

贝贝网
www.bb365.org.cn

支持

搜狐母婴
baobao.sohu.com

隆重推荐

妇幼保健专家联合编写

●王艳琴 主编 著名妇产科一线专家
清华大学附属医院妇产中心副主任

胎教 40周



同步方案

胎教成就孩子一生！

- 一部让胎教更科学、更简单的书
- 一部好爸爸、孕妈妈必须读的书

巧香世家®
LORE ERA

中国人口出版社

TAIJIAO 40 ZHOU

TONGBU FANG'AN

胎教40周

同步方案

我们坚持以专业精神，科学
态度，为您排忧解难。

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教40周同步方案/王艳琴主编. —北京:中国人口出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5101-0776-4

I.胎… II.①王… III.①胎教—基本知识 IV
①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第107439号

最轻松、最权威、最系统 的同步胎教读本

胎教40周同步方案

王艳琴 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京振兴华印刷有限公司
开 本	710×1020 1/16
印 张	14
字 数	150千字
版 次	2011年7月第1版
印 次	2011年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0776-4
定 价	26.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83534662
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目 录

第1周 胎教约会

本周宝宝与胎教重点	24
还没影儿的胎宝宝	24
本周胎教要点	24
胎教理论	25
什么是胎教	25
广义胎教和狭义胎教	25
有意胎教与无意胎教	25
本周胎教课堂	26
营养胎教课——孕1月饮食原则	26
●胎教奇葩——斯瑟蒂克胎教法(一)	27
准爸爸胎教指南	27
准爸爸是胎教主力军	27

第2周 把握最佳时机

本周宝宝与胎教要点	28
精子与卵子相遇了	28
本周胎教要点	29
胎教理论	29
胎教的目的	29
胎教的作用	29
本周胎教课堂	30
音乐胎教课——聆听《小星星变奏曲》	30
准爸爸胎教指南	31
准爸爸参与胎教必不可少	31

Contents



Contents

第3周 了解胎教类别

本周宝宝与胎教要点	32
精子与卵子相爱了	32
本周胎教要点	32
胎教理论	33
十大基本胎教方法	33
本周胎教课堂	36
情绪胎教课——好情绪就是好胎教	36
●胎教奇葩——斯瑟蒂克胎教法(二)	36
准爸爸胎教指南	37
准爸爸怎样进行胎教	37

第4周 好心情最重要

本周宝宝与胎教要点	39
神经、循环系统已经出现	39
本周胎教要点	39
胎教理论	40
胎教的基础是健康怀孕	40
把握受孕瞬间的胎教	40
本周胎教课堂	41
情绪胎教课——给自己一个微笑	41
准爸爸胎教指南	42
和孕妈妈一起制定孕期日程表	42
和妻子一起写孕期日记	42





Contents



第5周 成功胎教守则

本周宝宝与胎教要点	43
小海马一样的胎宝宝	43
本周胎教要点	43
胎教理论	44
实施胎教的基本要求	44
成功胎教十守则	44
本周胎教课堂	46
营养胎教课——孕2月饮食原则	46
●胎教奇葩——斯瑟蒂克胎教法(三)	46
准爸爸胎教指南	46
做孕妈妈最坚实的依靠	46
帮助妻子稳定情绪	47

第6周 为宝宝保重自己

本周宝宝与胎教要点	48
小松子仁一样的胎宝宝	48
本周胎教要点	48
胎教理论	49
孕期营养对胎儿智力起着决定性作用	49
怎样做好营养胎教	50
本周胎教课堂	51
环境胎教课——美化孕妈妈居室	51
准爸爸胎教指南	52
学做孕期营养餐，为孕妈妈“加油”	52
烹调要符合孕妈妈口味	52

Contents



第7周 爱在体会中成长

本周宝宝与胎教要点	53
胚胎开始运动了	53
本周胎教要点	53
胎教理论	54
胎儿的五种感觉	54
胎儿大学	54
本周胎教课堂	56
意念胎教课——有助胎儿发育的脑呼吸操	56
●胎教奇葩——斯瑟蒂克胎教法(四)	56
准爸爸胎教指南	57
适应妻子的情爱转移	57
孕妈妈“性”趣全无，准爸爸理解为重	58

第8周 聆听幼小的心脏

本周宝宝与胎教要点	59
胎宝宝各器官忙碌地发育	59
本周胎教要点	59
胎教理论	60
托马斯·伯尼的胎儿心理学	60
母胎之间的信息传递	61
本周胎教课堂	62
运动胎教课——孕期普拉提	62
怀孕早期普拉提——挤按枕头	64
准爸爸胎教指南	64
陪孕妈妈定期到医院做孕检	64



