

有效更有趣的胎教方法，让宝宝赢在起跑线上！

中华医学会产科专家
北京妇产医院教授

翟桂荣 ♥ 编著



联合推荐

成功胎教

一天一页



化学工业出版社
米立方出版机构



Cheng Gong Tai Jiao
Yi Tian Yi Ye

成功胎教 一天一页

翟桂荣 / 编著



化学工业出版社
米立方出版机构

• 北京 •

全案策划:



图书在版编目 (CIP) 数据

成功胎教一天一页 / 翟桂荣编著. —北京: 化学工业出版社, 2010.6

ISBN 978-7-122-07936-7

I . 成… II . 翟… III . 胎教 - 基本知识 IV . G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 041555 号

责任编辑: 杨骏翼 赵玉欣 责任校对: 顾淑云 装帧设计: 逗号张文化创意

出版发行: 化学工业出版社 米立方出版机构 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

装订: 北京画中画印刷有限公司

880mmx1230mm 1/24 印张 11 1/2 字数 260 千字 2010 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 48.00 元 (附赠光盘)

版权所有 违者必究

爱 是这个世界上最美的字眼，因为爱，感情变得纯真，
因为爱，生活充满意义，也是因为爱，你的小家庭将
迎来一个新的成员，那么请将你的爱继续。

当你对宝宝的到来满怀着爱与期待时，我们相信，你根本不需要去论证胎教对宝宝到底有多重要这样的命题，你需要的，也许仅仅是快乐，快乐地和宝宝一起度过属于你们的280天。

快乐与胎教并不矛盾，归根结底，胎教是为了给宝宝提供一个最优良的环境，让宝宝完成他人生中一次最“华丽”的变身，而这个环境，就是你的身心，当你拥有快乐的情绪时，你的身心将是最适合宝宝成长的环境。

你的爱与快乐，让胎教成为了这世界上最伟大的力量，任何东西也替代不了，要相信，你的快乐就是宝宝的快乐，你的爱，宝宝也能体会得到，并将影响宝宝的一生。

在这280天里，宝宝在你体内经历了一次神奇的旅行，想知道他每天都在经历着什么奇妙的变化吗？想为他做更多快乐而有趣的事情吗？那么，请跟我们一起走进这值得憧憬的幸福时光吧。

你会发现，其实你每天只需要付出一点点时间，快乐就会弥漫开来，充满你的生活，也许仅仅是说一会儿话，读一会儿书，唱一支歌，玩一个游戏的时间。

你和宝宝健康快乐是我们的心愿，也是我们所有努力的目标，让我们做得更好，一起迎接小天使的到来！

前言





目录

第1个月 一颗种子在悄悄地萌芽 / 1

第1周

- 第1天 本周变化：即将成为准妈妈 / 2
第2~3天 和诗歌《开始》一起理解生命的神奇 / 3
第4~5天 母亲节，一个曲折动人的故事 / 4
第6~7天 胎教从什么时候开始最好 / 5

第2周

- 第8天 本周变化：一枚优质卵子的诞生 / 6
第9天 培养良好生活习惯，培育最优精子 / 7
第10天 受孕，一次“中奖”的秘诀 / 8
第11~12天 夫妻胎教比准妈“独战”成果更显著 / 9
第13~14天 胎教到底应该怎么做 / 10

第3周

- 第15天 本周变化：精子与卵子的美丽邂逅 / 11
第16天 千万别把怀孕征兆当感冒症状 / 12
第17天 优境胎教：给准妈营造一个良好环境 / 13
第18天 诗歌《你是人间四月天》，感受最温暖的母爱 / 14
第19天 奇迹！斯瑟蒂克家的4个神童 / 15
第20~21天 胚泡着床，受精卵在子宫安家 / 16

