

健康生活馆

卫生部—联合国儿童基金母子系统
保健项目国家级专家倾力打造

280天 完美胎教

专家指导方案

王山米
主编

北京大学人民医院主任医师
北京大学人民医院妇产科教研室主任
北京市产前诊断技术专家委员会委员
北京市优生优育协会监事会监事长

每一天 每一周 每一月

专家全程指导

带给你和宝宝最贴心的专业呵护

简便轻松 科学有效

陪伴你成功孕育天才宝宝



YZLI0890117607



吉林出版集团有限责任公司

健康生活馆

280天 完美胎教

专家指导方案



北京大学人民医院主任医师
北京大学人民医院妇产科教研室主任
北京市产前诊断技术专家委员会委员
北京市优生优育协会监事会监事长



YZLI0890117607

 吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

280天完美胎教专家指导方案 / 王山米主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011.1
(健康生活馆)

ISBN 978-7-5463-4569-7

I. ①2… 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004021号

主 编: 王山米 副主编: 张晓红

编委会: 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 张 伟 石 沛 谢晓俊 安 鑫 高青霞
窦俊平 郝文艳 戴俊益 张 静 王 娟 季子华 吉新静 李 青 梁焕成
谢铭超 王会静 陈 旭 高 杰 石艳婷 陈进周 张 瑞 高子郡 高 坤
石玉琳 樊淑民 李军艳 申 琦

出版策划: 孙亚飞

执行策划: 杨冬絮

责任编辑: 郝秋月 赵晓星

摄影: 心隅影像 (www.iiheart.cn) 电话: 010-57129323

图文编辑: 谢晓俊 石 沛

策划制作: 北京世纪悦然文化传播有限公司

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码: 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (http://shop34896900.taobao.com)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

印 刷: 长春市金源印刷有限公司 (长春市南关区八一水库南侧, 电话0431-85312886)

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 10

字 数: 260千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

定 价: 39.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前

言

PREFACE

孕育生命是一个神奇而美妙的过程。第一次当妈妈，在感到幸福的同时，你是不是也在为如何才能让宝宝更健康、更聪明而困惑？

著名的科学家巴甫洛夫说过：“婴儿出生后再进行教育就已经晚了三天。”由此可见胎教的重要性。

科学研究表明，胎宝宝具有令人吃惊的听觉、记忆和理解能力，孕妈妈可以通过有意识的“胎宝宝宫内学习”措施，开发胎宝宝潜在智能，使胎宝宝出生后具有高水平的智力和良好的个性。

现在已经有越来越多的人认识到了胎教的重要性。在胎教方面，虽然孕妈妈起着决定性的作用，但是准爸爸及周围亲人对胎宝宝的影响也不容忽视。平时要多关心照顾孕妈妈，学习胎教内容和方法，协助孕妈妈进行胎教，共同努力为宝宝出生后的再教育奠定一个良好的基础。

本书针对孕妈妈、胎宝宝不同时期的变化和 demand，提供诗歌、散文、故事、音乐、美术作品、动手动脑小游戏等丰富多样的胎教素材，翻开书即可轻松使用；书中还介绍了运动胎教及营养胎教，帮助孕妈妈缓解孕期不适，补充所需营养，让胎宝宝更加健康强壮。

最贴心的专业呵护，全方位的专家指导，伴随孕妈妈和胎宝宝共同度过完美的280天。



孕早期 1~12周

胎教现在开始 妈妈宝宝更亲密

胎教重心：情绪胎教/营养胎教/学习胎教 / 16

孕早期胎宝宝器官发育一览表 / 16

孕早期每日生活、胎教内容安排表 / 17

孕1月 天使舞动着翅膀飞来了

第1周

迎接天使
的到来

- 第1天 怀孕，妈妈宝宝心意相通 / 18
- 第2~3天 你知道吗，胎宝宝是个有思想的小人儿 / 19
- 第4~5天 胎教——平静、愉悦、不拘泥于形式 / 20
- 第6~7天 了解胎教的几种类型 / 21

