第38天 (5W+3D)	瓜子皮贴画	41	第52天 (7W+3D)	名画欣赏：开花的杏树	55
第39天 (5W+4D)	迷人的数独游戏	42	第53天 (7W+4D)	猜猜我有多爱你	56
第40天 (5W+5D)	那么，来做数独吧	43	第54天 (7W+5D)	胎教名曲：春江花月夜	57
第41天 (5W+6D)	胎宝宝学百科：植物的种子	44	第55天 (7W+6D)	爱的手语 (2)：早上好，晚安	58
第42天 (6W)	叠一只小老鼠	45	第56天 (8W)	意念胎教：宝宝的第二幅画像	59



第3个月 (9~12周)

肚皮下的茁壮成长

61



第 57 天 (8W+1D)	他已经很像个小人儿了	62	第 71 天 (10W+1D)	蛋形拼板 (1)	76
第 58 天 (8W+2D)	第 3 个月胎教重点	63	第 72 天 (10W+2D)	蛋形拼板 (2)	77
第 59 天 (8W+3D)	营养胎教：胎宝宝的口味	64	第 73 天 (10W+3D)	妈妈宝宝猜谜语 (1)	78
第 60 天 (8W+4D)	孕期瑜伽什么时候开始做	65	第 74 天 (10W+4D)	编织艺术	79
第 61 天 (8W+5D)	折纸：瓢虫	66	第 75 天 (10W+5D)	胎教名曲：渔樵问答	80
第 62 天 (8W+6D)	妈妈读书时间：亲爱的三月，请进	67	第 76 天 (10W+6D)	艺术欣赏：书法	81
第 63 天 (9W)	准备胎教卡片	68	第 77 天 (11W)	胎宝宝学国学：三字经	82
第 64 天 (9W+1D)	羊水	69	第 78 天 (11W+1D)	三字经释义 (1)	83
第 65 天 (9W+2D)	妈妈动脑时间：数独 (2)	70	第 79 天 (11W+2D)	三字经释义 (2)	84
第 66 天 (9W+3D)	妈妈唱儿歌：拔萝卜	71	第 80 天 (11W+3D)	三字经释义 (3)	85
第 67 天 (9W+4D)	认识四季	72	第 81 天 (11W+4D)	胎教名曲：摇篮曲	86
第 68 天 (9W+5D)	胎盘	73	第 82 天 (11W+5D)	名画欣赏：摩特枫丹的回忆	87
第 69 天 (9W+6D)	手影游戏 (1)	74	第 83 天 (11W+6D)	爱的手语 (3)：爸爸爱你，妈妈爱你	88
第 70 天 (10W)	随手种一盆绿植	75	第 84 天 (12W)	意念胎教：宝宝的第三幅画像	89





第4个月 (13~16周)

你将真实地感受到他

91

- 第 85 天 (12W+1D) 他长出了指纹和头发
- 第 86 天 (12W+2D) 第 4 个月胎教重点
- 第 87 天 (12W+3D) 营养胎教好榜样
- 第 88 天 (12W+4D) 孕妈妈为什么总是多梦
- 第 89 天 (12W+5D) 音乐胎教的好处
- 第 90 天 (12W+6D) 如何给胎宝宝听音乐
- 第 91 天 (13W) 胎教名曲：小星星变奏曲
- 第 92 天 (13W+1D) 妈妈动脑时间：数独 (3)
- 第 93 天 (13W+2D) 妈妈唱儿歌：小毛驴
- 第 94 天 (13W+3D) 如何给胎宝宝讲故事
- 第 95 天 (13W+4D) 胎教故事：小蝌蚪找妈妈
- 第 96 天 (13W+5D) 童谣：小蝌蚪
- 第 97 天 (13W+6D) 魔方转转转
- 第 98 天 (14W) 手指游戏：司机叔叔求求你



