



每天准妈妈都陪伴着胎儿成长
送给准妈妈一日一页的胎教书

赵艳晖◎主编

Taijiao Yiri Yiye

胎教 一日一页

呵护胎儿每一天

S	M	T	W	T	F	S
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭
⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑
㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘
㉙	㉚					

每天都能学到胎教知识！

一路跟随着胎儿成长的脚步，
从营养到艺术熏陶，
我们辅助准妈妈孕育最棒的宝宝。

Taijiao Yiri Yiye

胎教 一日一页



吉林出版集团

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

胎教一日一页 / 赵艳晖主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5384-6286-9

I. ①胎… II. ①赵… III. ①胎教—基本知识 IV.
① G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 239375 号



胎教一日一页

主 编 赵艳晖
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 许晶刚 赵 沫 李励夫
图书模特 于 洋 刘佩姝 叶丽李 金雨歆 吴 莹 张莹楠 杨 杨 于 娜
张 卓 袁安辰 汲春晓 王 舒 陈 悦 马寒冰 卢 莎
封面设计 南关区涂图设计工作室
技术插图 欢唱图文制作室
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 220千字
印 张 15
印 数 10000册
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷

出版发行 吉林科学技术出版社
实 名 吉林科学技术出版社
社 址 长春市人民大街464号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
编辑部电话 0431-85635186
邮购部电话 0431-86037579
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6286-9
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究
举报电话: 0431-85635185

前言

胎教并不是指导胎儿学习算术、语文，而是指准妈妈在怀孕期间保持稳定的身心状态，降低胎儿的压力，这才是胎教的精髓所在。

人类在胎儿时期就会与母亲合为一体，母亲的心会影响胎儿，母体的作用也会影响胎儿。这就是说母亲与胎儿不仅肉体是一体，思维也是一体，正因为母子的思维一体性，才为胎教提供了可能。生命一旦存在，就会出现成长的欲望，母亲只有用胎教来耐心的浇灌，这种欲望的成长才会丰富多彩。因此准妈妈自怀孕后就应该调整自己的情绪、思维，尽量让身心处在轻松、愉快的状态。虽然准妈妈无法感受到胎儿的要求，但是也要不断地学习怀孕育儿的知识，让腹内的胎儿吸收你的正能量，唤醒他的大脑。

《胎教一日一页》就是一本为准妈妈量身打造的胎教书，根据胎儿的发育特点，以每周概括胎教重点，再把每天的胎教内容推荐给准妈妈。本书没有过多地介绍关于胎教的大道理，只是将知识点清晰地体现在每周的胎教重点中，然后把胎教的具体做法和注意事项直接设置在每一天的内容中，让准妈妈做到心中有数，既对胎教的大方向有一个宏观的把握，又可以把胎教细节拿来就用。

《胎教一日一页》中将适合于准妈妈胎教的音乐、名画、诗歌、儿歌、故事等内容，通过优美的插画形式表现出诗情画意，让准妈妈能够马上进入到美好的意境中，获得心灵的宁静、愉悦。

在此，也希望天下所有的准妈妈都能够将心沉淀下来，用心体会大自然赋予的自然之美，用心提升自己、关爱胎儿，用母爱为胎儿灌输一种超能量，为他未来的崭新人生打下坚实的基础。



