

孩子的璀璨人生从胎教这一刻开始

林艺淇
主编

经典胎教全书

宝贝，“爸爸妈妈”在和你说话呢！

胎教，不是要教胎儿学什么，而是让孩子在生命的最初和父母建立起情感的联系。
有针对性、积极主动地做胎教，可以使胎儿建立起条件反射，
激发胎儿的潜能，促进大脑和身体发育，
让每一个胎儿的先天遗传因素获得最大的发挥。

 吉林科学技术出版社



林艺淇
主编

经典 胎教全书

一起走进神奇胎教



 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

经典胎教全书 / 林艺淇主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 12
ISBN 978-7-5384-7313-1

I. ①经… II. ①林… III. ①早期教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 308425 号



经典胎教全书

Jingdian Taijiao Quanshu

主 编 林艺淇
出 版 人 李 梁
责任编辑 许晶刚 杨超然 任思诺
模 特 陈园园 于 洋 张莹楠 张子璇 小 静 刘 微
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/16
字 数 400千字
印 张 22
印 数 1—10000册
版 次 2014年3月第1版
印 次 2014年3月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85635181 85600611 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85679177
网 址 www.jlstp.net
印 刷 沈阳美程在线印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7313-1
定 价 45.00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: 0431-85679177

林艺淇
主编

经典 胎教全书

一起走进神奇胎教



 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

经典胎教全书 / 林艺淇主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 12
ISBN 978-7-5384-7313-1

I. ①经… II. ①林… III. ①早期教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 308425 号



经典胎教全书

Jingdian Taijiao Quanshu

主 编 林艺淇
出 版 人 李 梁
责任编辑 许晶刚 杨超然 任思诺
模 特 陈圆圆 于 洋 张莹楠 张子璇 小 静 刘 微
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/16
字 数 400千字
印 张 22
印 数 1—10000册
版 次 2014年3月第1版
印 次 2014年3月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85635181 85600611 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85679177

网 址 www.jlstp.net
印 刷 沈阳美程在线印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7313-1
定 价 45.00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: 0431-85679177



前言 *Qianyan*



对于每一位女性来说，怀孕都是一种独特的经历。在40周的怀孕旅程里，准妈妈的身体、心理都会发生很大变化，怀孕不仅是孕育一个生命，对准妈妈来说也是一次成长。

当发现怀孕的那一刻，准妈妈的心情会十分兴奋、激动，一方面害怕自己看错试纸的结果，一方面又特别高兴，想赶快把怀孕这一消息告诉所有人。在兴奋、高兴的同时，准妈妈要尽早为胎儿进行胎教，调查表明，有效的胎教可以生出聪明、健康的宝宝，因为胎儿能感受到准妈妈的爱和教育。

准妈妈需要掌握很多关于孕期方面的知识，例如在怀孕的40周里，需要吃什么食物能够补充营养；什么时期需要补充哪些营养素；胎儿在各个时期需要做哪些胎教；怎样能够缓解准妈妈焦虑的情绪等等。

