



# 胎教 每日一读

董守红 / 编著

- 胎儿的**成长状况**
- 胎儿**营养与保健**
- **胎教**有哪些方法
- 胎教的有关**注意事项**

One  
Reading Daily

上海科学普及出版社



# 胎教 每日一读

董守红/编著

- 胎儿的成长状况
- 胎儿营养与保健
- 胎教有哪些方法
- 胎教的有关注意事项

## 图书在版编目(CIP)数据

胎教每日一读/董守红编著. —上海:上海科学普及出版社, 2006. 6

ISBN 7-5427-2351-0

I. 胎… II. 董… III. 胎教—基本知识  
IV. C61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 018086 号

责任编辑 张帆

## 胎教每日一读

董守红 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

---

各地新华书店经销 北京业和印务有限公司印刷

开本 880×1300 1/32 印张 20.75 字数 613000

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

---

ISBN 7-5427-2351-0/R·219

定价:29.80 元

# One

reading daily



孕期每日一读 定价:29.80元



育婴每日一读 定价:29.80元



0-1岁成长方案  
定价: 28.80元



1-2岁成长方案  
定价: 28.80元



2-3岁成长方案  
定价: 28.80元

责任编辑: 张帆  
装帧设计: 金明·邵淳



# 胎教 每日一读

董守红 编著



上海科学普及出版社



# 目 录

- 第 1 天 / 1
- 第 2 天 / 3
- 第 3 天 / 6
- 第 4 天 / 8
- 第 5 天 / 11
- 第 6 天 / 13
- 第 7 天 / 15
- 第 8 天 / 17
- 第 9 天 / 19
- 第 10 天 / 21
- 第 11 天 / 24
- 第 12 天 / 26
- 第 13 天 / 29
- 第 14 天 / 31
- 第 15 天 / 34
- 第 16 天 / 36
- 第 17 天 / 38
- 第 18 天 / 41



- 第 19 天 / 43
- 第 20 天 / 45
- 第 21 天 / 47
- 第 22 天 / 50
- 第 23 天 / 52
- 第 24 天 / 54
- 第 25 天 / 56
- 第 26 天 / 59
- 第 27 天 / 61
- 第 28 天 / 63
- 第 29 天 / 65
- 第 30 天 / 68
- 第 31 天 / 70
- 第 32 天 / 72
- 第 33 天 / 75
- 第 34 天 / 78
- 第 35 天 / 80
- 第 36 天 / 82
- 第 37 天 / 84
- 第 38 天 / 86
- 第 39 天 / 89



- 第 40 天 / 91
- 第 41 天 / 93
- 第 42 天 / 96
- 第 43 天 / 98
- 第 44 天 / 101
- 第 45 天 / 103
- 第 46 天 / 105
- 第 47 天 / 108
- 第 48 天 / 110
- 第 49 天 / 112
- 第 50 天 / 114
- 第 51 天 / 116
- 第 52 天 / 119
- 第 53 天 / 121
- 第 54 天 / 124
- 第 55 天 / 126
- 第 56 天 / 128
- 第 57 天 / 130
- 第 58 天 / 133
- 第 59 天 / 135
- 第 60 天 / 137
- 第 61 天 / 140
- 第 62 天 / 142
- 第 63 天 / 144
- 第 64 天 / 146
- 第 65 天 / 148
- 第 66 天 / 151
- 第 67 天 / 153
- 第 68 天 / 155



- 第 69 天 / 158
- 第 70 天 / 160
- 第 71 天 / 163
- 第 72 天 / 165
- 第 73 天 / 167
- 第 74 天 / 170
- 第 75 天 / 172
- 第 76 天 / 174
- 第 77 天 / 176
- 第 78 天 / 178
- 第 79 天 / 180
- 第 80 天 / 182
- 第 81 天 / 184
- 第 82 天 / 186
- 第 83 天 / 188
- 第 84 天 / 190
- 第 85 天 / 193
- 第 86 天 / 195
- 第 87 天 / 197
- 第 88 天 / 199
- 第 89 天 / 201
- 第 90 天 / 204
- 第 91 天 / 206
- 第 92 天 / 208



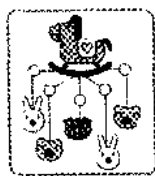


第 93 天 / 210  
第 94 天 / 212  
第 95 天 / 214  
第 96 天 / 216  
第 97 天 / 219  
第 98 天 / 221  
第 99 天 / 223  
第 100 天 / 225  
第 101 天 / 227  
第 102 天 / 229  
第 103 天 / 232  
第 104 天 / 234  
第 105 天 / 236  
第 106 天 / 238  
第 107 天 / 240  
第 108 天 / 242  
第 109 天 / 245  
第 110 天 / 247  
第 111 天 / 249  
第 112 天 / 251  
第 113 天 / 254  
第 114 天 / 256  
第 115 天 / 258  
第 116 天 / 261  
第 117 天 / 263  
第 118 天 / 266  
第 119 天 / 268  
第 120 天 / 271  
第 121 天 / 273