目录

Mulu

第一章

孕早期

吸收胎教知识，注重情绪调节

怀孕1~4周 12

第 1~7 天 为孕育胎儿做好准备 14

第 8~14 天 精子与卵子的幸福约会 15

第 15~21 天 充实自己保持心情轻松 16

第 22~28 天 心情愉快舒缓紧张心理 17

怀孕5周 18

第 29~30 天 怎么做音乐胎教 20

第 31~32 天 进行音乐与美学熏陶 21

第 33~34 天 意念胎教，从现在开始 22

第 35 天 保持美丽的微笑 23

怀孕6周 24

第 36~37 天 如何有效地缓解孕吐 26

第 38~39 天 孕期止吐的饮食良方 27

第 40~41 天 快来算算宝宝的出生日 28

第 42 天 怎样优化父母的遗传基因 29

怀孕7周 30

第 43~44 天 生活中，胎教无处不在 32

第 45~46 天 感受胎教的心灵之旅 33

第 47~48 天 有效胎教要持之以恒 34

第 49 天 孕期饮食注意事项 35

怀孕8周 36

第 50~51 天 让你心情放松的几个小方法 38

第 52~53 天 不断为胎儿大脑储存信息 39

第 54~55 天 欣赏《森林中的一夜》 40

第 56 天 美文欣赏《春》 41

怀孕9周 42

第 57~58 天 准妈妈要调整起居、出行 44

第 59 天 孕早期爱美也是一种胎教 45

第 60 天 适合孕早期的健身操 46

第 61 天 足部按摩，缓解孕吐 47

第 62 天 欣赏名画《金色的秋天》 48

第 63 天 准备胎教卡片 49

怀孕10周 50

第 64~65 天 几个错误的胎教观念 52

第 66 天 胎教名曲《天鹅湖》 53



- 第 67 天 胎教故事《爱的教育》(1) 54
第 68 天 胎教故事《爱的教育》(2) 55
第 69 天 给胎儿读古诗《墨梅》 56
第 70 天 经常对胎儿讲话 57

怀孕11周..... 58

- 第 71 天 名画欣赏《桃源仙境图》 60
第 72 天 做个同心结 61
第 73 天 给胎儿唱数字歌 62
第 74 天 有趣的脑筋急转弯 63
第 75~76 天 感悟生命与自然之美 64
第 77 天 胎教名曲《致爱丽丝》 65

怀孕12周..... 66

- 第 78 天 妈妈开心, 宝宝聪慧 68
第 79~80 天 朗读抒情诗《再别康桥》 69
第 81~82 天 给胎儿讲音乐故事 70
第 83 天 准妈妈多吃鱼, 宝宝更聪明 71
第 84 天 名画欣赏《牧场圣母》 72



第二章

孕中期

开始触觉训练, 多做语言沟通

怀孕13周..... 74

- 第 85 天 抚摸胎教的好处 76
第 86 天 抚摸胎教的实施步骤 77
第 87 天 给胎儿读古诗 78
第 88 天 准爸爸为准妈妈按摩头部 79
第 89 天 给宝宝取个好名字 80
第 90~91 天 准妈妈为什么经常多梦 81

怀孕14周..... 82

- 第 92 天 享受“音乐浴”的快乐 84
第 93 天 孕中期饮食, 快乐地“吃” 85
第 94 天 练练健身操, 身体更棒 86
第 95 天 胎教故事《灰姑娘》 87
第 96 天 名画欣赏《西斯庭圣母》 88
第 97~98 天 胎教名曲《月光曲》 89

怀孕15周..... 90

- 第 99 天 准妈妈读冰心的作品 92

目录

Mulu

第100~101天	宽松衣着, 美丽心情	93
第 102 天	胎教故事《龟兔赛跑》	94
第 103 天	妈妈读散文《清凉的水罐》	95
第 104 天	好孕“私家菜”	96
第 105 天	做几个漂亮的收纳盒	97

怀孕16周..... 98

第 106 天	孕期咳嗽怎么办.....	100
第107~108天	可以与宫内的胎儿进行玩耍了.....	101
第 109 天	好玩的手指游戏(1)	102
第 110 天	好玩的手指游戏(2)	103
第 111 天	好玩的手指游戏(3)	104
第 112 天	准妈妈朗诵诗歌.....	105

怀孕17周..... 106

第113~114天	孕中期旅游最安全	108
第 115 天	胎教故事《聪明的小伙计》	109
第 116 天	该给胎儿准备粮仓了	110
第 117 天	性生活对胎儿的影响	111
第 118 天	孕中期的“幸福”生活	112
第 119 天	准妈妈读《孩童之道》	113