《经典胎教全书》站在准妈妈的角度为您排解孕期的多种疑虑，让准妈妈安全、健康、开心地度过孕期。



第一章 Di yi zhang

孕早期

经过不懈的努力
终于怀孕了

01 周

受孕是胎教的第一步 20

准妈妈和胎儿的变化 20

准妈妈的变化 20

胎儿的变化 20

必知的孕期生活指导 21

最佳受孕季节 21

最佳受孕时机 21

控制体重 21

需要关注的健康问题 22

孕前必须治疗的疾病 22

孕前禁忌这些药品 24

科学的饮食营养 24

摄取适量叶酸 24

补充维生素 25

以下食物不妨多吃 25

孕前不能吃的食物有什么 25

每周胎教重点 26

做好胎教准备 26

故事胎教：《捞月亮》 27

02 周

抓住排卵期受孕的机会 28

准妈妈和胎儿的变化 28

准妈妈的变化 28

胎儿的变化 28

必知的孕期生活指导 29

计算排卵期 29

性生活要和谐 29

轻松受孕小秘诀 29

需要关注的健康问题 30

警惕高危妊娠 30

受孕与遗传 30

科学的饮食营养 31

继续补充叶酸 31

合理安排早餐 32

远离这些有毒物质 32

每周胎教重点 32

音乐胎教：莫扎特G大调弦乐小夜曲 32

音乐胎教：聆听班得瑞的《安妮的仙境》 32

运动胎教：增强身体活力健身操 33

故事胎教：《乌鸦喝水》 34

故事胎教：《拇指姑娘》 35

语言胎教：古诗中的母亲 36

03 周

受精卵进行细胞分裂 37

准妈妈和胎儿的变化 37

准妈妈的变化 37

胎儿的变化 37

必知的孕期生活指导 38

远离噪声和振动 38

防辐射服的选用 38

需要关注的健康问题 38

威胁胎儿的药物 38

预防孕期流感 39

科学的饮食营养 40

补充锌元素 40

准妈妈美味营养餐 40

摄入盐要适量 40

每周胎教重点 41

美学胎教：美从现在开始 41

运动胎教：散步 41

故事胎教：《掉在井里的狐狸和公山羊》 42

语言胎教：《三只熊》 43

04周 胎儿的神经管形成 44

准妈妈和胎儿的变化 44

准妈妈的变化 44

胎儿的变化 44

必知的孕期生活指导 45

怀孕的征兆有哪些 45

如何检测是否怀孕 46

需要关注的健康问题 47

如何提高免疫力 47

怀孕后做了不该做的事怎么办 47

孕期感冒了怎么办 47

科学的饮食营养 48

补充蛋白质 48

准妈妈营养标准参考指标 48

准妈妈美味营养餐 49

每周胎教重点 51

写胎教日记 51

音乐胎教：卡布里的月光 51

音乐胎教：《紫丁香》 51

音乐胎教：《雨的印记》 52

音乐胎教：《森林中的一夜》 52

意念胎教：插上想象的翅膀 52

故事胎教：《三个和尚》 53

05周 胎儿大脑和脊椎形成 54

准妈妈和胎儿的变化 54

准妈妈的变化 54

胎儿的变化 54

必知的孕期生活指导 55

情绪上有所转变 55

早孕反应早知道 55

推算预产期的方法 55

怀孕了，这些事情不能做 56

避开辐射强的物品 56

不可不知的产假大事件 57

需要关注的健康问题 59

了解腹痛是怎么回事 59

偶尔会出现胀气 59

科学的饮食营养 60

补充维生素B₁ 60

选择易消化的食物 60

准妈妈美味营养餐 60

每周胎教重点 61

微笑是最好的胎教 61

音乐胎教：《秋日私语》 61

名画欣赏：《蒙娜丽莎的微笑》 61

音乐胎教：《爱之梦》 61

故事胎教：《下金蛋的鸡》 62

语言胎教：《荷塘月色》 63

06周 胚胎开始逐渐呈现雏形 64

准妈妈和胎儿的变化 64

准妈妈的变化 64

胎儿的变化 64

必知的孕期生活指导 65

体重增加 65

告诉周围的人自己怀孕了 65