92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105

- 第 99 天 (14W+1D) 胎教故事：夸父追日
- 第 100 天 (14W+2D) 笑一笑：搞笑谜语
- 第 101 天 (14W+3D) 多和胎宝宝对话
- 第 102 天 (14W+4D) 时不时地摸摸他
- 第 103 天 (14W+5D) 两个瑜伽动作
- 第 104 天 (14W+6D) 酒窝大道
- 第 105 天 (15W) 他在听你的心跳声
- 第 106 天 (15W+1D) 共享音乐的波浪
- 第 107 天 (15W+2D) 艺术欣赏：刺绣
- 第 108 天 (15W+3D) 十字绣
- 第 109 天 (15W+4D) 胎教名曲：天鹅湖
- 第 110 天 (15W+5D) 名画欣赏：虢国夫人游春图
- 第 111 天 (15W+6D) 爱的手语 (4)：我们出去玩吧
- 第 112 天 (16W) 意念胎教：宝宝的第四幅画像



106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119

第5个月 (17~20周)



爱学习的小宝宝

121

第 113 天 (16W+1D)	他的大小如梨子	122	第 125 天 (17W+6D)	胎教故事：狐假虎威	134
第 114 天 (16W+2D)	第 5 个月胎教重点	123	第 126 天 (18W)	小鱼游啊游	135
第 115 天 (16W+3D)	孕妈妈要多补钙了	124	第 127 天 (18W+1D)	春天的声音	136
第 116 天 (16W+4D)	孕期体操让胎宝宝的大脑活化	125	第 128 天 (18W+2D)	现在学画也来得及	137
第 117 天 (16W+5D)	让人心静的美丽散文	126	第 129 天 (18W+3D)	胎教故事：萝卜回来了	138
第 118 天 (16W+6D)	辟出一个专用的角落来学习	127	第 130 天 (18W+4D)	乳房与乳汁	139
第 119 天 (17W)	胎教故事：曹冲称象	128	第 131 天 (18W+5D)	童谣：小燕子造房子	140
第 120 天 (17W+1D)	胎教故事：奇怪的镜子	129	第 132 天 (18W+6D)	胎教故事：闻味儿与听声儿	141
第 121 天 (17W+2D)	胎宝宝也喜欢听爸爸说话	130	第 133 天 (19W)	童谣：画青蛙	142
第 122 天 (17W+3D)	亲切的大自然	131	第 134 天 (19W+1D)	胎教故事：草船借箭	143
第 123 天 (17W+4D)	胎宝宝学百科：鸡蛋一头大一头小	132	第 135 天 (19W+2D)	艺术欣赏：泥塑	144
第 124 天 (17W+5D)	妈妈动脑时间：数独 (4)	133	第 136 天 (19W+3D)	笑一笑：鹦鹉的笑话	145



第 137 天 (19W+4D)	胎教名曲：四季	146
第 138 天 (19W+5D)	名画欣赏：睡眠中的吉普赛女郎	147
第 139 天 (19W+6D)	爱的手语 (5)：笑一个好吗	148
第 140 天 (20W)	意念胎教：宝宝的第五幅画像	149

第6个月 (21~24周)