怀孕18周..... 114

第 120 天	分享胎动的感受.....	116
---------	--------------	-----

第 121 天	能否一夜保持左侧卧位	117
第 122 天	孕期最容易忽视的营养	118
第 123 天	胎教故事《聪明的小牧童》	119
第 124 天	九九歌的故事	120
第125~126天	猜猜动物谜语	121

怀孕19周..... 122

第 127 天	画一幅动物简笔画	124
第 128 天	准妈妈读《新月集》	125
第129~130天	胎教名曲《鳟鱼》	126
第 131 天	准妈妈读《繁星》	127
第 132 天	腰酸背痛, 准妈妈怎么办	128
第 133 天	胎教故事《甜粥》	129

怀孕20周..... 130

第 134 天	孕中期巧补钙.....	132
第 135 天	准妈妈的腹围与体重的变化	133
第136~137天	准妈妈了解动植物百科	134
第 138 天	和胎儿做“踢肚游戏”	135
第 139 天	欣赏一首英文歌曲	136
第 140 天	胎教故事《星星银元》	137

怀孕21周..... 138

第 141 天	胎教故事《七色花》	140
---------	-----------------	-----



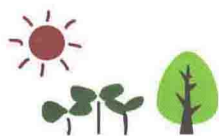
第142~143天	欣赏《干草车》	141
第 144 天	多种营养不可或缺	142
第 145 天	胎教故事《十二生肖的故事》	143
第 146 天	做道营养丰富的小菜	144
第 147 天	给胎儿讲故事《丑小鸭》	145

怀孕22周..... 146

第 148 天	给准妈妈普及动物科普知识	148
第 149 天	胎教故事《拇指姑娘》	149
第150~151天	绕口令	150
第 152 天	奇妙的数字记忆方法	151
第 153 天	笑一笑：童言真有趣	152
第 154 天	哼唱英文歌	153

怀孕23周..... 154

第 155 天	带着胎儿到处转转	156
第 156 天	准妈妈欣赏名画《小淘气》	157
第 157 天	胎教故事《小马过河》	158
第 158 天	关于幸运草的传说	159
第 159 天	欣赏散文《落花生》	160
第160~161天	欣赏《音乐之声》	161



怀孕24周..... 162

第 162 天	欣赏散文《荷塘月色》 (1) ..	164
第 163 天	欣赏散文《荷塘月色》 (2) ..	165
第 164 天	薰衣草的美丽传说	166
第 165 天	胎教故事 《小蝌蚪找妈妈》 (1)	167
第 166 天	胎教故事 《小蝌蚪找妈妈》 (2)	168
第167~168天	泰戈尔的《玩具》赏析	169

怀孕25周..... 170

第 169 天	准妈妈读《木兰辞》	172
第 170 天	营养胎教：胎儿的口味	173
第 171 天	读一读苏轼的诗	174
第 172 天	准妈妈唱儿歌	175
第 173 天	名画欣赏《日出·印象》	176
第174~175天	准妈妈吃苹果好处多	177

怀孕26周..... 178

第 176 天	海洋探秘：美人鱼	180
第 177 天	教胎儿学拼音	181
第 178 天	听《动物狂欢节》组曲	182
第 179 天	讲《雪孩子》的故事 (1)	183