需要关注的健康问题 66

引起自然流产的原因 66

怎样避免早期流产 67

科学的饮食营养 68

补充人体必需的营养 68

要少食多餐 68

准妈妈美味营养餐 68

本周胎教重点 69

美学胎教：画一幅动物简笔画 69

音乐胎教：《斯卡波罗集市》 69

运动胎教：手臂、骨盆倾斜与环绕运动环绕 70

故事胎教：《龟兔赛跑》 71

语言胎教：《面朝大海，春暖花开》 72

语言胎教：《终南山》 72

名画欣赏：毕加索《梦》 73

语言胎教：《小星星》 73

07周 胎儿心脏形成 74

准妈妈和胎儿的变化 74

准妈妈的变化 74

胎儿的变化 74

必知的孕期生活指导 75

准妈妈很容易尿频 75

尽量让自己平静下来 75

如何改善早孕反应 75

关注胎儿心跳 76

需要关注的健康问题 76

为什么会出现先兆流产 76

什么情况下需要保胎 76

科学的饮食营养 77

补充钙质 77

在外就餐怎样吃才健康 77

准妈妈美味营养餐 77

本周胎教重点 78

做好胎教计划,安排好工作和休息 78

音乐胎教:《天鹅》 78

运动胎教:踏步运动 79

名画欣赏:《缠毛线》 79

故事胎教:《狼和小羊》 80

语言胎教:《动物儿歌》 80

运动胎教:缓解颈部疲劳 89

故事胎教:《贪心的樵夫》 90

语言胎教:朗诵泰戈尔的《太阳颂》 90

09

周

胚胎长出手指和脚趾 91

准妈妈和胎儿的变化 91

准妈妈的变化 91

胎儿的变化 91

必知的孕期生活指导 92

需要建立围产保健手册 92

早孕反应会持续多久 92

不要过分在意睡姿 92

选择什么交通工具上班 92

需要关注的健康问题 92

警惕高危妊娠综合征 92

可能会引起高危妊娠综合征的疾病 93

科学的饮食营养 94

这些食物可以多吃一些 94

喝孕妇奶粉 94

减少盐的摄入量 95

不宜吃的食物 95

准妈妈美味营养餐 96

本周胎教重点 97

音乐胎教:《A大调单簧管协奏曲》 97

运动胎教:脸部按摩操 97

故事胎教:《马蹄上的钉子》 98

语言胎教:《开始》 99

语言胎教:《登鹳雀楼》 99

语言胎教:《卖报歌》 100

名画欣赏:《向日葵》 100

名画欣赏:《金色的秋天》 101

趣味胎教:《童言无忌》 101

08

周

手臂和腿部开始细分 81

准妈妈和胎儿的变化 81

准妈妈的变化 81

胎儿的变化 81

必知的孕期生活指导 82

准妈妈要学会控制情绪 82

日常生活中的动作姿势规范 82

需要关注的健康问题 83

警惕葡萄胎 83

远离病毒 84

科学的饮食营养 85

这样吃可以补充营养 85

适量补充蛋白质 86

这些受争议的食物真的不能吃吗 86

准妈妈美味营养餐 88

本周胎教重点 89

情绪胎教:练练书法 89

音乐胎教:《蓝色多瑙河》 89

10

周

全面进入胎儿期 103

准妈妈和胎儿的变化 103

准妈妈的变化 103

胎儿的变化 103

必知的孕期生活指导 104

选择合适的内衣 104

挑选一双合适的鞋 104

看似卫生却不卫生 104

需要关注的健康问题 105

担心胎儿畸形怎么办 105

怎样做绒毛膜取样检查 105

科学的饮食营养 106

补充矿物质和维生素 106

补充矿物质和维生素 106

准妈妈美味营养餐 106

本周胎教重点 107

不要让音乐变成噪声 107

音乐胎教：胎教名曲推荐 108

音乐胎教：《天鹅湖》 108

情绪胎教：远离孕期抑郁症 109

故事胎教：《狐狸请客》 110

语言胎教：爱的教育（节选） 110

语言胎教：唱儿歌 111

名画欣赏：《农民的婚礼》 111

11周

