



每天二十分钟 快乐胎教

指导

范玲

超值赠送
给孕妈妈的
贴心叮咛挂图

中华医学会妇产专家
北京妇产医院产科主任
范玲 编著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位



范玲指导 每天10分钟快乐胎教

范玲 / 编著

電子工業出版社

Publ

cs Industry

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

范玲指导每天10分钟快乐胎教 / 范玲编著. — 北京: 电子工业出版社, 2014.7

ISBN 978-7-121-23149-0

I. ①范… II. ①范… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第091872号



责任编辑: 牛晓丽

文字编辑: 王 维 任 哲

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装 订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 889 × 1194 1/24

印张: 11 字数: 370千字 彩插: 1

版 次: 2014年7月第1版

印 次: 2014年7月第1次印刷

定 价: 49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



胎教可以从备孕期开始

本月胎教要点	20
准妈妈的身体变化	20
专家的胎教提醒	21
孕1周	
第1~2天	成功胎教的起点——优孕 22
第3天	从此，你将体验无数个难忘的“第一次” 23
第4天	爱+体验+交流=完美胎教方案 24
第5天	制订专属于胎宝宝的胎教计划 25
第6~7天	准爸爸是胎教最不可或缺的男主角 26
孕2周	
第8~9天	Hello! 精子先生，卵子小姐 27
第10天	知识库：解读斯瑟蒂克胎教成功之处 28
第11天	心体验：名画《洗澡》中的母爱光辉 29
第12天	智趣馆：训练严密逻辑能力的九宫格 30
第13~14天	准爸加油站：你是准妈妈最坚强的后盾 31
孕3周	
第15~16天	受精卵正在前往子宫的路上 32
第17天	知识库：孕激素会影响你的情绪 33
第18天	心体验：跟随诗歌《开始》体会生命的神奇 34
第19天	智趣馆：妙趣横生的手指画 35
第20~21天	准爸加油站：释放怀孕给准妈妈带来的压力 36
孕4周	
第22~23天	受精卵着床，胚胎形成 37
第24天	知识库：怎样确认是否怀孕？ 38
第25天	心体验：让心境安宁的名画《开花的杏树》 39
第26天	智趣馆：还记得小时候玩的折纸鹤么？ 40
第27~28天	准爸加油站：准妈妈烦躁时给她听这些音乐 41

爱+耐心是胎教成功的秘诀

本月胎教要点	44
准妈妈的身体变化	44
专家的胎教提醒	45

孕5周

第29~30天	好玩!“汉堡”形的胎宝宝	46
第31天	知识库:营养均衡利于胎宝宝神经系统发育	47
第32天	心体验:在《摇篮》中感悟为人父母的爱与责任	48
第33天	智趣馆:推算宝宝的血型与星座	49
第34~35天	准爸加油站:用《爱之梦》舒缓准妈妈的疲劳感	50

孕6周

第36~37天	胚胎像蜷缩的“C”	51
第38天	知识库:孕吐是胎宝宝发出的信号	52
第39天	心体验:《你是人间的四月天》中静静流淌的母爱	53
第40天	智趣馆:怡情养性学插花	54
第41~42天	准爸加油站:帮准妈妈减轻孕吐与恶心感	55

孕7周

第43~44天	加油!长出小胳膊小腿了	56
第45天	知识库:警惕噪声损害胎宝宝的听力	57
第46天	心体验:让宁静的《月光》帮你驱逐孤独感	58
第47天	智趣馆:借助高科技,提前看胎宝宝模样	59
第48~49天	准爸加油站:说出心里话,缓解家庭矛盾	60

孕8周

第50~51天	胎宝宝有点儿“人模人样”了	61
第52天	知识库:你是否正因致畸幻想焦虑?	62
第53天	心体验:看电影《星空》,告诉宝宝友谊与成长	63
第54天	智趣馆:可爱简笔画,将来可以教给宝宝哦	64
第55~56天	准爸加油站:讲故事《猜猜我有多爱你》	65