目录

Mulu

第 180 天 讲《雪孩子》的故事(2) 184

第181~182天 欣赏《抱鹅的少年》 185

怀孕27周..... 186

第 183 天 俄罗斯浪漫曲《春水》赏析 188

第 184 天 给胎儿读古诗《梅花》 189

第 185 天 给胎儿读古诗《咏鹅》 190

第 186 天 准妈妈动脑时间：推理题 191

第 187 天 胎教故事《愚公移山》 192

第188~189天 欣赏《四季·春》 193

怀孕28周..... 194

第 190 天 唱三字经歌 196

第 191 天 教胎儿理解《三字经》(1)
..... 197

第 192 天 教胎儿理解《三字经》(2)
..... 198

第 193 天 教胎儿理解《三字经》(3)
..... 199

第 194 天 欣赏歌曲《远航》 200

第 195 天 欣赏名画《睡莲》 201

第 196 天 学习成语：三顾茅庐 202

第三章

孕晚期

增加胎教内容，为分娩养精蓄锐

怀孕29周..... 204

第 197 天 儿童小故事《小熊穿皮鞋》 206

第 198 天 孕期营养对胎儿牙齿的发育 207

第 199 天 胎教名曲《小夜曲》 208

第 200 天 名画欣赏《天上的爱与
人间的爱》 209

第 201 天 听民乐《百鸟朝凤》 210

第202~203天 哼唱《哆来咪》 211

怀孕30周..... 212

第 204 天 神话故事《后羿射日》 214

第 205 天 童话故事《小熊过桥》 215

第 206 天 欣赏现代诗《致大海》 216

第 207 天 欣赏现代诗《我有一个恋爱》 217

第 208 天 名画欣赏《洗澡》 218

第209~210天 准爸爸给胎儿讲故事 219



怀孕31周..... 220

- 第 211 天 胎教故事《青蛙王子》(1) ..222
- 第 212 天 胎教故事《青蛙王子》(2) ..223
- 第 213 天 开心笑一笑.....224
- 第 214 天 童话故事《春天来了》.....225
- 第 215 天 欣赏《小星星变奏曲》.....226
- 第216~217天 欣赏“泥人张”泥塑.....227

怀孕32周..... 228

- 第 218 天 音乐欣赏《G大调弦乐小夜曲》230
- 第 219 天 准妈妈小食谱.....231
- 第 220 天 《伊索寓言》故事(1).....232
- 第 221 天 《伊索寓言》故事(2).....233
- 第 222 天 深呼吸训练.....234
- 第223~224天 欣赏名画《有香有色》.....235

怀孕33周..... 236

- 第 225 天 寓言故事两则.....238
- 第 226 天 准妈妈猜谜语.....239
- 第 227 天 孕晚期运动操.....240
- 第 228 天 欣赏《小狗圆舞曲》.....241
- 第 229 天 欣赏《春之声圆舞曲》.....242

第230~231天 朗诵泰戈尔的《太阳颂》.....243

怀孕34周..... 244

- 第 232 天 读散文诗做情绪胎教.....246
- 第 233 天 坚持给胎儿补脑.....247
- 第 234 天 胎教故事《傻约翰》.....248
- 第 235 天 名画欣赏《农民的婚礼》.....249
- 第 236 天 准妈妈食谱.....250
- 第237~238天 欣赏民乐《喜洋洋》.....251

怀孕35周..... 252

- 第 239 天 胎教故事《白雪公主》(1) ..254
- 第 240 天 胎教故事《白雪公主》(2) ..255
- 第 241 天 胎教故事《白雪公主》(3) ..256
- 第 242 天 学习拉美兹分娩镇痛法.....257
- 第 243 天 欣赏《蓝色多瑙河圆舞曲》....258
- 第244~245天 朗诵冰心和雪莱的诗.....259

怀孕36周..... 260

- 第 246 天 准妈妈食谱.....262
- 第 247 天 给胎儿讲一则动物故事.....263
- 第 248 天 欣赏名画《松林的早晨》.....264

目录

Mulu

- 第 249 天 神话故事两则 265
- 第 250 天 欣赏散文《秋夜》 266
- 第251~252天 对宝宝的爱心教育 267

怀孕37周..... 268

- 第 253 天 什么是美育胎教..... 270
- 第 254 天 如何做美育胎教..... 271
- 第 255 天 适合做胎教音乐的十首世界名曲
(1) 272
- 第 256 天 适合做胎教音乐的十首世界名曲
(2) 273
- 第 257 天 欣赏现代诗《雪花的快乐》 274
- 第258~259天 助产运动训练..... 275

怀孕38周..... 276

- 第 260 天 古典名曲《高山流水》 278
- 第 261 天 欣赏名画《星月夜》 279
- 第 262 天 童话故事
《皇帝的新装》 (1) 280
- 第 263 天 童话故事
《皇帝的新装》 (2) 281
- 第 264 天 童话故事
《皇帝的新装》 (3) 282
- 第265~266天 名画欣赏《圣安娜与圣母子》 283