胎儿迅速成长 112

准妈妈和胎儿的变化 112

准妈妈的变化 112

胎儿的变化 112

必知的孕期生活指导 113

预防妊娠纹从现在开始 113

怀孕也可以适当做家务 113

准妈妈要有正确的姿势 114

需要关注的健康问题 114

过敏的症状与危害 114

会引起准妈妈过敏的食物 115

科学的饮食营养 115

加强钙的补充 115

酸食这样吃 115

营养师推荐的食材搭配 115

准妈妈美味营养餐 117

本周胎教重点 118

故事胎教：《掩耳盗铃》 118

语言胎教：儿歌《数鸭子》 119

语言胎教：儿歌《拍手歌》 119

语言胎教：古诗《回乡偶书》 119

趣味胎教：猜谜语 120

12周

胎儿长大两倍左右 121

准妈妈和胎儿的变化 121

准妈妈的变化 121

胎儿的变化 121

必知的孕期生活指导 122

化妆品对胎儿的危害 122

洗澡要注意什么 122

准妈妈应注意晒太阳 123

需要关注的健康问题 123

出现眩晕症状 123

胚胎停育 124

科学的饮食营养 124

补充镁 124

开胃调理原则 124

准妈妈美味营养餐 125

本周胎教重点 126

情绪胎教：聆听大自然的呼吸 126

情绪胎教：关于四叶草的传说 126

音乐胎教：《花之圆舞曲》 126

音乐胎教：《春野》 126

故事胎教：《画蛇添足》 127

语言胎教：《再别康桥》 128

语言胎教：《致大海》 128

语言胎教：《对月》 129

名画欣赏：《母子情》 129





第二章 Di er zhang

孕中期

安全度过一个愉快
舒适的孕期

14周

可以区分胎儿性别 141

准妈妈和胎儿的变化 141

准妈妈的变化 141

胎儿的变化 141

必知的孕期生活指导 142

准妈妈要关爱乳房 142

学会放松身体 142

需要关注的健康问题 143

皮肤瘙痒怎么办 143

经常头痛怎么办 144

科学的饮食营养 144

补充多种营养素 144

准妈妈胃口好转 144

准妈妈美味营养餐 145

本周胎教重点 146

音乐胎教：《月光奏鸣曲》 146

运动胎教：放松身体的孕中期体操 146

故事胎教：《挑媳妇》 147

故事胎教：《农夫与蛇》 147

语言胎教：《蜗牛与黄鹂鸟》 148

语言胎教：《笑》 149

名画欣赏：《来自圣母的祝福》 149

语言胎教：《海上》 149

15周

胎盘完全形成 150

准妈妈和胎儿的变化 150

准妈妈的变化 150

胎儿的变化 150



13周

具备完整的脸部形态 132

准妈妈和胎儿的变化 132

准妈妈的变化 132

胎儿的变化 132

必知的孕期生活指导 133

什么样的睡姿最合适 133

黑色素沉淀 134

妊娠纹 134

需要关注的健康问题 134

注意口腔卫生 134

警惕贫血 135

科学的饮食营养 136

补充锌 136

拒绝这些不良的饮食习惯 136

准妈妈美味营养餐 136

本周胎教重点 137

抚摸胎教：怎样进行抚摸胎教 137

音乐胎教：莫扎特A大调单簧管五重奏 138

音乐胎教：《听海》 138

故事胎教：《祖父和孙子》 139

趣味胎教：数独 140

趣味胎教：简笔画 140

必知的孕期生活指导 151

怎样在工作时保持舒适 151

正确选择孕妇装 151

孕期要美,也要有原则 152

需要关注的健康问题 153

减轻腰痛的方法 153

如何看懂化验单 153

科学的饮食营养 155

全面补充营养 155

准妈妈要拒绝偏食 155

准妈妈美味营养餐 156

本周胎教重点 157

音乐胎教:古典胎教音乐参考曲目 157

运动胎教:山立式健身操 157