让孕期的每一天都充满乐趣

本月胎教要点	68
准妈妈的身体变化	68
专家的胎教提醒	69
孕9周	
第57~58天	胎宝宝的小尾巴消失了 70
第59天	知识库：怀孕会让你的心境变得更柔和 71
第60天	心体验：与胎宝宝一起感受大自然的精彩 72
第61天	智趣馆：逗趣的手影游戏 73
第62~63天	准爸加油站：帮助感情升温的小情趣 74
孕10周	
第64~65天	“人模人样”的胎宝宝 75
第66天	知识库：孕妇瑜伽是适合孕期的运动 76
第67天	心体验：让人会心一笑的《油灯猫鼠图》 77
第68天	智趣馆：爱的手语 78
第69~70天	准爸加油站：陪准妈妈去做第一次产检 79
孕11周	
第71~72天	看！胎宝宝在子宫里“行走”呢 80
第73天	知识库：让自己健康地工作 81
第74天	心体验：冥想，细细体会孕育的感动 82
第75天	智趣馆：亲手做一串宝宝生肖的幸运手链 83
第76~77天	准爸加油站：与准妈妈一起用各国语言说“我爱你” 84
孕12周	
第78~79天	小脸蛋上的器官已经全部就位啦 85
第80天	知识库：不妨试试用食物来调节情绪 86
第81天	心体验：梦幻音乐《摇篮曲》，胎宝宝很爱听 87
第82天	智趣馆：动手做一本宝宝纪念册 88
第83~84天	准爸加油站：制作专属于准妈妈的胎教音乐CD 89

将生活中的感动带给胎宝宝

本月胎教要点

准妈妈的身体变化

专家的胎教提醒

92

92

93

孕13周

第85~86天

胎盘和脐带发育完成

94

第87天

知识库：随时随地进行的对话胎教

95

第88天

心体验：《借物小人阿莉埃蒂》，勇敢去沟通

96

第89天

智趣馆：加点小创意，便装变美丽准妈妈装

97

第90~91天

准爸加油站：给准妈妈准备营养早餐、工作餐

98

孕14周

第92~93天

Hello！精致的小人儿

99

第94天

知识库：解读“胎梦”，不要对不好的梦境耿耿于怀

100

第95天

心体验：欣赏名画《维纳斯与小爱神》

101

第96天

智趣馆：培养耐心的迷宫游戏

102

第97~98天

准爸加油站：改变家居，为准妈妈营造好心境

103

孕15周

第99~100天

味蕾发育，胎宝宝能够品尝味道了

104

第101天

知识库：保持饮食好习惯，给胎宝宝做榜样

105

第102天

心体验：在腹式呼吸的起伏中感受胎宝宝

106

第103天

智趣馆：胎宝宝最喜爱的色彩

107

第104~105天

准爸加油站：学做两道鲜榨果蔬汁，营养又通便

108

孕16周

第106~107天

美妙！胎心音清晰可辨

109

第108天

知识库：适时进行抚摸胎教

110

第109天

心体验：电影《小情人》，重拾美好心境

111

第110天

智趣馆：编织最舒适的宝宝鞋

112

第111~112天

准爸加油站：与准妈妈一起烘焙爱心蛋糕

113

胎宝宝能感受到抚摸时的爱意

本月胎教要点	116
准妈妈的身体变化	116
专家的胎教提醒	117
孕17周	
第113~114天	胎动像鱼儿触动水面涟漪 118
第115天	知识库：从现在开始学会观察胎动并计数 119
第116天	心体验：别忘了二人世界的浪漫 120
第117天	智趣馆：成功人士多生女孩，真的吗？ 121
第118~119天	准爸加油站：陪准妈妈去散散心 122
孕18周	
第120~121天	胎宝宝在子宫里玩得欢实 123
第122天	知识库：补充钙质，促进胎宝宝骨骼发育 124
第123天	心体验：《了不起的狐狸爸爸》，那是为人父的责任 125
第124天	智趣馆：和胎宝宝一起认识图形 126
第125~126天	准爸加油站：计划一次甜蜜的短期旅行 127
孕19周	
第127~128天	嘿，宝宝，听见妈妈的声音了吗？ 128
第129天	知识库：小妙招应对此时期常见的失眠与烦心 129
第130天	心体验：失眠时不妨听听安眠音乐 130
第131天	智趣馆：手缝宝宝最爱的七彩布球 131
第132~133天	准爸加油站：给胎宝宝取个可爱的名字 132
孕20周	
第134~135天	搞怪！胎宝宝在子宫变换各种姿势 133
第136天	知识库：妈妈爱学习，宝宝更聪明 134
第137天	心体验：换位思考，解决婆媳矛盾 135
第138天	智趣馆：学会做简单的婴儿服装 136
第139~140天	准爸加油站：学测宫底高，表达你的爱 137