第4周

- 第22天 本周变化：胚胎形成，出现生命的最初状态 / 17
第23天 神经系统发育，情绪与营养是此期胎教重心 / 18
第24天 音乐可以让你情绪平和 / 19
第25~26天 营养胎教：帮助神经系统发育的叶酸 / 20
第27~28天 受过良好胎教的宝宝有什么不一样 / 21



第2个月 美丽心情帮助宝宝神经发育 / 23

第5周

- 第29天 本周变化：从苹果籽长成小葡萄 / 24
第30天 孕2月胎教要事 / 25
第31天 欣喜，试纸上两道红红的杠 / 26
第32天 想不到吧，孕吐其实是身体的自我保护 / 27
第33天 意念胎教：构想并画出胎宝宝的样子 / 28
第34~35天 孕早期安全防护要事 / 29

第6周

- 第36天 本周变化：胚胎在羊膜囊中游弋 / 30
第37天 与老公一起“说出心里话” / 31
第38天 运动胎教：孕早期应该怎样散步 / 32
第39天 营养胎教：准爸爸备两道开胃菜 / 33
第40天 鱼肝油和钙片要怎样服用 / 34
第41~42天 胎儿激素水平影响宝宝未来性格 / 35

第7周

- 第43天 本周变化：长出幼芽一般的小胳膊小腿 / 36
第44天 帮助增强胎教效果的呼吸法 / 37
第45天 教你感受更多幸福的妙招 / 38
第46天 读诗歌《我的信仰》，体味爱的信仰 / 39
第47天 孕期快乐，胎宝宝未来性格会开朗 / 40
第48~49天 遗传与变异，生命在神奇“拷贝”中延续 / 41

第8周

- 第50天 本周变化：以每天1毫米的速度快速发育 / 42
第51天 做胎教操帮助胎宝宝身体发育 / 43
第52天 胎教故事：《拔萝卜》，让宝宝感受团结的力量 / 44
第53天 胎教音乐：品德彪西《月光》的境界之美 / 45
第54天 怀孕真的会让人变笨吗？ / 46
第55~56天 手工：布书——让你心灵手更巧 / 47



第3个月 胎宝宝开始像个小人儿了 / 49

第9周

- 第57天 本周变化：初具人形，小尾巴不见了 / 50
第58天 孕3月胎教要事 / 51
第59天 是荷尔蒙在改变你的身心 / 52
第60天 伺弄点花草草舒缓心情 / 53
第61天 营养胎教：亮丽橙汁助你好心情 / 54
第62~63天 开始有做妈妈的感觉了 / 55

第10周

- 第64天 本周变化：面部清晰，大脑迅速发育 / 56
第65天 蛋白质、维生素，保证胎宝宝脑发育 / 57
第66天 为什么不能看恐怖惊悚的文艺作品 / 58
第67天 教你几招击退抑郁情绪 / 59
第68天 电影《好孕临门》，感受母爱的强大力量 / 60
第69~70天 意念胎教：选一张漂亮的宝宝像贴床头 / 61

第11周

- 第71天 本周变化：羊水中的舞蹈者 / 62
第72天 动脑时间：妈妈宝宝脑筋急转弯 / 63
第73天 孕期练习瑜伽有利于优生 / 64
第74天 莲花座、猫式是可常做的瑜伽体式 / 65
第75天 营养超标，准妈妈有罪受 / 66
第76~77天 该换大一号的服装了 / 67

第12周

- 第78天 本周变化：纤小的手指甲及脚趾甲正在生长 / 68
第79天 补钙不宜太早，不宜过量 / 69
第80天 手工：剪纸可以培养胎宝宝未来的专注力 / 70
第81天 《田园》，写情多于写景的交响乐 / 71
第82天 胎教故事：《小熊过桥》，给宝宝更多的勇气和快乐 / 72
第83~84天 艺术胎教：绘画——对胎宝宝进行美的熏陶 / 73