活力四射从胎儿期开始

151



第 141 天 (20W+1D)	小老头儿一样的胎宝宝	152	第 155 天 (22W+1D)	妈妈唱儿歌：上学歌	166
第 142 天 (20W+2D)	第 6 个月胎教重点	153	第 156 天 (22W+2D)	折纸小兔	167
第 143 天 (20W+3D)	做一张营养蔬菜饼	154	第 157 天 (22W+3D)	绕口令	168
第 144 天 (20W+4D)	童谣：早操歌	155	第 158 天 (22W+4D)	妈妈的小学课文 (1)	169
第 145 天 (20W+5D)	胎教故事：小马过河	156	第 159 天 (22W+5D)	妈妈的小学课文 (2)	170
第 146 天 (20W+6D)	胎教故事：丑小鸭 (1)	157	第 160 天 (22W+6D)	妈妈的小学课文 (3)	171
第 147 天 (21W)	胎教故事：丑小鸭 (2)	158	第 161 天 (23W)	妈妈的小学课文 (4)	172
第 148 天 (21W+1D)	胎教故事：丑小鸭 (3)	159	第 162 天 (23W+1D)	童谣：大树妈妈	173
第 149 天 (21W+2D)	胎教故事：丑小鸭 (4)	160	第 163 天 (23W+2D)	胎宝宝学百科：大象	174
第 150 天 (21W+3D)	胎教故事：丑小鸭 (5)	161	第 164 天 (23W+3D)	坚强的动物宝宝	175
第 151 天 (21W+4D)	胎教故事：丑小鸭 (6)	162	第 165 天 (23W+4D)	胎教名曲：小狗圆舞曲	176
第 152 天 (21W+5D)	谜语童谣	163	第 166 天 (23W+5D)	名画欣赏：洗澡	177
第 153 天 (21W+6D)	妈妈的动脑时间：数独 (5)	164	第 167 天 (23W+6D)	爱的手语 (6)：你感觉怎么样	178
第 154 天 (22W)	外语的启蒙	165	第 168 天 (24W)	意念胎教：宝宝的第六幅画像	179

第7个月 (25~28周)

小淘气在动来动去

181

第 169 天 (24W+1D)	他的头发也长出来了	182
第 170 天 (24W+2D)	第 7 个月胎教重点	183
第 171 天 (24W+3D)	常玩踢肚子游戏	184
第 172 天 (24W+4D)	妈妈读书时间：再别康桥	185
第 173 天 (24W+5D)	豆腐是怎样发明的	186
第 174 天 (24W+6D)	胎教故事：田忌赛马	187
第 175 天 (25W)	胎教故事：蜗牛和玫瑰树	188
第 176 天 (25W+1D)	送一束光明给胎宝宝	189
第 177 天 (25W+2D)	杜甫的两首诗	190
第 178 天 (25W+3D)	妈妈唱儿歌：新年好	191
第 179 天 (25W+4D)	胎教故事：小白兔和小灰兔	192
第 180 天 (25W+5D)	妈妈读书时间：春	193
第 181 天 (25W+6D)	请回答我，七月	194
第 182 天 (26W)	嗅一嗅花香	195
第 183 天 (26W+1D)	诗经：振鹭	196
第 184 天 (26W+2D)	胎教故事：渔夫织网	197
第 185 天 (26W+3D)	胎宝宝学百科：蝉为什么会唱歌	198
第 186 天 (26W+4D)	妈妈动脑时间：数独 (6)	199
第 187 天 (26W+5D)	民间儿歌好多首，你挑哪一首 (1)	200
第 188 天 (26W+6D)	民间儿歌好多首，你挑哪一首 (2)	201
第 189 天 (27W)	民间儿歌好多首，你挑哪一首 (3)	202



第 190 天 (27W+1D)	民间儿歌好多首，你挑哪一首 (4)	203
第 191 天 (27W+2D)	艺术欣赏：瓷器	204
第 192 天 (27W+3D)	笑一笑：为什么不带我	205
第 193 天 (27W+4D)	胎教名曲：快乐的农夫	206
第 194 天 (27W+5D)	名画欣赏：莫奈的维特雨尔花园	207
第 195 天 (27W+6D)	爱的手语 (7)：我很开心	208
第 196 天 (28W)	意念胎教：宝宝的第七幅画像	209

第8个月 (29~32周)