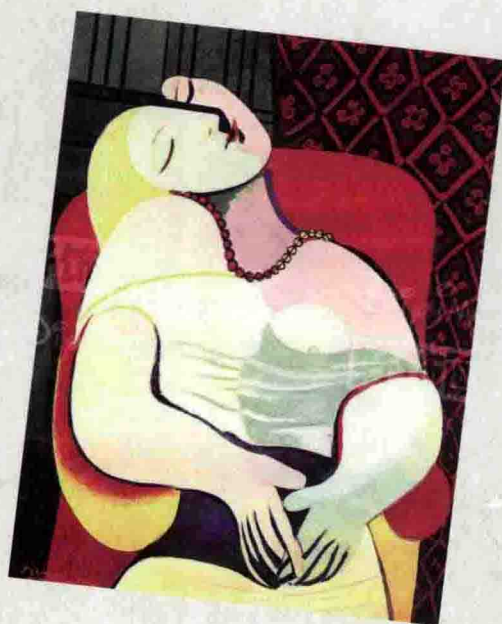
故事胎教:《叶公好龙》 158

故事胎教:《刻舟求剑》 158

语言胎教:儿歌两首 159

名画欣赏:《蛙声十里出山泉》 159

趣味胎教:画青蛙 159



语言胎教:《你是人间四月天》 166

知识胎教:星星的故事 166

手工胎教:折一只千纸鹤精灵 167

趣味胎教:猜一猜谜语 168

17周

生成褐色皮下脂肪 169

准妈妈和胎儿的变化 169

准妈妈的变化 169

胎儿的变化 169

必知的孕期生活指导 170

掌握正确的姿势与动作 170

子宫底高 170

需要关注的健康问题 170

孕期抑郁症不容忽视 170

孕期发热了怎么办 171

科学的饮食营养 172

补充钙 172

抗辐射食物 172

准妈妈美味营养餐 172

本周胎教重点 173

音乐胎教:《安妮的仙境》 173

故事胎教:《十二生肖》 174

语言胎教:《深笑》 175

语言胎教:《金色花》 175

手工胎教:狗头 176

16周

全面开始开展胎教 160

准妈妈和胎儿的变化 160

准妈妈的变化 160

胎儿的变化 160

必知的孕期生活指导 161

羊水检查 161

适当控制体重 161

有必要做唐氏综合征产前筛选检查 161

准妈妈的皮肤问题 161

需要关注的健康问题 162

小腿抽搐 162

准妈妈要呵护好脚 162

科学的饮食营养 163

补充锌 163

准妈妈美味营养餐 163

本周胎教重点 164

音乐胎教:聆听《微风吹拂的方式》 164

运动胎教:放松身体的孕中期体操 164

故事胎教:《愚公移山》 165

18

周

心脏跳动更加活跃 177**准妈妈和胎儿的变化 177**

准妈妈的变化 177

胎儿的变化 177

必知的孕期生活指导 178

孕期也可以享受“性福” 178

准妈妈此时期易患痔疮 179

需要关注的健康问题 179

缓解孕期不适的按摩 179

预防孕期患妊娠高血压综合征 179

科学的饮食营养 181

补充铁 181

准妈妈美味营养餐 181

本周胎教重点 182

运动胎教：下蹲练习 182

故事胎教：《拇指姑娘》 183

语言胎教：《雨巷》 184

手工胎教：折纸百合花 185

19

周

表情越来越丰富 186**准妈妈和胎儿的变化 186**

准妈妈的变化 186

胎儿的变化 186

必知的孕期生活指导 187

什么是胎动 187

不一定是胎宝宝胖了 187

需要关注的健康问题 188

准妈妈白带增多 188

准妈妈腿部抽筋怎么办 188

科学的饮食营养 189

补充维生素A 189

准妈妈美味营养餐 189

本周胎教重点 190

音乐胎教：《春之声圆舞曲》 190

运动胎教：缓解腰腿疼痛 190

故事胎教：《拔萝卜》 191

趣味胎教：手影游戏《小兔子》 192

知识胎教：认识数字1和2 193

手工胎教：小熊 193

20

周

胎儿的感觉器官发育 194**准妈妈和胎儿的变化 194**

准妈妈的变化 194

胎儿的变化 194

必知的孕期生活指导 195

腰部线条完全消失 195

孕期适当运动 195

需要关注的健康问题 195

肩膀酸痛 195

预防阴道炎 195

科学的饮食营养 196

补充蛋白质 196

准妈妈美味营养餐 196

本周胎教重点 197

运动胎教：缓解腰背酸痛 197

故事胎教：《渔夫和金鱼》 198

趣味胎教：涂色游戏——小牛 200

知识胎教：奇怪的小动物 201

21周 胎儿的消化器官开始发育 202

准妈妈和胎儿的变化 202

准妈妈的变化 202