第4个月 胎心音变得很有力 / 75

第13周

第85天

本周变化：胎盘和脐带发育完成 / 76

第86天

孕4月胎教要事 / 77

第87天

每天起床对着镜子微笑 / 78

第88天

胎教故事：《小象的鼻子》，让胎宝宝感受善良的美德 / 79

第89天

意念胎教：根据B超图像想象胎宝宝的模样 / 80

第90~91天

静心冥想，保持好的心境 / 81

第14周

第92天

本周变化：开始皱眉做鬼脸了 / 82

第93天

卧室宜布置淡而暖的色调 / 83

第94天

慎用香薰和精油平复情绪 / 84

第95天

名画欣赏：《摩特枫丹的回忆》，掬一捧回忆的清泉 / 85

第96天

营养胎教：这些吃了就会快乐的美食 / 86

第97~98天

对话胎教：边做家务边和胎宝宝说话 / 87

第15周

第99天

本周变化：在子宫里打嗝的胎宝宝 / 88

第100天

胎宝宝能够“品尝”味道了 / 89

第101天

营养胎教：不偏食，给宝宝树立好榜样 / 90

第102天

游戏时间：准爸准妈对弈 / 91

第103天

不要对不好的梦境耿耿于怀 / 92

第104~105天

做母亲的感觉越来越强烈 / 93

第16周

第106天

本周变化：可以听见胎心音了 / 94

第107天

和老公一起听宝宝有力的心跳 / 95

第108天

手工：烘焙一个爱心蛋糕 / 96

第109天

胎教音乐：《摇篮曲》，一首给宝宝的抒情诗 / 97

第110天

腹式呼吸法传送给子宫充足的新鲜空气 / 98

第111~112天

看几米《月亮忘记了》，感受温暖与美 / 99



第5个月 激动人心的胎动 / 101

第17周

- 第113天 本周变化：脐带成为胎宝宝的好玩具 / 102
- 第114天 孕5月胎教要事 / 103
- 第115天 胎动，肚皮上的舞蹈 / 104
- 第116天 抚摸胎教：和胎宝宝玩踢肚游戏 / 105
- 第117天 抚摸胎教八项注意 / 106
- 第118~119天 国外胎儿大学，一次成功的尝试 / 107

第18周

- 第120天 本周变化：忙着伸胳膊蹬腿地闹腾 / 108
- 第121天 食欲见长，要补充更多的营养 / 109
- 第122天 营养胎教：补充钙质，促进骨骼的发育 / 110
- 第123天 给胎宝宝取个小名，与家人多呼唤 / 111
- 第124天 和胎宝宝一起认识图形 / 112
- 第125~126天 准爸爸安排一次短期旅游吧 / 113

第19周

- 第127天 本周变化：可以听见周围的声音了 / 114
- 第128天 和胎宝宝一起学首节奏明快的曲子 / 115
- 第129天 看《放牛班的春天》，感受温暖伟大的情感 / 116
- 第130天 别忘了，要继续做孕期体操哦 / 117
- 第131天 胎宝宝性别猜猜看 / 118
- 第132~133天 和胎宝宝一起亲近大自然 / 119

第20周

- 第134天 本周变化：像鱼一样在子宫内游动 / 120
- 第135天 动脑时间：九宫迷数 / 121
- 第136天 手工：插花——陶冶情操的美事 / 122
- 第137天 胎教音乐：《梦幻曲》，感受清新与自然 / 123
- 第138天 讲《三个好朋友》的故事，体会“一起来一起走”的友情 / 124
- 第139~140天 读《夏洛的网》，感受温暖的友情 / 125



第6个月 皱皱巴巴的小老头 / 127

第21周

- 第141天 本周变化：小家伙全身盖满了胎脂 / 128
第142天 孕6月胎教要事 / 129
第143天 胎宝宝躲在子宫里不断聆听 / 130
第144天 正是音乐胎教的好时机 / 131
第145天 准爸爸提前准备音乐胎教小道具 / 132
第146~147天 如何给胎宝宝听音乐 / 133

