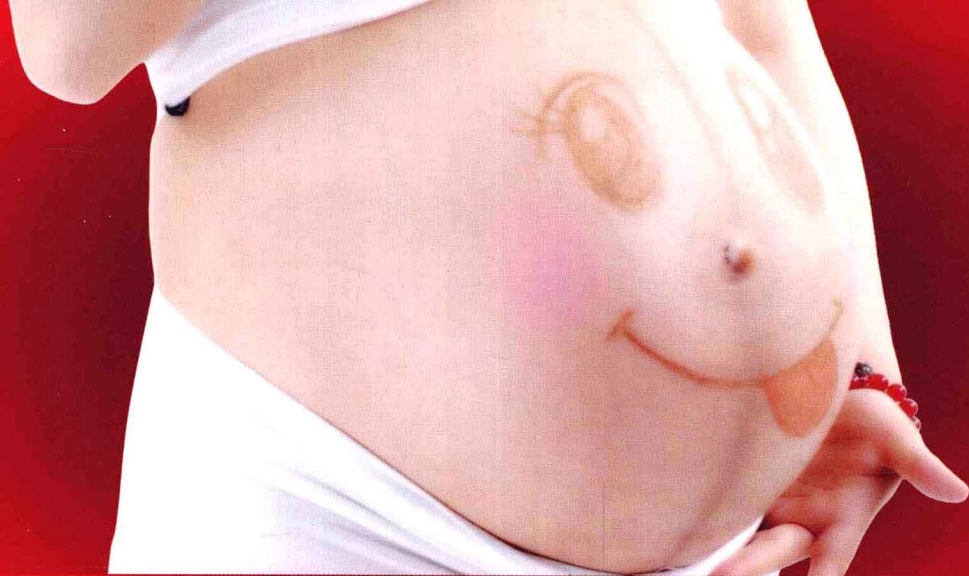




孕妈妈每月 胎教方案



胎儿的成长发育



孕妈妈的孕期生活

每个月都有精彩的胎教安排 杜梅◎主编 每个月都开心地度过

详解胎儿的发育进程

让孕妈妈每天都沉浸在
幸福的期待中。

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

孕妈妈每月 胎教方案

Yunmama Meiyue Taijiao Fang'an

杜梅 ◎ 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

孕妈妈每月胎教方案 / 杜梅主编. — 长春: 吉林
科学技术出版社, 2010. 10
ISBN 978-7-5384-5019-4

I. ①孕… II. ①杜… III. ①胎教—基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 184697 号

孕妈妈每月胎教方案

Yunmama Meiyue Taijiao Fang'an

主 编 杜 梅
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 端金香 冯 越
模 特 卢 莎 汲春晓 刘佩殊 张 丛 苑 鑫 金雨歆 马寒冰 小 依
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 450千字
印 张 18
印 数 1—10000册
版 次 2011年9月第1版
印 次 2011年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5019-4

定 价 38.00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: 0431-85635185

前言

Qianyan

怀孕是准爸爸和孕妈妈最快乐的一件事情，在漫长的280天里，准爸爸和孕妈妈总是想为胎儿做一些事情，让胎儿感受到他们的爱与期望。

胎教就是表达准爸爸和孕妈妈爱的最好形式。有研究表明，胎儿的大脑在发育之初，也就是胎儿时期就已经能够感受到强烈的情感了，可以对各种各样的认知与情感形成记忆，这些将会持续影响胎儿的一生。

胎教是为了什么？是的，是为了培养一个健康、聪明、活泼、可爱的宝宝。他在胎儿时期所接收到的知识、形象和你的爱，都将对他的一生产成影响。因此，孕妈妈在日常生活中要特别注意自己的言行和情绪。

胎教是一个循序渐进的过程，关键是准爸爸和孕妈妈要有耐心和恒心，既不能操之过急，也不能三天打鱼，两天晒网，每天都要抽出一些时间，怀着轻松愉快的心情与胎儿亲密交流，给胎儿以良好的刺激。胎教虽不能创造奇迹，却可以激发胎儿的潜能，让他在生命之初接受良好有益的教育。

胎儿从苹果籽那么大，再成长到活泼可爱的小宝宝，和家人一同分享初为人母的喜悦，现在就开始为他读一首古诗、讲述一个美丽的童话故事、哼唱一首美妙的歌曲、做几个有趣的手指游戏、欣赏几篇名家之作、憧憬一下美好的未来……一切都会给孕妈妈带来幸福感。在孕妈妈愉悦的精神状态下，胎儿会健康又迅速地发育着。所以，为了生一个优质宝宝，请孕妈妈务必保持好心情，给予充满爱的胎教，赋予卓越的先天禀赋。