第2周

精子和卵子的
美丽邂逅

- 第8天 学学我们古人的胎教法 / 22
- 第9~10天 了解国外的胎教 / 23
- 第11~12天 吃助孕食物 / 24
- 第13~14天 怀孕的几个重要时刻 / 25

第3周

一颗种子
悄悄萌芽

- 宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 26
- 第15~16天 性别是怎么来的 / 27
- 第17天 重要的一天，要精心准备 / 28
- 第18~19天 你将得到什么样的宝宝——遗传和变异 / 29
- 第20~21天 学习几种让你平静放松的瑜伽姿势 / 30

第4周

生命的种子安
全“着陆”

- 宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 31
- 第22~23天 爱上读书吧 / 32
- 第24~25天 诗歌欣赏：《孩童之道》 / 33
- 第26~27天 诗歌欣赏：《再别康桥》 / 34
- 第28天 营养胎教：补叶酸的两道菜 / 35



孕2月 我有心跳了

第5周 和妈妈心心 相印

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 36

第29~30天 欣赏美, 感受美, 创造美 / 37

第31~32天 孕妈妈来玩七巧板 / 38

第33~34天 中国传统艺术: 京剧 / 39

第35天 散文欣赏: 《海上日出》 / 40

第6周 有了胳膊和 腿的小芽儿

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 41

第36~37天 孕妈妈学数独 / 42

第38~39天 来玩数独吧(一) / 43

第40天 动手动脑玩魔方 / 44

第41~42天 营养胎教: 缓解孕吐的两道菜 / 45

第7周 脑垂体开始 发育, 我更 聪明了

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 46

第43~44天 孕妈妈做运动 / 47

第45~46天 学几个孕期瑜伽动作 / 48

第47天 古诗欣赏 / 49

第48~49天 营养胎教: 三道缓解孕吐的菜 / 50

第8周 在羊水中 活动着

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 51

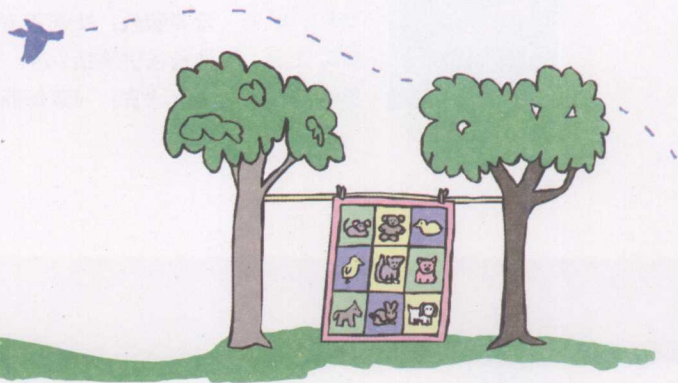
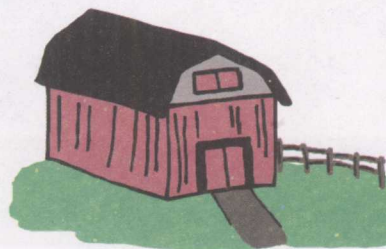
第50~51天 与胎宝宝对话 / 52

第52天 童谣六首 / 53

第53~54天 蒙学经典: 《三字经》节选 / 54

第55~56天 妈妈宝宝爱动脑: 门萨测试 / 55

4	7		6	8		3		
8			4					1
	1		7			4	5	
3	8			2			4	
		2			6	8		
	9			7	4		3	6
	3	8			5		6	
9					7			3
		7		4	8		2	5



孕3月

我是水中小小舞蹈家

第9周

我在快速
生长着

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 56

第57~58天 胎教故事：春天来了 / 57

第59天 孕妈妈准爸爸来玩五子棋吧 / 58

第60~61天 蒙学经典：《百家姓》 / 59

第62~63天 营养胎教：两道好吃的低盐菜 / 60

第10周

已经长成一
个小人了

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 61

第64天 剪纸欣赏：十二生肖（一） / 62

第65~66天 蒙学经典：《千字文》（一） / 63

第67~68天 蒙学经典：《千字文》（二） / 64

第69~70天 孕妈妈学画画 / 65

第11周

在妈妈肚子
里练习
踢腿呢

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 66

第71天 诗歌欣赏：《金色花》 / 67

第72~73天 给宝宝画张像吧 / 68

第74~75天 成语故事：一叶障目 / 69

第76~77天 成语故事：按图索骥和自相矛盾 / 70

第12周

动个不停
的“小淘气”