第22周

- 第148天 本周变化：皮肤又皱又红 / 134
第149天 特别纪念日，准爸爸要记在心里 / 135
第150天 胎宝宝越来越喜欢准爸爸的声音 / 136
第151天 试一试用英语和胎宝宝说话 / 137
第152天 营养胎教：吃些减轻水肿的食物 / 138
第153~154天 运动胎教：妈妈游泳未来宝宝更灵活 / 139

第23周

- 第155天 本周变化：有了微弱的视觉 / 140
第156天 用闪光卡片教胎宝宝字母和数字 / 141
第157天 《小燕子》是首永不落伍的儿歌 / 142
第158天 教胎宝宝认识可爱的小兔子 / 143
第159天 读小猪的故事，学习动物宝宝的坚强 / 144
第160~161天 胎动异常准妈妈要警惕 / 145

第24周

- 第162天 本周变化：大脑开始有意识了 / 146
第163天 动脑时间：脑筋急转弯 / 147
第164天 手工：简单十字绣能把耐心传输给胎宝宝 / 148
第165天 营养胎教：多吃补脑食物 / 149
第166天 胎教故事：《小兔子乖乖》，跟小兔学做聪明宝宝 / 150
第167~168天 胎宝宝听音乐：《维也纳森林的故事》，饮一杯自然之茶 / 151



第7个月 踢肚子游戏玩得不亦乐乎 / 153

第25周

- 第169天 本周变化：胎宝宝开始长出细细的毛发 / 154
- 第170天 孕7月胎教要事 / 155
- 第171天 试着做柔和的光照胎教 / 156
- 第172天 多吃核桃等坚果，宝宝未来发质好 / 157
- 第173天 胎宝宝的味蕾已经形成 / 158
- 第174~175天 胎宝宝开始理解你的感情了 / 159

第26周

- 第176天 本周变化：对声音的反应更灵敏 / 160
- 第177天 胎宝宝学诗歌：《一去二三里》，陶冶闲雅的情致 / 161
- 第178天 看《梦幻女郎》，感受梦想的力量 / 162
- 第179天 美学胎教：练习毛笔字陶冶情操 / 163
- 第180天 动脑时间：好玩的七巧拼板 / 164
- 第181~182天 照张漂亮的孕期照 / 165

第27周

- 第183天 本周变化：开始记忆听到的声音 / 166
- 第184天 重复过去学习的内容 / 167
- 第185天 看《悬崖上的金鱼姬》，回忆简单快乐的童年时光 / 168
- 第186天 继续练习简单的孕妇操 / 169
- 第187天 准妈妈爱美，胎宝宝能感受到 / 170
- 第188~189天 提早练习助分娩的拉梅兹呼吸法 / 171

第28周

- 第190天 本周变化：胎宝宝的性格已有所显现 / 172
- 第191天 你的行为决定宝宝的性格 / 173
- 第192天 手工：幸运星，幸运和爱叠加 / 174
- 第193天 胎宝宝听音乐：《云雀》，让心灵回归自然 / 175
- 第194天 胎教故事：《糊涂的小老鼠》，不做以貌取人的宝宝 / 176
- 第195~196天 好书推荐：《地下铁》，美丽迷人的幻想之旅 / 177



第8个月 总在“监督”妈妈的小人儿 / 179

第29周

- 第197天 本周变化：胎宝宝在子宫里不停变换体位 / 180
第198天 孕8月胎教要事 / 181
第199天 营养胎教：少食多餐保证营养充分 / 182
第200天 要防止营养过剩造成胎宝宝过重 / 183
第201天 光照胎教：让胎宝宝的眼睛跟踪光源 / 184
第202~203天 提早学习简单分娩操 / 185