目录 Mulu

第一章

胎教前奏曲

01 生命从这里开始 20

精子与卵子的“约会”	20
宝宝的天赋从哪里来	21
把握好遗传和胎教	21

02 选择最佳受孕季节 22

可以提供丰富的果蔬食物	22
有着适宜的气候	22
有利于睡眠	22
利于胎儿健康发育	23

03 如何判断自己怀孕了 24

停经	24
早孕反应	24
出现尿频	24
基础体温的变化	25
乳房的变化	25
乏力、发冷	25
变“懒”	25

04 重新调整日常生活习惯 26

避开烟雾环境	26
养成科学的生活习惯	26
远离乙醇	27

05 胎教与优生 28

怎样才能优生	28
重点预防畸形儿	28
预防性优生的方法	29

06 如何让胎教更有效 30

孕妈妈保持最佳心态	30
关注胎儿的感受	30
受过胎教的胎儿更聪明	30
10个月的胎教计划	31

07 胎教的形式多种多样 32



第二章

孕一月胎教方案



01 受精卵在子宫“安家了” 34

胎儿的发育	34
孕妈妈的变化	35
受精卵的生长	35
受精卵着床时, 孕妈妈的感觉	35

02 写胎教日记 36

随笔的形式	36
表格的形式	36

03 音乐胎教 38

胎教名曲《爱之梦》	38
胎教名曲《摇篮曲》	39
胎教名曲《梦幻曲》	39

04 意念胎教 40

什么是意念胎教	40
爱心是进行意念胎教的前提	40
怎样进行意念胎教	40
提高胎教效果的呼吸法	41

05 趣味胎教 42

脑筋急转弯	42
妈妈讲故事《龟兔赛跑》	42

名画欣赏《椅中的圣母》	43
名画欣赏《维纳斯的诞生》	44
名画欣赏《牧场圣母》	45

06 给胎儿以美学的熏陶 46

美就在孕妈妈身边	46
大家一起画一画	46
孕妈妈服饰的选择	47
孕妈妈仪容的整理	47

07 运动胎教 48

认识运动胎教	48
彻底地放松	48
板凳操	50
全身放松操	51

08 营养胎教 52

多吃高蛋白的食物	52
饮食要清淡易消化	52
少食多餐	52
要注意饮食卫生	53
补充水分	53
养血安胎汤	53
砂仁鲫鱼汤	53
干炸藕合	54
菊花煎鳕鱼	54
黄豆猪骨汤	54
香菇肉粥	55

目录 Mulu

第三章

孕二月胎教方案

蟹肉冬蓉羹.....	55
奶油烩白菜.....	55
萝卜煲红蟹.....	56
木耳荳芽带鱼汤.....	56
茄汁煎鸡扒.....	56
番茄炒猪排.....	57
奶油扒双珍.....	57
三鲜炒饼.....	57

09 准爸爸参与胎教..... 58

为新的家庭成员感到高兴.....	58
理解妻子的情感起伏.....	58
学会开导孕妈妈.....	58
宣布禁酒、禁烟.....	58
养成和胎儿说话的习惯.....	59
通过超声波看可爱的胎儿.....	59
准爸爸讲故事.....	59

10 本月安胎提醒..... 60

日常生活注意事项.....	60
缓解紧张情绪小技巧.....	61
缓解腰酸背痛.....	61
孕期用药须知.....	62



01 胎儿和孕妈妈的变化..... 64

胎儿的发育.....	64
孕妈妈的变化.....	65

02 胎教要持之以恒..... 66

《铁杵磨成针》的故事.....	66
让宝宝变得更聪明.....	66
工作中的孕妈妈.....	67
胎儿是有记忆的.....	67

03 情绪胎教..... 68

孕妈妈应该学会自己调节心情.....	68
多置身于欢乐的人群中.....	68
微笑是最好的情绪胎教.....	68
和自己在一起.....	69
和胎儿说悄悄话.....	69
呼唤胎儿.....	69