进入高效的黄金胎教期

本月胎教要点	140
准妈妈的身体变化	140
专家的胎教提醒	141

孕21周

第141~142天	胎宝宝躲在子宫不断聆听	142
第143天	知识库：开始真正音乐胎教的最佳时机	143
第144天	知识库：怎样给胎宝宝听音乐效果好？	144
第145天	智趣馆：给胎宝宝写一首节奏明快的小曲子	145
第146~147天	准爸加油站：教宝宝唱一支歌	146

孕22周

第148~149天	小可怜，皮肤皱巴巴的	147
第150天	知识库：尝试一下英语胎教	148
第151天	心体验：录制胎心音，一起听生命的悸动	149
第152天	智趣馆：学写童话，这是只属于你和宝宝的故事	150
第153~154天	准爸加油站：一起构想胎宝宝的可爱模样	151

孕23周

第155~156天	胎宝宝视网膜形成	152
第157天	知识库：大肚妈妈也可以过完美性生活	153
第158天	儿歌《小星星》，感受欢快节奏	154
第159天	智趣馆：用闪光卡片和胎宝宝互动	155
第160~161天	准爸加油站：在特别纪念日感动准妈妈	156

孕24周

第162~163天	胎宝宝的大脑开始有意识了	157
第164天	知识库：可以在孕期进行游泳运动	158
第165天	心体验：拍大肚照，留影人生完美瞬间	159
第166天	智趣馆：串珠子，把耐心传输给胎宝宝	160
第167~168天	准爸加油站：和准妈妈一起去孕妇学习班	161



善用融入浪漫幻想的胎教

本月胎教要点	164	
准妈妈的身体变化	164	
专家的胎教提醒	165	
孕25周		
第169~170天	胎宝宝大脑发育进入第二个高峰期	166
第171天	知识库：含DHA的食物可补脑	167
第172天	心体验：胎宝宝开始能理解你的感情	168
第173天	智趣馆：锻炼左脑的立体拼图	169
第174~175天	准爸加油站：对着大肚子说甜言蜜语	170
孕26周		
第176~177天	哇哦！胎宝宝对声音的反应更敏感了	171
第178天	知识库：开始练习拉梅兹呼吸法	172
第179天	心体验：做最漂亮的准妈妈	173
第180天	智趣馆：汉字“孕”的奇趣解构	174
第181~182天	准爸加油站：给胎宝宝读《父亲的菜园》	175
孕27周		
第183~184天	胎宝宝开始记忆听到的声音	176
第185天	知识库：你的行为影响宝宝性格	177
第186天	心体验：《悬崖上的金鱼姬》，心境纯真、美好	178
第187天	智趣馆：变化无穷的七巧板	179
第188~189天	准爸加油站：唱儿歌《数鸭歌》	180
孕28周		
第190~191天	胎宝宝可以睁开眼睛了	181
第192天	知识库：正确的姿势可缓解孕期腰背痛	182
第193天	心体验：《我的恋人》，诉说爱的款款深情	183
第194天	智趣馆：自制布书，这是宝宝最爱的早教读物	184
第195~196天	准爸加油站：夫妻体操的小情趣	185