第30周

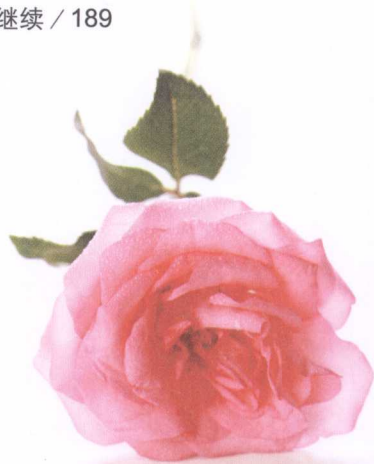
- 第204天 本周变化：胎宝宝已经非常熟悉你的声音了 / 186
第205天 准爸爸给胎宝宝唱儿歌 / 187
第206天 和胎宝宝多说话 / 188
第207天 佳片有约：《芳心何处》，让爱与积极在生活中继续 / 189
第208天 读《三字经》，品味古人的启蒙智慧 / 190
第209~210天 给胎宝宝讲你小时候的事 / 191

第31周

- 第211天 本周变化：经历身体发育的高峰期 / 192
第212天 营养胎教：这些食物可帮助缓解便秘 / 193
第213天 停止胡思乱想，拒绝产前抑郁 / 194
第214天 准爸爸负重20斤与你换位体验 / 195
第215天 欣赏名画《洗澡》，品读亲情洋溢的美 / 196
第216~217天 手工：叠千纸鹤，放飞美丽心愿 / 197

第32周

- 第218天 本周变化：子宫变得有点拥挤 / 198
第219天 动脑时间：看看这幅画中有多少人 / 199
第220天 手工：做简单的宝宝装 / 200
第221天 胎宝宝听音乐：《杜鹃圆舞曲》，感受四季如春 / 201
第222天 胎教故事：《一天到晚游泳的海豚》，不需要睡觉的海豚 / 202
第223~224天 好书推荐：《芒果街上的小屋》，感受温暖的精神家园 / 203



第9个月 挤眉弄眼的小淘气 / 205

第33周

- 第225天 本周变化：骨骼在慢慢变硬 / 206
第226天 孕9月胎教要事 / 207
第227天 营养胎教：缓解胃灼热的饮食 / 208
第228天 让老公帮你战胜分娩恐惧 / 209
第229天 做做心理体操 / 210
第230~231天 在暖暖的太阳下和胎宝宝絮叨 / 211



第34周

- 第232天 本周变化：中枢神经系统发育更完善 / 212
第233天 教胎宝宝认识苹果 / 213
第234天 看《邋遢鬼的故事》，做讲卫生、爱清洁的好宝宝 / 214
第235天 佳片有约：《阳光小美女》，亲情是永远的价值观 / 215
第236天 儿歌《小鸭子》，让快乐一直延续 / 216
第237~238天 和老公一起布置婴儿房 / 217

第35周

- 第239天 本周变化：听力已经充分发育 / 218
第240天 读《一根羽毛》的故事，体会与人为乐才更快乐 / 219
第241天 胎宝宝听音乐：《童年情景》，唤起对童年美好纯真的感情 / 220
第242天 佳片有约：《宝贝计划》，看可爱宝宝的精彩演出 / 221
第243天 名画欣赏：《摇篮》，感受温馨的母爱 / 222
第244~245天 讲故事时细心体会胎宝宝的反应 / 223



第36周

- 第246天 本周变化：已经是个足月儿了 / 224
第247天 手工：缝个可爱的袜子娃娃 / 225
第248天 手工：用饮料瓶做花瓶 / 226
第249天 读散文《匆匆》，感受时间的无价 / 227
第250天 认识勤劳又执著的蚂蚁 / 228
第251~252天 分娩到底有多疼 / 229