04 音乐胎教..... 70

胎教名曲《蓝色多瑙河》.....	70
胎教名曲《紫丁香》.....	71
胎教名曲《仲夏夜之梦》.....	71



05 趣味胎教 72

妈妈宝宝猜谜语	72
迷人的数独游戏	73
胎教故事《聪明的小伙计》	74
名画欣赏《圣安娜与圣母子》	75

06 运动胎教 76

和胎儿一起做胎教操	76
收臀提肛运动	77
全身运动	77

07 营养胎教 78

科学补充叶酸	78
孕妈妈开始补钙了吗	78
当归黄芪补血鸡	79
生姜炖牛肚	79
排骨莲子芡实汤	79
白果蒸蛋	80
虾皮烧冬瓜	80
黑豆奶	80
山药鱼片汤	81
干炸虾肉丸	81
山药红枣排骨汤	81
小米面发糕	82
海带猪腰汤	82
桂花红枣茶	82

刺嫩芽烧鲫鱼	83
--------------	----

青椒肚片	83
------------	----

蟹肉丸子	83
------------	----

08 准爸爸参与胎教 84

创造一个良好的胎教环境	84
帮助妻子分忧解难	84
帮助妻子做家务	85
变成爱说话的好丈夫	85
准爸爸讲故事	85

09 本月安胎提醒 86

了解孕期的检查项目	86
注意预防感冒	87
保证睡眠质量	88
注意清洁	88



目录 Mulu

第四章

孕三月胎教方案

01 胎儿和孕妈妈的变化..... 90

胎儿的发育..... 90

孕妈妈的变化..... 91

02 爱美也是一种胎教..... 92

皮肤护理很重要..... 92

穿衣打扮更俏丽..... 92

巧妙选择鞋..... 92

孕妈妈忌用的化妆品..... 93

03 妈妈开心，宝宝聪慧..... 94

幸福的孕妈妈..... 94

保持平和的心境..... 94

理解准爸爸的爱..... 94

夏季好心情小妙招..... 95

孕妈妈如何调节情绪..... 95

04 音乐胎教..... 96

给胎儿听经典音乐..... 96

古典音乐参考曲目..... 96

胎教名曲《天鹅湖》..... 97

胎教名曲《致爱丽丝》..... 97

05 趣味胎教..... 98

做个同心结..... 98

有趣的脑筋急转弯..... 99

朗读情诗《再别康桥》..... 100

名画欣赏《桃源仙境》..... 100

幸运草的传说..... 101

06 抚摩胎教..... 102

抚摩胎儿的益处..... 102

怎么进行抚摩胎教..... 103

抚摩时要注意的事项..... 103

07 运动胎教..... 104

大地致敬式..... 104

侧腰式..... 104

盘腿运动..... 105

分腿运动..... 105

下肢运动..... 106

左右跨步..... 107

08 营养胎教..... 108

增加能量的摄入..... 108

保证优质蛋白质的供给..... 108

注意补充微量元素..... 108

孕妈妈吃鱼，胎儿更聪明..... 109

胎儿的口味..... 109

牛肉末炒芹菜..... 110

凉拌五彩鸡丝..... 110

双红饭..... 110

红烧鳗鱼煲..... 111

番茄牛尾汤..... 111



第五章

孕四月胎教方案

金盏虾仁.....	111
糯香排骨.....	112
木耳海参汤.....	112
精炸子鸡.....	112
南海金莲.....	113
黄焖鸭肝.....	113
白雪映花菜.....	113

09 准爸爸参与胎教 114

准爸爸为孕妈妈按摩	114
准爸爸送给孕妈妈的诗歌	115
准爸爸陪孕妈妈做产检	115

10 本月安胎提醒 116

足底按摩，缓解呕吐	116
每天用温水洗澡	117
定期做产前检查	117
保持良好的心态	117
注意出行安全	118
注意居室卫生	118



01 胎儿和孕妈妈的变化..... 120

胎儿的发育	120
孕妈妈的变化	121

02 享受“音乐浴”的快乐... 122

选择舒服的姿势	122
感受音乐的魅力	122
胎教名曲《月光曲》	123

03 语言胎教 124

避免让胎儿听到噪声	124
给胎儿取一个好名字	125
给胎儿读古诗	126
妈妈讲故事《勤劳的灰姑娘》	127

04 环境胎教 128

走进大自然	128
呼吸新鲜空气	128
享受阳光的温暖	128
多和丈夫一起出去游玩	129
薰衣草的美丽传说	129

05 趣味胎教 130

送给胎儿的十字绣	130
做几个漂亮的收纳盒	130

目录 Mulu

读冰心的作品	131
好玩的手指游戏	132
神奇的魔方	133
静心练练书法	133

06 运动胎教 134

踮脚尖运动	134
呼吸运动	135
直立运动	135

07 营养胎教 136

注意增加主食的摄入	136
副食的品种要多样	136
少食多餐	136
香酥柳叶鱼	136
炒肉海带	137
翡翠蒸酿鹌鹑蛋	137
贵妃牛腩	137
海带排骨汤	138
小人参饭	138
香菇熏干	138
葡式咖喱鸡	139
蛋皮饭包寿司卷	139
白瓜松子肉丁	139
猪小肚煲车前草	140
淮杞炖羊脑	140
油菜海米	140
土豆鱿鱼汤	141