随时互动，增进母婴情感交流

本月胎教要点..... 188

准妈妈的身体变化..... 188

专家的胎教提醒..... 189

孕29周

第197~198天 变成大头宝宝，可爱极了..... 190

第199天 知识库：智力会不会遗传？..... 191

第200天 心体验：看电影《儿女一箩筐》，感受孩子们的快乐..... 192

第201天 智趣馆：画填色画，告诉胎宝宝五彩颜色..... 193

第202~203天 准爸加油站：读优美的散文诗《水仙》..... 194

孕30周

第204~205天 胎宝宝非常熟悉亲近的人的声音了..... 195

第206天 知识库：练习简单的分娩操..... 196

第207天 心体验：好书《爱的教育》，养育一颗至关重要的爱心..... 197

第208天 智趣馆：手缝可爱又舒适的贴布围兜..... 198

第209~210天 准爸加油站：帮准妈妈击退产前抑郁症..... 199

孕31周

第211~212天 冲刺吧，努力生长的胎宝宝..... 200

第213天 知识库：准备好宝宝出生后的必需品..... 201

第214天 心体验：读《地下铁》，与胎宝宝一起展开幻想之旅..... 202

第215天 智趣馆：数一数这幅画里有多少人？..... 203

第216~217天 准爸加油站：负重20斤，体验准妈妈的辛苦..... 204

孕32周

第218~219天 胎宝宝转成头朝下的体位..... 205

第220天 知识库：别让胎宝宝成为“巨大儿”..... 206

第221天 心体验：读《小王子》，进入小孩的世界..... 207

第222天 智趣馆：与准爸爸对弈..... 208

第223~224天 准爸加油站：为准妈妈烹调缓解便秘的食物..... 209

复习+坚持是提升胎教效果的秘诀

本月胎教要点	212
准妈妈的身体变化	212
专家的胎教提醒	213
孕33周	
第225~226天	胎宝宝骨骼在慢慢变硬
第227天	知识库：左侧卧睡姿让胎宝宝更舒适
第228天	心体验：感受身边的小幸福
第229天	智趣馆：奇趣布拼画
第230~231天	准爸加油站：帮助准妈妈战胜分娩恐惧
孕34周	
第232~233天	胎宝宝的肺部发育得很成熟了
第234天	知识库：看看国外准妈妈们是怎么放松精神的
第235天	心体验：电影《飞屋环游记》，什么时候都不忘浪漫
第236天	智趣馆：自制丰富多彩的小玩具
第237~238天	准爸加油站：与准妈妈一起布置婴儿房
孕35周	
第239~240天	胎宝宝的听力已经充分发育
第241天	知识库：分娩没有想象的那么疼
第242天	心体验：听音乐《童年情景》，缓解焦虑情绪
第243天	智趣馆：手缝迷你袜子娃娃
第244~245天	准爸加油站：讲故事，看胎宝宝的反应
孕36周	
第246~247天	皮肤上的胎脂开始脱落
第248天	知识库：脐带绕颈要紧吗？
第249天	心体验：电影《火星的孩子》，感受伟大的父爱
第250天	智趣馆：让人捧腹的稚言稚语
第251~252天	准爸加油站：给准妈妈补充利于分娩的锌

放松、自信，迎接宝宝的到来

本月胎教要点	236
准妈妈的身体变化	236
专家的胎教提醒	237

孕37周

第253~254天	胎宝宝的头部浅入盆	238
第255天	知识库：注意这些宝宝要出生的征兆	239
第256天	心体验：跟胎宝宝说说这个即将到来的世界	240
第257天	智趣馆：自制天使纪念万年历	241
第258~259天	准爸加油站：陪准妈妈做心理体操	242

孕38周

第260~261天	准备好了，头部完全入盆	243
第262天	知识库：分娩时怎样配合医生	244
第263天	心体验：令人倍感温馨、快乐的《第一步》	245
第264天	智趣馆：制作新生儿教具——黑白图卡	246
第265~266天	准爸加油站：消除准妈妈的后顾之忧	247

孕39周

第267~268天	胎宝宝向下运动，压迫子宫颈	248
第269天	知识库：维生素C可以降低分娩的危险	249
第270天	心体验：帮助减轻分娩焦虑的《向日葵》	250
第271天	智趣馆：载满童年快乐的折纸船	251
第272~273天	准爸加油站：给胎宝宝讲故事《猴王出世》	252