第37周

第253天

本周变化：头部浅入盆 / 232

第254天

孕10月胎教要事 / 233

第255天

国外准妈妈的精神放松法 / 234

第256~257天

轻松的儿歌：《采蘑菇的小姑娘》 / 235

第258~259天

跟胎宝宝说说即将到来的这个世界 / 236

第38周

第260天

本周变化：各器官都已各就各位 / 237

第261~262天

现在开始早教的预习课吧 / 238

第263~264天

年画欣赏：骑着鲤鱼的孩童 / 240

第265~266天

准爸爸的抚摸胎教爱意更浓 / 241

第39周

第267天

本周变化：向下运动，压迫子宫颈 / 242

第268~269天

练习分娩技巧，调节紧张而焦虑的情绪 / 243

第269~270天

减轻分娩疼痛的音乐疗法 / 244

第270~271天

胎宝宝也在和你经历分娩之痛 / 245

第272~273天

巧克力是你的能量棒 / 246

第40周

第274天

本周变化：是一个新鲜的小生命了 / 247

第275天

分娩对女性好处多多 / 248

第276天

天使将降临，你准备好了吗 / 249

第277天

感受新生宝宝的诸多神奇 / 250

第278~279天

学新生儿护理，新手妈妈不慌张 / 251

第280天

贴心叮咛：出生后要继续巩固胎教成果 / 253

附录 / 254

孕期怎样护理肌肤 / 254

孕期也可以用护肤品 / 254

天然护肤，安全又经济 / 254

孕期肌肤问题点对点解决 / 255

皮肤油腻 / 255

皮肤干燥 / 255

面部出现色斑 / 255

色素沉淀增加 / 255

孕期怎么穿更有范儿 / 256

衣料，时尚与舒适的第一要素 / 256

款式搭配，轻松掩饰“前凸后翘” / 256

尺码，时尚和健康相结合 / 256

颜色和图案，让你不与时尚脱节 / 257

新手妈妈的健康月子 / 258

产后营养规划 / 258

产后起居护理 / 258

产后形体恢复计划 / 259

产后6周内的运动健美 / 259



第 1 个月

一颗种子在悄悄地萌芽

良好的胎教

可以让宝宝一出生

就赢在起跑线

一颗种子在子宫里悄悄发芽

身为准妈妈的你

是不是对神奇的胎教

跃跃欲试了呢

第1天

(第1周第1天)



嘿，亲爱的爸妈，真心感激你们让我来到这个多彩世界，接下来的280天奇妙旅程，我会和你们一起努力的，让咱们仨一起加油吧！

本周变化：即将成为准妈妈

★ 尽快找到做妈妈的感觉

从今天起，你要开始认识到自己即将担负起准妈妈的重大职责，这决定了你对未来将在你腹中“安营扎寨”的小生命的认同。

心理认同：怀孕生子，是大多数女性必经的一个生命历程。女人只有经历了一次完整的生育，生命才会变得完整。

情感共振：多看漂亮可爱宝宝的图片；多看网上妈妈们所讲述的育儿趣事。

准爸中招：老公温馨的爱会让准妈妈对孕育一个“爱的结晶”充满期待。

有备无患：怀孕后，身体姿态和容貌会发生变化，难免会产生不安；由于荷尔蒙分泌异常，心理活动更是复杂

多变；在工作、生活中会遇到许多难以预料的困难……要提前了解孕育知识，做好面对这些变化的心理准备。

★ 280天孕期的来历

从一个卵子遇到精子直到胎宝宝被娩出，这个过程实际上是266天左右，但整个孕期一般按40周或280天来计算，这是从末次月经的第一天算起的，因为你可能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1天作为孕期的第1天；每4周计为1个月（28天）。

最后一次来月经是哪一天呢？



今天是你末次月经的第1天，记住这个有纪念意义的日子吧，40周的孕期将从此开启。在接下来的一段时间，不管你有没有怀孕，都不要擅自用药，以免影响精子和卵子质量以及胎儿的健康。如果发生感冒、发热的病症，应在告知怀孕计划后，遵医嘱治疗。