胎儿的变化 202

必知的孕期生活指导 203

控制好体重 203

计算体重的标准 203

水肿也可能导致体重增加 203

需要关注的健康问题 203

孕期失眠怎么办 203

孕中期出现宫缩怎么办 203

科学的饮食营养 204

血糖高可以这样吃 204

准妈妈美味营养餐 204

本周胎教重点 205

运动胎教：跪式呼吸运动 205

故事胎教：《孔融让梨》 206

语言胎教：诗歌《寻梦者》 206

知识胎教：了解动植物百科 207



22周 胎儿骨骼完全形成 208

准妈妈和胎儿的变化 208

准妈妈的变化 208

胎儿的变化 208

必知的孕期生活指导 209

准妈妈此时容易引起贫血 209

要学会正确补铁 209

需要关注的健康问题 209

胎儿过小怎么办 209

孕期胃灼热怎么办 209

科学的饮食营养 210

补充复合维生素 210

准妈妈美味营养餐 210

本周胎教重点 211

语言胎教：聆听《吉檀迦利》 211

故事胎教：《穿靴子的猫》 211

语言胎教：《致我的宝贝》 213

知识胎教：自然的奥秘 213

手工胎教：手工捏纸 214

23周 胎儿越来越像新生儿 215

准妈妈和胎儿的变化 215

准妈妈的变化 215

胎儿的变化 215

必知的孕期生活指导 216

准妈妈情绪波动很大 216

快乐出行安全守则 216

需要关注的健康问题 216

胎动不舒服怎么办 216

胀气 216

科学的饮食营养 217

饮食需节制 217

准妈妈美味营养餐 217

本周胎教重点 218

情绪胎教：展开想象的翅膀 218

故事胎教：《丑小鸭》 218

名画欣赏：《小园丁》 220

语言胎教：一起来唱《数鸭子》 221

趣味胎教：七巧板 222



25周

胎儿皮肤开始红润 231

准妈妈和胎儿的变化 231

准妈妈的变化 231

胎儿的变化 231

必知的孕期生活指导 232

开始记录胎动 232

在家怎样做胎心监测 232

需要关注的健康问题 232

怎样减轻静脉曲张 232

脐带绕颈并不可怕 232

科学的饮食营养 233

吃东西要有节制 233

准妈妈美味营养餐 234

本周胎教重点 235

音乐胎教：《月光边境》 235

运动胎教：有助于顺产的孕妇操 235

故事胎教：《司马光砸缸》 236

语言胎教：《咕咚》 237

手工胎教：金鱼 237

24周

胎儿对音乐更加敏感 223

准妈妈和胎儿的变化 223

准妈妈的变化 223

胎儿的变化 223

必知的孕期生活指导 224

准妈妈经常熬夜坏处多 224

胎动的自行检查 224

需要关注的健康问题 224

准妈妈如何预防便秘 224

准妈妈要小心患妊娠期糖尿病 225

科学的饮食营养 226

通过食物补充维生素 226

准妈妈美味营养餐 226

本周胎教重点 227

音乐胎教：《音乐之声》 227

运动胎教：缓解腰痛、脚痛操 227

抚摸胎教：抚摸宝贝 228

故事胎教：《白雪公主》 229

26周

胎儿的肺泡开始起作用 238

准妈妈和胎儿的变化 238

准妈妈的变化 238

胎儿的变化 238

必知的孕期生活指导 239

准妈妈出现眼干症状 239

减少对皮肤的刺激 239

需要关注的健康问题 239

胎位不正怎么办 239

妊娠水肿怎么办 240

科学的饮食营养 241

均衡膳食营养 241

准妈妈美味营养餐 241



本周胎教重点 243

- 运动胎教：动动手指来做操 243
- 抚摸胎教：准爸爸爱的表达 243
- 故事胎教：《小红帽》 244
- 语言胎教：绕口令 246
- 趣味胎教：脑筋急转弯连连看 247
- 手工胎教：飞碟 247