拌鱼丝	141
家乡蔬菜面	141

08 准爸爸参与胎教 142

肯定妻子的变化	142
一起去做定期检查	142
陪妻子一起锻炼	142
学会听胎心	143
可以有适度性生活	143
准爸爸讲故事	143

09 孕四月安胎提醒 144

可以测量子宫底高	144
做好疾病的预防工作	144
孕妈妈为什么经常多梦	145
孕妈妈美丽计划	146



第六章

孕五月胎教方案

01 胎儿和孕妈妈的变化..... 148

胎儿的发育	148
孕妈妈的变化	149

02 分享胎动的感受 150

胎动的规律	150
孕妈妈对胎动会有不同的感觉	150
找一找胎动的位置	150
数一数胎动的频率	150
胎儿的胎动存在差异	151
胎儿打嗝无需担心	151
让胎儿动起来	151

03 语言胎教 152

夫妻共同进行	152
和胎儿说话很重要	152
妈妈读童谣《九九歌》	152
妈妈讲故事《星星银元》	153

04 音乐胎教 154

用音乐与胎儿沟通	154
胎教名曲《鳟鱼》	154
给胎儿唱数字歌	155

05 趣味胎教 156

猜猜动物谜语	156
画一幅动物简笔画	157
和胎儿做游戏	157

06 运动胎教 158

孕五月运动操	158
深情款款的拍打运动	158
手腕运动	159
腰部运动	159

07 营养胎教 160

补充健脑食品	160
合理食用补品	161
补钙很关键	161
大鱼包小鱼	162
小豆鲤鱼汤	162



目录 Mulu

第七章

孕六月胎教方案

翠瓜小菜.....	162
虾子烧莴笋.....	163
蘑菇炖豆腐.....	163
芥菜黄鱼卷.....	163
川断桃仁牛尾汤.....	164
双红南瓜汤.....	164
木瓜花生汤.....	164
清蒸冬瓜熟鸡.....	165
蜜橘鸡粒.....	165
香菇米饭.....	165

08 准爸爸参与胎教 166

多和妻子聊天.....	166
与妻子一起运动.....	166
用深情的声音共同参与胎教.....	166
爸爸讲故事《甜粥》.....	167

09 本月安胎提醒 168

孕中期的“性福”生活.....	168
注意保持清洁.....	169
做好乳房保健.....	169
预防腰痛小妙招.....	169
远离孕期抑郁.....	170



01 胎儿和孕妈妈的变化..... 172

胎儿的发育.....	172
孕妈妈的变化.....	172

02 “勤”胎教无难事 174

勤交流.....	174
勤进食.....	175
勤运动.....	175
勤联想.....	175

03 视觉胎教 176

经常和朋友聊天.....	176
常回家看看.....	176
走进大自然.....	176
享受日光浴.....	177

04 音乐胎教 178

胎教名曲《洋娃娃小夜曲》.....	178
胎教名曲《花的圆舞曲》.....	179

05 语言胎教 180

英语启蒙.....	180
经常呼唤胎儿的名字.....	180
准爸爸的呼唤很重要.....	180



学习成语《闻鸡起舞》	181
学习成语《三顾茅庐》	181

06 趣味胎教 182

绕口令	182
笑一笑, 童言真有趣	183
妈妈讲故事《小马过河》	183
胎儿的模样	184
孕妈妈给胎儿唱童谣	184
妈妈讲故事《十二生肖的故事》	185

07 运动胎教 186

腿部运动	186
立回旋式运动	187
扭腰运动	187

08 营养胎教 188

合理的营养组合	188
多种营养不可或缺	190
山药蔬菜饼	191
糖醋鱼片	191
豌豆荚洋葱鸭血	191
罗宋汤	192
烤五花肉茭白	192
炒鸡胗肝粉	192
照烧袋饼	193
红豆姜汤	193
生菜包鸡	193