第9周 比想象中聪明

本周宝宝与胎教要点	65
神经器官开始工作	65
本周胎教要点	65
胎教理论	66
IQ与胎教	66
EQ与胎教	67
本周胎教课堂	68
营养胎教课——孕3月饮食原则	68
意念胎教课——构想宝宝的样子	68
●胎教奇葩——斯瑟蒂克胎教法(五)	69
准爸爸胎教指南	70
陪孕妈妈一起胎教学习	70
分享孕妈妈的感觉	71

第10周 让爱围绕着他

本周宝宝与胎教要点	72
胎宝宝像个豌豆荚	72
本周胎教要点	72
胎教理论	73
科学理论不断证实着胎教的效果	73
10个月胎教比10年教育重要	73
错过胎教时机将成为毕生的遗憾	74
本周胎教课堂	74
美学胎教课——欣赏一幅美丽图片	74
准爸爸胎教指南	75
积极主动承担家务	75
不宜过度保护孕妈妈	75



Contents

第11周 保持祥和心态

本周宝宝与胎教要点	76
胎宝宝开始自由活动了	76
本周胎教要点	76
胎教理论	77
胎教的心理基础	77
孕期心理与胎教的关系	78
本周胎教课堂	79
意念胎教课——将意念传导给胎儿	79
●胎教奇葩——斯瑟蒂克胎教法(六)	80
准妈妈胎教指南	80
给孕妇创造温馨的家庭环境	80

第12周 你快乐我也快乐

本周宝宝与胎教要点	82
胎宝宝像个小小舞蹈家	82
本周胎教要点	82
胎教理论	83
运动胎教	83
运动胎教的作用	83
运动胎教的要点	84
本周胎教课堂	84
运动胎教方案——做好散步胎教	84
准妈妈胎教指南	85
陪孕妈妈做运动	85





Contents

第13周 合理补充营养

本周宝宝与胎教要点	86
胎宝宝手指出现了指纹	86
本周胎教要点	86
胎教理论	87
音乐胎教对胎儿智力开发具有特殊功能	87
胎教音乐的选择——1/f波动理论	88
本周胎教课堂	88
营养胎教课——孕4月饮食原则	88
●胎教奇葩——斯瑟蒂克胎教法(七)	89
准爸爸胎教指南	89
为孕妈妈选择合适做胎教的音乐曲目	89



第14周 “品尝”妈妈的味道

本周宝宝与胎教要点	90
胎宝宝会做很多事情了	90
本周胎教要点	90
胎教理论	91
胎儿会继承妈妈的生活习惯	91
饮食偏好也会被继承	91
本周胎教课堂	92
音乐胎教课——名曲欣赏《欢乐颂》	92
准爸爸胎教指南	93
帮助妻子生活规律化	93
监督孕妈妈饮食起居	93

Contents



第15周 爱在每时每刻

本周宝宝与胎教要点	94
胎宝宝会打嗝了	94
本周胎教要点	94
胎教理论	95
胎教与胎儿的性格	95
孕妈妈的情绪影响胎儿性格形成	95
本周胎教课堂	96
运动胎教方案——孕中期普拉提	96
●胎教奇葩——斯瑟蒂克胎教法(八)	97
准爸爸胎教指南	97
营造干净温馨的居室环境	97

第16周 最美的旋律

本周宝宝与胎教要点	98
淘气的胎宝宝	98
本周胎教要点	98
胎教理论	99
音乐心理治疗师解密音乐胎教	99
音乐心理治疗师的“音乐处方”	99
本周胎教课堂	100
音乐胎教课——欣赏《宝宝的异想世界》	100
语言胎教课——给宝宝读童谣	101
准爸爸胎教指南	101
欣然接受妻子的变化	101
学会倾听与赞美，为孕妈妈减压	102



第17周 生命在于运动

本周宝宝与胎教要点	103
胎宝宝可以听到妈妈的声音了	103
本周胎教要点	103
胎教理论	104
每天定时用语言刺激胎宝宝	104
本周胎教课堂	104
营养胎教课——孕5月饮食原则	104
情绪胎教课——幽默小天地	105
●胎教奇葩——斯瑟蒂克胎教法(九)	105
准爸爸胎教指南	106
帮孕妈妈排遣不良情绪	106
让孕妈妈感受到你的爱	106

第18周 轻轻地抚摸你

本周宝宝与胎教要点	107
胎宝宝总是动来动去	107
本周胎教要点	107
胎教理论	108
抚摸胎教	108
抚摸胎教的益处	108
抚摸胎教注意事项	108
不宜实施抚摸胎教的情况	109
对胎儿进行游戏训练	109
本周胎教课堂	109
抚触胎教课——怎样和胎儿做游戏	109
准爸爸胎教指南	110
感觉宝宝的活动	110
给胎儿适度的刺激与锻炼	110