27周

胎动越来越强烈 248

准妈妈和胎儿的变化 248

- 准妈妈的变化 248
- 胎儿的变化 248

必知的孕期生活指导 249

- 尽量舒缓不适症状 249
- 要控制体重，加强运动 249

需要关注的健康问题 249

- 准妈妈血压上升 249

科学的饮食营养 250

- 补充膳食纤维 250
- 准妈妈美味营养餐 250

本周胎教重点 251

- 运动胎教：矫正骨盆运动 251
- 知识胎教：理解《三字经》 251

语言胎教：哼唱儿歌《哆来咪》 252

趣味胎教：画鸭子 253

28周

胎儿大脑迅速发育 254

准妈妈和胎儿的变化 254

- 准妈妈的变化 254
- 胎儿的变化 254

必知的孕期生活指导 255

- 分娩姿势提前练习 255
- 注意围产期保健 255

需要关注的健康问题 255

- 看腹型，知健康 255
- 外阴瘙痒怎么办 256

科学的饮食营养 256

- 为胎儿补脑 256
- 准妈妈美味营养餐 257

本周胎教重点 258

- 运动胎教：缓解腿部疲劳 258
- 手工胎教：方向盘 258
- 故事胎教：《灰姑娘的故事》 259
- 知识胎教：认识数字3和4 260
- 趣味胎教：对对联 261





第三章 Di san zhang

孕晚期

胜利就在眼前，
幸福分娩进行时

必知的孕期生活指导 272

准妈妈体重进入快速增长期 272

准妈妈出现呼吸急促 272

需要关注的健康问题 272

呼吸不顺畅 272

手指发麻 272

科学的饮食营养 272

补充钙质 272

准妈妈美味营养餐 273

本周胎教重点 274

故事胎教：《小毛驴》 274

运动胎教：髋部练习 274

语言胎教：读一读民间童谣 276

知识胎教：认识太阳 276

29

周

能够看到子宫外的亮光 264

准妈妈和胎儿的变化 264

准妈妈的变化 264

胎儿的变化 264

必知的孕期生活指导 265

孕晚期怎样穿衣服 265

选择好分娩的医院 265

综合性医院和妇幼保健院的优劣 265

需要关注的健康问题 266

孕晚期尿频、尿失禁 266

出现心慌气短怎么办 266

科学的饮食营养 266

少食多餐 266

准妈妈美味营养餐 267

本周胎教重点 268

故事胎教：《豌豆上的公主》 268

音乐胎教：哼唱一首儿歌 269

名画欣赏：《星月夜》 269

趣味胎教：开怀笑一笑 270

30

周

胎儿的生殖器更加明显 271

准妈妈和胎儿的变化 271

准妈妈的变化 271

胎儿的变化 271

31

周

肺和消化器官基本形式 277

准妈妈和胎儿的变化 277

准妈妈的变化 277

胎儿的变化 277

必知的孕期生活指导 278

睡眠时间安排 278

什么时候开始停止工作 278

需要关注的健康问题 278

胎动是否正常 278

什么样的睡姿最舒服 278

科学的饮食营养 279

开始补充DHA 279

准妈妈美味营养餐 279

本周胎教重点 280

故事胎教：《青蛙王子》 280

知识胎教：认识数字5和6 281

语言胎教：《春天来了》 282

名画欣赏：《有香有色》 282

手工胎教：捏螃蟹 283

32

周

胎儿的活动变得迟缓 284

准妈妈和胎儿的变化 284

准妈妈的变化 284

胎儿的变化 284