第 122 天 / 275  
第 123 天 / 278  
第 124 天 / 280  
第 125 天 / 282  
第 126 天 / 285  
第 127 天 / 287  
第 128 天 / 289  
第 129 天 / 291  
第 130 天 / 294  
第 131 天 / 296  
第 132 天 / 299  
第 133 天 / 302  
第 134 天 / 304  
第 135 天 / 307  
第 136 天 / 309  
第 137 天 / 311  
第 138 天 / 313  
第 139 天 / 316  
第 140 天 / 318  
第 141 天 / 320  
第 142 天 / 323  
第 143 天 / 325  
第 144 天 / 327  
第 145 天 / 329  
第 146 天 / 331  
第 147 天 / 334  
第 148 天 / 336  
第 149 天 / 339  
第 150 天 / 341

第 151 天 / 344  
第 152 天 / 346  
第 153 天 / 348  
第 154 天 / 350  
第 155 天 / 353  
第 156 天 / 355  
第 157 天 / 357  
第 158 天 / 359  
第 159 天 / 362  
第 160 天 / 365  
第 161 天 / 367  
第 162 天 / 370  
第 163 天 / 372  
第 164 天 / 375  
第 165 天 / 377  
第 166 天 / 379  
第 167 天 / 382  
第 168 天 / 384  
第 169 天 / 387  
第 170 天 / 389  
第 171 天 / 391  
第 172 天 / 394  
第 173 天 / 396  
第 174 天 / 399



第 175 天 / 401  
第 176 天 / 403  
第 177 天 / 406  
第 178 天 / 408  
第 179 天 / 411  
第 180 天 / 413  
第 181 天 / 416  
第 182 天 / 418  
第 183 天 / 421  
第 184 天 / 423  
第 185 天 / 425  
第 186 天 / 428  
第 187 天 / 430  
第 188 天 / 433  
第 189 天 / 435  
第 190 天 / 437  
第 191 天 / 439  
第 192 天 / 442  
第 193 天 / 444  
第 194 天 / 447  
第 195 天 / 449  
第 196 天 / 452  
第 197 天 / 454  
第 198 天 / 457





第 199 天 / 459  
第 200 天 / 462  
第 201 天 / 464  
第 202 天 / 466  
第 203 天 / 469  
第 204 天 / 472  
第 205 天 / 474  
第 206 天 / 477  
第 207 天 / 479  
第 208 天 / 482  
第 209 天 / 484  
第 210 天 / 486  
第 211 天 / 488  
第 212 天 / 491  
第 213 天 / 493  
第 214 天 / 495  
第 215 天 / 497  
第 216 天 / 500  
第 217 天 / 502  
第 218 天 / 504  
第 219 天 / 506  
第 220 天 / 509  
第 221 天 / 511  
第 222 天 / 513  
第 223 天 / 516  
第 224 天 / 518  
第 225 天 / 521  
第 226 天 / 524  
第 227 天 / 526



第 228 天 / 529  
第 229 天 / 531  
第 230 天 / 533  
第 231 天 / 536  
第 232 天 / 538  
第 233 天 / 541  
第 234 天 / 543  
第 235 天 / 546  
第 236 天 / 548  
第 237 天 / 551  
第 238 天 / 553  
第 239 天 / 556  
第 240 天 / 558  
第 241 天 / 561  
第 242 天 / 563  
第 243 天 / 565  
第 244 天 / 567  
第 245 天 / 570  
第 246 天 / 572  
第 247 天 / 575  
第 248 天 / 577  
第 249 天 / 579  
第 250 天 / 581  
第 251 天 / 583  
第 252 天 / 585  
第 253 天 / 588  
第 254 天 / 590  
第 255 天 / 592  
第 256 天 / 595





第 257 天 / 597

第 258 天 / 599

第 259 天 / 602

第 260 天 / 604

第 261 天 / 606

第 262 天 / 609

第 263 天 / 611

第 264 天 / 614

第 265 天 / 616

第 266 天 / 619

第 267 天 / 621

第 268 天 / 623

第 269 天 / 625

第 270 天 / 627



第 271 天 / 630

第 272 天 / 633

第 273 天 / 635

第 274 天 / 637

第 275 天 / 640

第 276 天 / 643

第 277 天 / 646

第 278 天 / 648

第 279 天 / 651

第 280 天 / 653





Tajiao meiriyidu

## 第 1 天



## 妈 / 妈 / 与 / 胎 / 儿

女性的生殖器官分别为外生殖器官和内生殖器官。外生殖器官又称为外阴,指生殖器官的外露部分,前面以耻骨联合,后面以会阴为界。包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺、阴道口和处女膜。内生殖器官位于盆腔内,包括阴道、子宫、卵巢和输卵管,后两者统称为附件。



## 营 / 养 / 与 / 保 / 健

接受性教育是促进人们身心健康、创造美满幸福家庭生活的重要手段。因此,男女双方都必须了解男性的或女性的性器官解剖、生理知识,了解性生活的各个方面,而绝不应把性的问题看成是神秘莫测的事情,或者认为是污秽不洁、难以启齿的淫秽勾当。同时,也必须消除恐惧心理,以免使自然的性反射机制受到抑制。这对防止精神性性欲减退的发生具有重要的作用。