柴香豆腐	194
麻油猪心	194
蒜泥海带丝	194
竹筒豆豉蒸排骨	195
炒猪肝菠菜	195
三鲜鳝丝汤	195

09 本月安胎提醒 196

孕妈妈应注意的问题	196
保证睡眠质量	197
不要为胎动而烦恼	198



目录 Mulu

第八章

孕七月胎教方案

01 胎儿和孕妈妈的变化 200

胎儿的发育 200

孕妈妈的变化 201

02 孕妈妈和胎儿的心电感应 202

通过梦向孕妈妈传递信息 202

通过行为向孕妈妈“报警” 202

训练胎儿规律作息 202

开始记录胎心 203

和胎儿嗅觉想通 203

03 音乐胎教 204

胎教名曲《小夜曲》 204

胎教名曲《绿袖子》 205

听《动物狂欢节》组曲 205

04 语言胎教 206

胎儿喜欢妈妈温柔的声音 206

妈妈讲故事《小蝌蚪找妈妈》 207

快乐的童谣 208

教胎儿学拼音 208

孕妈妈朗读诗词 209

05 环境胎教 210

美化居室环境 210

孕妈妈一定要远离电磁波 211

工作时自我放松 211

06 趣味胎教 212

和胎儿一起做游戏 212

名画欣赏《圣母的婚礼》 212

猜猜植物谜语 213

妈妈的读书时间《荷塘月色》 214

名画欣赏《日出·印象》 214

好玩的手指游戏 215

07 运动胎教 216

盘腿运动 216

吹蜡式运动 216

仰卧腿部运动 217

树式运动 217

08 营养胎教 218

控制热量的摄入 218

提倡食物多样化 218

多补铁，预防孕中期贫血 218

虾肉水饺 219

清蒸鲷鱼 219

烧玉丸 219

冬瓜蚬汤 220

鱼头木耳汤 220

拌鱿鱼丝 220

开阳芹菜 221

鳗鱼饭 221



第九章

孕八月胎教方案

什锦甜粥.....	221
胡萝卜牛腩饭.....	222
黄豆排骨汤.....	222
鸡肉粥.....	222
白菜炖鱼子.....	223
冬瓜炖羊肉.....	223
香麻莲茸枣.....	223

09 准爸爸参与胎教 224

和妻子一起数胎动	224
与妻子一起准备分娩用品	224
和妻子一起欣赏名画《星月夜》	224
和胎儿一起学科学《美人鱼》	225
胎儿第七个月的样子	225

10 本月安胎提醒 226

开始正规记录胎动	226
注意前置胎盘的影响	227
呵护芊芊玉手	227
保证充足的睡眠	227
缓解疲劳	227
该用药时还需用药	227
要注意预防感冒	228
定期接受检查	228



01 胎儿和孕妈妈的变化 230

胎儿的发育	230
孕妈妈的变化	231

02 性格胎教 232

开始培育胎儿的心灵	232
有意识地进行精神刺激	232
胎儿“发脾气”了	233
用心去爱	233

03 语言胎教 234

胎儿喜欢孕妈妈的声音	234
教胎儿认汉字	234
和胎儿朗读《三字经》	235
妈妈讲故事《愚公移山》	235

04 音乐胎教 236

俄罗斯浪漫曲《春水》	236
舒曼的《梦幻曲》	236
听民乐《百鸟朝凤》	237
唱给胎儿听	237

05 联想胎教 238

联想胎教的要求	238
把美好的愿望具体化	238

目录 Mulu

猜一猜胎儿的性别 239

胎儿的模样 239

06 运动胎教 240

运动的注意事项 240

双腿高抬运动 241

07 营养胎教 242

摄取足够的蛋白质和脂肪酸 242

减少脂肪性食物的摄取 242

补充钙质 242

小饭团 243

金沙炒牛奶 243

清蒸武昌鱼 243

鲤鱼赤豆汤 244

翡翠奶汁冬瓜 244

黄豆猪骨汤 244

荸荠木耳煲猪肚 245

一品海鲜煲 245

椒盐多春鱼 245

龙眼姜枣汤 246

柠檬鸭汤 246

何首乌煨鸡 246

虾子菜花 247

牛奶花蛤汤 247

莲子炖猪肚 247

08 本月安胎提醒 248

保持轻松的心情 248

做好产前准备 248

小心胎儿提前报到 248