怀孕39周..... 284

- 第 267 天 胎教名曲《渔舟唱晚》 286
- 第 268 天 欣赏齐白石的《虾》 287
- 第 269 天 童话故事《卖火柴的
小女孩》 (1) 288
- 第 270 天 童话故事《卖火柴的
小女孩》 (2) 289
- 第 271 天 准妈妈食谱 290
- 第272~273天 欣赏王羲之书法作品 291

怀孕40周..... 292

- 第 274 天 胎教故事《小青虫变蝴蝶》 294
- 第 275 天 欣赏名画《圣母的婚礼》 295
- 第 276 天 欣赏名画《三月》 296
- 第 277 天 《睡美人》的故事 297
- 第 278 天 出生后巩固胎教成果 298
- 第279~280天 分娩是一种幸福的痛 299



第一章

孕早期
吸收胎教知识，注重情绪调节

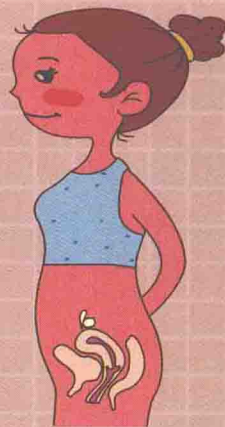
怀孕 1~4 周

母婴变化

准妈妈的变化

怀孕1~4周 并未出现自觉症状

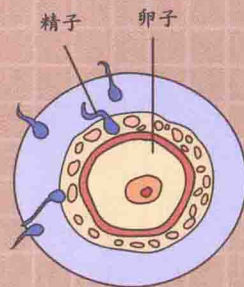
准妈妈从末次月经的第1天算起到28天结束为孕1月。大部分准妈妈没有自觉症状，只有少数人会出现类似感冒的症状，如身体疲乏无力、发热、畏寒等。因此，在孕1月大部分准妈妈还不知道自己已经怀孕。



胎儿的变化

怀孕1~4周 胚胎大脑发育已经开始

精子在24小时内与卵子结合形成受精卵，受精卵经过3~4天到达子宫，随后受精卵在子宫内着床需要4~5天，着床后的胚胎慢慢长大，这时胚胎大脑的发育已经开始，受精卵不断地分裂，一部分形成大脑，另一部分则形成神经组织。



生活指导

本周注意事项

生活计划	执行方案
谨慎用药	对有可能影响怀孕的药物要停药，服药一定要咨询医生
避免过量放射线的危害	禁止做X射线检查、CT检查。受精后的1~15天为胎儿的器官分化前期，过量接受X射线，会导致胎儿畸形、流产及胎死宫内等
戒烟、戒酒	向周围人宣布戒烟、戒酒
远离电磁污染	听音响、看电视时要保持一定的距离。尽量少用电脑、微波炉、手机等
避免装修污染	不住新装修的房屋，不开新车，不逛装潢材料市场

孕1~4周胎教重点

营造一个和谐幸福的家庭氛围

人们常说，孩子是爱情的结晶，因此，胎教首先源于爱。在备孕期间，夫妻间的感情是否融洽将显得尤为重要，如果家庭美满幸福，准妈妈就会拥有一个良好的宫内环境，让胎儿在温暖的子宫内安然成长，出生后往往聪明健康；反之，如果夫妻不和睦，彼此经常争吵、长期精神不愉快、过度忧伤抑郁，都会引起准妈妈大脑皮层的高级神经中枢活动障碍，从而导致内分泌、代谢过程等发生紊乱，并直接影响胎儿。

因此，本阶段准爸爸和准妈妈要心平气和地对待彼此的分歧，相互爱慕，尽量营造一个和谐幸福的家庭氛围，准爸爸和准妈妈要带着共同孕育宝宝的愿望，一起努力实现这一目标，在这样一个充满爱心的孕育过程中，父母实施胎教的爱心越强烈，胎教效果越好。