## 营 / 养 / 与 / 保 / 健

性活动不仅仅指单一的性交活动这一种行为,而且还应该包括身体大面积皮肤的接触(感觉)以及其他感觉器官的刺激,如甜言蜜语、柔情亲吻等亲昵动作。这些性生活中的信号,一定要用语言、手势和表情来传递和表达,借以激发性兴奋。性和爱的统一是不可分割的,性交既是生理机能的冲动和释放,也是夫妻恩爱交融的具体体现。夫妻双方必须共同充当二重奏的重要角色,时刻调整步调上的不一致、彼此性爱的方式,做到密切配合,彼此呼应,以达到生理、心理的良好状态,从而为延续后代创造有利条件。



## 话 / 说 / 胎 / 教

胎教,一方面是胎,一方面是教,它是胎与教相结合的学问。胎是受教育的实体,教是指胎儿在母体内能受到各方面的感化并接受教育、教养之意。胎教是指孕妇在各方面有意识地、主动地采取一些相应的措施,对胎儿进行良好影响的方法。



## 胎 / 健 / 方 / 法

环境胎教,是通过指导年轻夫妇在准备受孕前6个月就开始学习环境卫  
生知识,为胎儿创造优良的环境,保证胎儿的健康发育。



## 胎 / 教 / 专 / 家

我们大家知道,正确使用药物可以治疗疾病有利于人体健康。但是使



## 轻 / 松 / 一 / 刻

QINGSONG YIKE

一对恋人去登记结婚,工作人员问女青年:“做婚前检查了吗?”“他的房子、财产我都查过了。”女青年答道。“我是说去医院。”工作人员解释道。女青年红着脸小声地回答:“是个男孩!”

Tanjiao meiriyidu

## 第 2 天



## 妈 / 妈 / 与 / 胎 / 儿

MAMAYUYAI ER

阴道位于盆腔下部中间,为性交器官,也是月经经血排出和胎儿娩出的通道。阴道上端包围子宫颈,下端开口于阴道前庭,是一中空的管道。阴道壁由黏膜、肌层和纤维层构成,有很多横纹皱襞,具有极大的伸展性,其中肌肉层可以有意识地收缩和放松,这不仅有利于满意的性生活,还可以利用对肌肉的控制来保证分娩的顺利进行,经过分娩的膨胀后,阴道要较以前宽一些。阴道可以分泌一种含有乳酸的微酸液体,乳酸维持酸性环境,可以抑制某些病菌,防止外界病菌的侵袭。



## 营 / 养 / 与 / 保 / 健

性活动不仅仅指单一的性交活动这一种行为,而且还应该包括身体大面积皮肤的接触(感觉)以及其他感觉器官的刺激,如甜言蜜语、柔情亲吻等亲昵动作。这些性生活中的信号,一定要用语言、手势和表情来传递和表达,借以激发性兴奋。性和爱的统一是不可分割的,性交既是生理机能的冲动和释放,也是夫妻恩爱交融的具体体现。夫妻双方必须共同充当二重奏的重要角色,时刻调整步调上的不一致、彼此性爱的方式,做到密切配合,彼此呼应,以达到生理、心理的良好状态,从而为延续后代创造有利条件。



## 话 / 说 / 胎 / 教

胎教,一方面是胎,一方面是教,它是胎与教相结合的学问。胎是受教育的实体,教是指胎儿在母体内能受到各方面的感化并接受教育、教养之意。胎教是指孕妇在各方面有意识地、主动地采取一些相应的措施,对胎儿进行良好影响的方法。



## 胎 / 教 / 方 / 法

环境胎教,是通过指导年轻夫妇在准备受孕前6个月就开始学习环境卫生组织知识,为胎儿创造优良的环境,保证胎儿的健康发育。



## 健 / 教 / 专 / 家

我们大家知道,正确使用药物可以治疗疾病有利于人体健康。但是使



用不当就会造成不良反应,尤其发生在孕妇身上则对胎儿危害更大。如抗癌药、激素类药、抗生素药、镇静、催眠、镇痛药、麻醉药、解痉药、抗疟药、抗癫痫药、抗凝血药、降压利尿药、抗糖尿病药、抗结核药、抗甲状腺药等等。这些药物都能直接破坏发育尚不成熟的胚胎,使其形态、结构上发生异常,并能使胎儿神经、呼吸、血液等系统受到伤害。因此,孕妇在使用药物时要特别慎重,孕期尽量不要用药,尤其是在怀孕初期(1~4个月),如果病情需要用药,必须在医生的指导下使用。



### 轻 / 松 / 一 / 刻

有一对新婚夫妇,彼此都不太了解。这个新娘有口臭而新郎有脚臭,但是彼此都不想让对方知道。因此,在新婚的一个月里,新娘在晚上从来不开口说话,而新郎在一个月里都不脱袜子。但是一个月后的一天晚上,新郎不知怎么把袜子给脱掉了,当他醒来时发现袜子不见了,他就找,结果把新娘给吵醒了。新娘问道:“你找什么,我帮你找吧!”新郎用手捂着鼻子说:“呀,我找到了,原来我的袜子在你的嘴里。”