Contents



第19周 一切为了宝宝

本周宝宝与胎教要点	112
胎宝宝会“翻滚”了	112
本周胎教要点	112
胎教理论	113
胎儿听觉的发育	113
用音乐训练胎儿的听觉	114
本周胎教课堂	114
音乐胎教课——欣赏圆舞曲《蓝色多瑙河》	114
语言胎教课——童话《爱生气的小天使》	114
●胎教奇葩——斯瑟蒂克胎教法(十)	115
准爸爸胎教指南	116
让宝宝听到你的声音	116
给胎儿讲个声情并茂的故事	116

第20周 无意识的顽皮

本周宝宝与胎教要点	117
胎宝宝开始吞咽羊水了	117
本周胎教要点	117
胎教理论	118
对话胎教	118
每天适当增加对话次数	118
本周胎教课堂	119
语言胎教方案——童谣《数字歌》	119
美学胎教课——欣赏一朵花	119
准爸爸胎教指南	120
和孕妈妈一起替未来的宝宝取名字	120



第21周 动来动去的幸福

本周宝宝与胎教要点	121
胎宝宝变得滑溜溜的	121
本周胎教要点	121
胎教理论	122
胎动与胎宝宝安全	122
数胎动胎教	122
本周胎教课堂	123
营养胎教课——孕6月饮食原则	123
语言胎教课——故事《小动物比长大》	124
●胎教奇葩——斯瑟蒂克胎教法(十一)	124
准爸爸胎教指南	125
与胎儿一起“看图说话”	125

第22周 自由自在舒展

本周宝宝与教要点	126
胎宝宝长眉毛了	126
本周胎教要点	126
胎教理论	127
美术欣赏与胎教	127
绘画与胎教	127
本周胎教课堂	128
语言胎教课——给宝宝读唐诗(五言)	128
意念胎教课——展开想象之旅	128
准爸爸胎教指南	129
向当爸爸的同事、朋友吸取经验	129



胎教40周同步方案

Contents



第23周 感受母子情

本周宝宝与胎教要点	130
胎宝宝牙胚开始发育了	130
本周胎教要点	130
胎教理论	131
实施胎教忌懒惰	131
编织让宝宝心灵手巧	131
本周胎教课堂	132
胎教活动课——折纸两例	132
●胎教奇葩——斯瑟蒂克胎教法(十二)	133
准爸爸胎教指南	133
陪孕妈妈一起上产前教育培训班	133
丰富家庭业余生活	134

第24周 优化内外环境

本周宝宝与胎教要点	135
胎宝宝可以听到更多的声音	135
本周胎教要点	135
胎教理论	136
环境色彩对胎教的影响	136
注意色彩搭配对情绪的作用	137
本周胎教课堂	137
抚摸胎教课——踢肚游戏	137
语言胎教课——给宝宝读唐诗(七言)	138
准爸爸胎教指南	139
准爸爸学一学测量宫高的方法	139
为孕妈妈测腹围	139



第25周 浅笑低语最温情

本周宝宝与胎教要点	140
胎宝宝大脑发育高峰期	140
本周胎教要点	140
胎教理论	141
语言胎教	141
语言胎教的时间和方式	141
语言胎教的要领	141
语言胎教的题材	142
本周胎教课堂	143
营养胎教课——孕7月饮食原则	143
语言胎教课——童话《木偶传说》	143
●胎教奇葩——斯瑟蒂克胎教法(十三)	145
准爸爸胎教指南	145
准爸爸抚摸胎教, 让胎儿感受爱	145

第26周 进行心灵对话

本周宝宝与胎教要点	146
胎宝宝睁开眼睛了	146
本周胎教要点	146
胎教理论	147
用经典诵读进行胎教	147
本周胎教课堂	148
抚摸胎教课——推胎儿在宫内“散步”	148
语言胎教课——二十四节气七言诗	149
准爸爸胎教指南	149
给孕妈妈做按摩的注意事项	149



Contents



第27周 我的性格我做主

本周宝宝与胎教要点	150
“停不住”的胎宝宝	150
本周胎教要点	150
胎教理论	151
蒙特梭利经典胎教法1——性格训练法	151
蒙特梭利经典胎教法2——记忆训练法	151
本周胎教课堂	153
语言胎教方案——故事《拔苗助长》	153
胎教活动课——折纸两例	154
●胎教奇葩——斯瑟蒂克胎教法(十四)	155
准爸爸胎教指南	155
为孕妈妈准备舒适的衣服、鞋子	155
为爱妻穿衣系鞋带	156

第28周 对光明的渴望

本周宝宝与胎教要点	157
胎宝宝会做梦了	157
本周胎教要点	157
胎教理论	158
光照胎教	158
光照胎教的作用	158
光照胎教的要点	158
光照胎教的注意事项	158
本周胎教课堂	159
光照胎教课——对胎宝宝进行光敏感训练	159
音乐胎教课——欣赏名曲《月光》	159
准爸爸胎教指南	160
协助孕妈妈做好孕期自我监护	160