建立良好的生活习惯

上班族准妈妈由于工作忙、压力大，因此在备孕期间就要养成良好的生活习惯，三餐定时定量，营养均衡；还要做到早睡早起，不熬夜。熬夜会造成交感神经亢奋，导致便秘、痤疮等。

开始有规律的运动

进行至少一个月以上有规律的运动再怀孕，可促进女性体内激素的合理调配；确保受孕时女性体内激素平衡；受精卵着床顺利；促进胎儿发育；增强胎儿身体的灵活程度；避免孕早期流产的发生；明显减轻分娩时的难度和痛苦。运动形式包括晨跑、健身操、游泳等，即便是每天慢跑和散步也有利于改善体质。

提前补充叶酸

怀孕17~30天是胎儿神经管发育的关键时期，补充叶酸可降低胎儿脊柱裂或神经管畸形的危险。从计划怀孕到怀孕头3个月，每天需补充400微克的叶酸。在食物中绿叶蔬菜的叶酸含量最高，其次为动物肝脏、豆类、花生等。



为孕育胎儿 做好准备

如果你已经做好怀孕的准备，那么本周就要开始实施胎教了。

这一时期的准妈妈应该尽量保持心情愉快，即使遇到不愉快的事情也不要苦恼或发怒，要积极调整，让自己的身心达到最佳状态。

多接触外界的色彩、音响、声乐乃至大自然的美好景象，这些都可以让准妈妈自然而然地快乐起来。

做好怀孕计划

在怀孕的最初几周，准妈妈可能不知道自己已经怀孕。而实际上，在这期间，胚胎的发育是最容易受到各方面影响的。最理想的安排至少是在开始怀孕前3个月，准妈妈和准爸爸就对怀孕订出计划。计划怀孕前2~3个月，停止避孕。准妈妈要保证自己身体健康，吃得好；准爸爸要开始戒烟、戒酒，保证营养，这样才能使子宫内的胎儿得到足够的营养和保护，为日后的胎教做好准备。

经常哼唱，好处多多

当打算要宝宝的时候，除了做好怀孕计划以外，还要经常哼唱一些自己喜欢的歌曲。

有专家指出，哼唱可以使准妈妈保持愉悦的心情，让体内神经内分泌系统始终处于正常的状态，为胎儿提供一个良好的生长环境，使其具有先天优势。准妈妈在哼唱时，声带的振动使肺部扩张，会增加准妈妈的肺活量，提高血液氧含量，为日后胎儿的发育奠定良好的基础。

既然哼唱有这么多好处，那么准妈妈不要错过这个机会，在闲暇时间开始哼唱《小星星变奏曲》吧！准妈妈只需要哼唱旋律即可，最主要的是让心情快乐起来。

专家提示

准爸妈对于受孕要提前做好心理准备，优孕的前提是夫妻之间浓浓的爱意，并两人共同希望孕育一个可爱的宝宝，这样胎儿才会在准妈妈幸福的小窝里快乐地成长。



第8~14天

精子与卵子的幸福约会

准妈妈和准爸爸因为爱而结合，最强壮、最健康的精子会进入到准妈妈的子宫，变成胚胎；怀孕之前，准妈妈每月都要与“好朋友”为伴。一般来说，月经后13~20天为最佳怀孕期，准妈妈要抓住时机，你可能就要迎来丰富多彩的孕期生活了！

胎教的第一步

准妈妈和胎儿是因为爱连接在一起的。因此，准妈妈进行胎教的第一步是拥有一种对胎儿深厚的感情，从内心深处期盼胎儿的到来，并将这种期盼贯穿在怀孕的整个过程，这种深厚的爱才是使胎教获得最佳效果的捷径。

给胎儿营造美好情调

准妈妈可以制造浪漫的情调，与准爸爸设想宝宝来临的美好情景，把心中对宝宝的憧憬和渴望当作最初的胎教。准备受孕的准妈妈应该多听一些欢快的乐曲，晚上睡觉前听一些舒缓的音乐，让自己摆脱压力，放松身心，期待宝宝的到来。良好的心态、积极的情绪，不但有助于提高受孕质量，对胎儿神经系统的发育也有很大的影响。