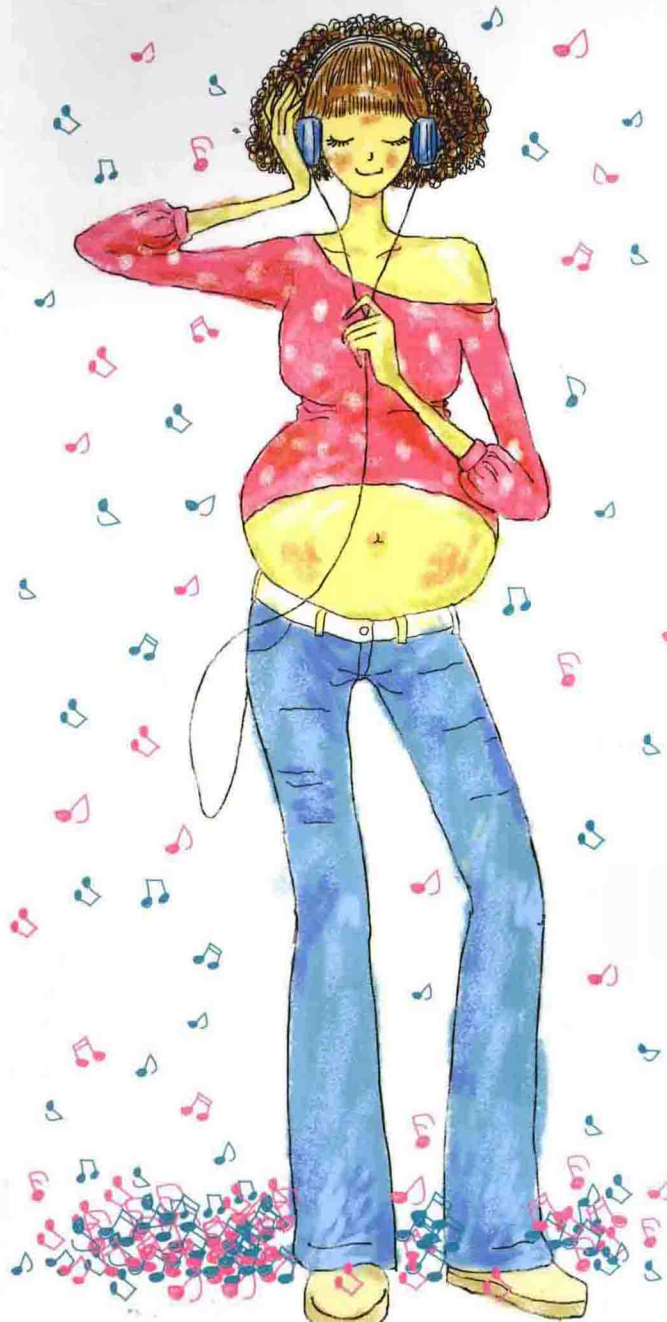
孕40周

第274~275天	加油，宝贝，咱们马上就能见面了	253
第276天	知识库：放松精神可以加速产程	254
第277天	心体验：练习分娩技巧，减轻分娩疼痛	255
第278天	智趣馆：胎宝宝也有分娩之痛吗？	256
第279~280天	准爸加油站：陪产，减轻产痛有一套	257

附录

宝宝在第一个月的成长	259	新生儿能力训练	261
第一个生长指标	259	视力训练	261
新生儿宝宝成长叮咛	259	听觉训练	261
新生儿宝宝的视力	259	触觉训练	262
新生儿宝宝的听力	259	知觉训练	262
新生儿宝宝的味觉和嗅觉	259		
新生儿宝宝最需要安全感	260	给新生儿宝宝选玩具	263
让宝宝听一听你的心跳	260	悬挂在婴儿床上的发声玩具	263
尽量母乳喂养	260	悬挂玩具的注意事项	263
保持身体接触	260		





每天二十分钟 快乐胎教

指导

范玲

超值赠送

给孕妈妈的
贴心叮咛挂图

范玲 编著

中华医学会妇产专家
北京妇产医院产科主任



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位



剖析成功胎教的3大秘诀
传递爱意的156种胎教方案
让孕期每一天都充满正能量

Yaolan 摇篮网
www.yaolan.com

蜜芽宝贝 
MIYABAOBEI.COM

力荐



责任编辑：牛晓丽

封面设计：逗号张文化创意



超值提供 **110** 首经典胎教乐曲，请访问
电子工业出版社网站 (www.phei.com.cn) 的“在线资源”栏目查找并下载。

上架建议：孕产育儿

ISBN 978-7-121-23149-0



9 787121 231490 >

定价：49.90 元



范玲指导 每天10分钟快乐胎教

范玲 / 编著

電子工業出版社.

Publ

cs Industry