让快乐延续

211

第 197 天 (28W+1D)	他的眼睛能跟踪光源了	212	第 211 天 (30W+1D)	听一曲肖邦的《雨滴》	226
第 198 天 (28W+2D)	第 8 个月胎教重点	213	第 212 天 (30W+2D)	胎教故事：要下雨了	227
第 199 天 (28W+3D)	闪光卡片：汉字“爱”	214	第 213 天 (30W+3D)	剪纸：手牵手	228
第 200 天 (28W+4D)	胎宝宝的作息习惯很像妈妈	215	第 214 天 (30W+4D)	胎教故事：学画	229
第 201 天 (28W+5D)	妈妈动脑时间：推理题	216	第 215 天 (30W+5D)	童谣：动物数字歌	230
第 202 天 (28W+6D)	手影游戏 (2)	217	第 216 天 (30W+6D)	胎宝宝学百科：动物冬眠	231
第 203 天 (29W)	胎教故事：愚公移山	218	第 217 天 (31W)	聪明的海豹妈妈	232
第 204 天 (29W+1D)	胎教故事：蛤蟆戏龙	219	第 218 天 (31W+1D)	二十四节气歌	233
第 205 天 (29W+2D)	妈妈唱儿歌：雪	220	第 219 天 (31W+2D)	宋词：行香子	234
第 206 天 (29W+3D)	为什么雪后的世界万籁俱静	221	第 220 天 (31W+3D)	笑一笑：童言有趣	235
第 207 天 (29W+4D)	胎教故事：五粒豆 (1)	222	第 221 天 (31W+4D)	胎教名曲：牧歌	236
第 208 天 (29W+5D)	胎教故事：五粒豆 (2)	223	第 222 天 (31W+5D)	名画欣赏：荷花双鸭	237
第 209 天 (29W+6D)	胎教故事：五粒豆 (3)	224	第 223 天 (31W+6D)	爱的手语 (8)：我为你骄傲	238
第 210 天 (30W)	胎教游戏：用手指敲出的雨	225	第 224 天 (32W)	意念胎教：宝宝的第八幅画像	239





第9个月 (33~36周)