计算排卵期

俗话说“十月怀胎”，不过这里说的“月”都按“妊娠月”（28天）算，以280天（40周）为单位来计算，从最后那次月经来潮的第一天算起。计算公式：月份减3（小于3则加9），日数加7。例如：最后一次月经来潮的日期为6月15日，6减3，表明是第二年的3月份。15加上7等于22，预产期即为次年的3月22日。又如最后一次月经来潮为2月15日，则2加9等于11，15加7等于22，预产期为11月22日。这种算法是以28天的月经周期为计算基础。



专家提示

准妈妈要做好在排卵日与准爸爸同房的计划，在本次同房之前的1~2周要禁欲。

充实自己 保持心情轻松

这个时候，准妈妈通常还没发现自己已经怀孕，在你以为的备孕期里，你应该听一些抒情的音乐，保持愉快的情绪。

准妈妈还要在此时了解相关的怀孕知识，及时发现怀孕征兆，多与准爸爸聊天，保持心情轻松舒畅，充分做好迎接胎儿的心理准备。

准备胎教用品

等待是一种折磨，但可以通过胎教的准备工作调整准妈妈和准爸爸的心态。

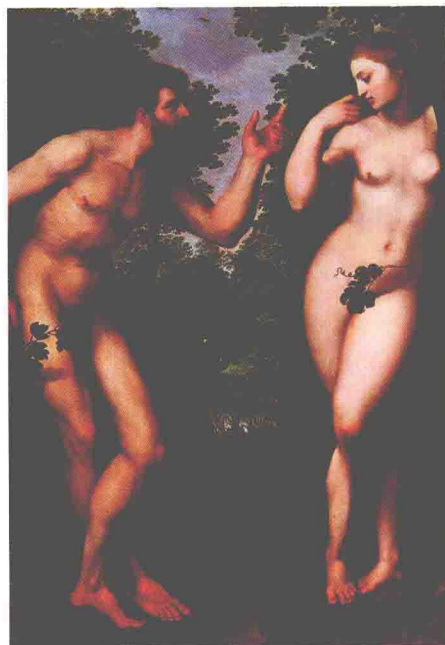
1. 一张高质量的CD。
2. 2~3本介绍怀孕知识的书籍。
3. 学会几首欢快的童谣。
4. 下载本书推荐的世界名画高清放大版。
5. 准备画具。
6. 画一些色彩鲜艳的数字、一些简单的汉字或者汉语拼音、几道简单的算术题。

看一本书

推荐准妈妈看一本英国儿童绘本画家艾伦的作品《小威向前冲》。小威是一个小精子，他住在布朗先生的身体里。小威数学不好，但他是一名游泳健将，他将和三亿个朋友进行游泳比赛，比赛的奖品是一颗美丽的卵子。大赛的日子一天天的近了，小威每天都在努力地练习……比赛的日子终于到了，他游得非常快。比赛结束时，发生了一件又神奇、又美妙的事！小威最后去了哪儿呢？准妈妈可以购买这本绘本来阅读，相信你一定会喜欢并为你自己的小威感到高兴和骄傲的。

《安妮的仙境》

《安妮的仙境》是班德瑞第一张新世纪专辑《仙境》中的曲目之一。流水、雀鸟之声，从自然而来的气息沁人心脾，能镇静你的情绪，松弛你的身心，给人一种返回大自然的感觉，倾听这些声音，Alpha脑电波会增加，左右脑的沟通亦会更加有效，智慧因而慢慢打开……



亚当与夏娃/（德）彼得·保罗·鲁本斯

专家提示

如果准妈妈在怀孕的时候，总爱发脾气、吵架。这时准爸爸绝对不能和准妈妈吵架，先要克制自己，然后开导准妈妈，可以让准妈妈把心中的不满倾诉出来，然后找出解决问题的方法。很多时候，准妈妈只是受孕激素的影响变得情绪化，这时准爸爸要予以理解和帮助。