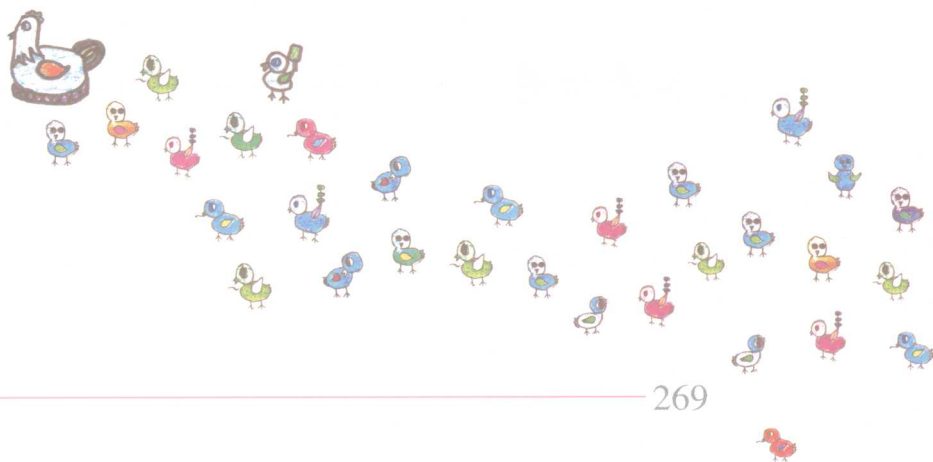
互相鼓励，彼此相爱

241



第 225 天 (32W+1D)	挤眉弄眼的小宝宝	242	第 241 天 (34W+3D)	妈妈宝宝猜谜语 (2)	258
第 226 天 (32W+2D)	第 9 个月胎教重点	243	第 242 天 (34W+4D)	胎宝宝学百科： 嘴唇为什么是红色的	259
第 227 天 (32W+3D)	轻拍肚皮，去晒太阳	244	第 243 天 (34W+5D)	诗经：蒹葭	260
第 228 天 (32W+4D)	分娩的疼是什么样的	245	第 244 天 (34W+6D)	胎教故事：满山的玫瑰花	261
第 229 天 (32W+5D)	情绪胎教：信念是一粒种子	246	第 245 天 (35W)	中国传统艺术：京剧	262
第 230 天 (32W+6D)	胎教故事：小时了了	247	第 246 天 (35W+1D)	笑一笑：执着	263
第 231 天 (33W)	胎宝宝学百科：鱼离不开水	248	第 247 天 (35W+2D)	胎教名曲：渔舟唱晚	264
第 232 天 (33W+1D)	妈妈唱儿歌：小公鸡	249	第 248 天 (35W+3D)	名画欣赏：丁香树下	265
第 233 天 (33W+2D)	胎教故事：七色花 (1)	250	第 249~250 天	爱的手语 (9)：再忍耐一下	266
第 234 天 (33W+3D)	胎教故事：七色花 (2)	251	第 251~252 天	意念胎教：宝宝的第九幅画像	267
第 235 天 (33W+4D)	胎教故事：七色花 (3)	252			
第 236 天 (33W+5D)	胎教故事：七色花 (4)	253			
第 237 天 (33W+6D)	胎教故事：七色花 (5)	254			
第 238 天 (34W)	胎教故事：一鸣惊人	255			
第 239 天 (34W+1D)	妈妈读书时间：匆匆	256			
第 240 天 (34W+2D)	情绪胎教：望云	257			





第10个月 (37~40周)

瓜熟蒂落

269

第 253~254 天	从胎宝宝到婴儿	270	第 271~272 天	出生后巩固胎教成果	279
第 255~256 天	第 10 个月胎教重点	271	第 273~274 天	胎教名曲：G 大调小步舞曲	280
第 257~258 天	烦恼的时候试一试	272	第 275~276 天	名画欣赏：母爱	281
第 259~260 天	做手工：纸艺芭蕾女孩	273	第 277~278 天	爱的手语（10）：我们就要见面了	282
第 261~262 天	妈妈唱儿歌：打电话	274	第 279~280 天	宝宝真的来了	283
第 263~264 天	胎教故事：小青虫变蝴蝶	275			
第 265~266 天	妈妈动脑时间：三角形	276			
第 267~268 天	分享新生儿的神奇	277			
第 269~270 天	手工：宝宝将来要做宇航员	278			

第

1

个月

(1~4 周)



即将成为幸福的母亲

当你翻到此页时，
可能你已经怀孕了，
没关系，
就当是补一堂关于新生命的课。
与准爸爸一起，
共同分享生命的神奇。



第1天

(1D^①)

记住这个重要的日子

从今天起，你即将升级为一位母亲，虽然从严格意义上讲，你仍是一个准备期的母亲。

◎ 孕

让我们且从“孕”这个奇妙的汉字，开始我们的孕程。

关于 280 天

从一个卵子遇到精子直到胎宝宝被娩出，这个过程实际上有 266 天左右，但整个孕程一般按 40 周或 280 天来计算，这是从未次月经的第一天算起的，因为大多数孕妈妈都说不清受精具体发

生在哪一天，却能记得每个月“好朋友”来临是哪一天。

在本书中，我们按一般惯例将末次月经的第一天作为孕期的第一天；每 4 周计为 1 个月（28 天）。



甲骨文中的“孕”字是这样“画”的——在人字的腹部位置画了一个圆圈的弧线，说明这个“人”是有一个大肚子的；另一款甲骨文中中间多了一点，更像一个女人怀孕的样子。

金文的“孕”字，在甲骨文的结构基础上增加了一短横，表示：女人有孕在身了，就不可与她再有性行为了。而小篆的“孕”字，很像一个女人弓身下来，佑护着一个伸开双臂的婴儿。

繁衍的秘密亘古不息，借着一个小小的汉字传递下来，几分神秘，几分惊喜。

注①：1D 为 1 day 的缩写，即 1 天；在满 1 周后，将出 xW+xD 的字样，W 即为 week 的缩写，表示 x 周 +x 天（将来你的孕检档案也会这么标注）。随着孕周的增加，你对这两个字母会越来越敏感的。

2  胎教每日一页 TAIJIAOMEIRIYIYE