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 71

第78~79天 选合适的衣服，做健康俏妈妈 / 72

第80~81天 营养胎教：准爸爸下厨 / 73

第82天 准爸爸讲笑话 / 74

第83~84天 名画欣赏：《蒙娜丽莎》 / 75



孕中期

13~28周

胎教黄金时期

让宝宝全面发展

胎教重心：情绪胎教/营养胎教/感官胎教/学习胎教 / 78

孕中期胎宝宝发育一览表 / 78

孕中期每日生活、胎教内容安排表 / 79

孕4月

在妈妈的抚触下不停地活动着

第13周

我的手能握成小拳头了

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 80

第85天 来玩数独吧（二） / 81

第87天 妈妈宝宝猜谜语（一） / 82

第89~90天 怎样给宝宝讲故事 / 83

第91天 唱首儿歌给宝宝听 / 84

第86天 营养胎教：一人吃两人补 / 81

第88天 宝宝听音乐有讲究 / 82

第14周

开始练习呼吸了

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 85

第92~93天 诗歌欣赏：《致橡树》 / 86

第94天 剪纸欣赏：十二生肖（二） / 87

第95天 胎教音乐：《糖果仙女舞曲》 / 88

第97~98天 孕妈妈做有氧操 / 89

第96天 准爸爸讲百科：猫 / 88

第15周

能听到妈妈的呼吸和心跳了

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 90

第99天 年画欣赏：《射桃子》 / 91

第100~101天 诗歌欣赏：王维诗三首 / 92

第102天 妈妈唱儿歌：《粉刷匠》 / 93

第104~105天 学手语：早上好、晚安 / 94

第103天 成语故事：火树银花 / 93

第16周

能对大脑的刺激做出反应了

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 95

第106天 来玩数独吧（三） / 96

第108天 剪纸欣赏：十二生肖（三） / 97

第109天 胎教音乐：《小夜曲》 / 98

第111~112天 准爸爸讲百科：巨石之谜 / 99

第107天 好一幅美丽的十字绣 / 96

第110天 童谣：《小红帽》 / 98



孕5月

和妈妈一起动脑筋

第17周

外界的声音
让我高兴

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 100

- 第113天 来欣赏一下十字绣吧 / 101
- 第114天 孕妈妈来做按摩吧 / 102
- 第115天 孕妈妈抬起双脚画个圆 / 102
- 第116天 妈妈唱儿歌：《兰花草》 / 103
- 第117天 成语故事：闻鸡起舞 / 103
- 第118~119天 营养胎教：准爸爸做海带排骨汤 / 104

第18周

我更喜欢
运动了

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 105

- 第120~122天 孕妈妈学折百合花 / 106
- 第123~124天 折只千纸鹤吧 / 108
- 第125天 孕妈妈做做运动吧 / 109
- 第126天 营养胎教：补钙 / 109

第19周

五官在不断
发育

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 110

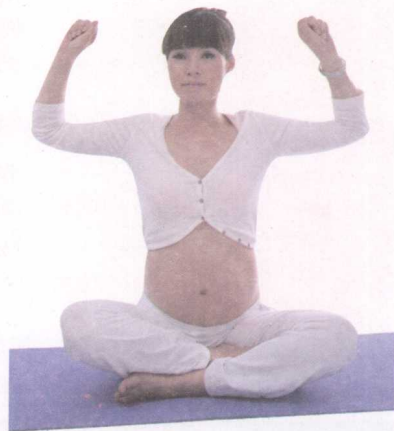
- 第127天 神奇的手电筒 / 111
- 第128~129天 《永无鸟》（一） / 112
- 第130~131天 《永无鸟》（二） / 113
- 第132~133天 孕妈妈多动动 / 114

第20周

我能识别妈
妈的声音了

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 115

- 第134天 营养胎教：做些补铁的佳肴吧 / 116
- 第135天 成语故事：揠苗助长 / 116
- 第136天 名画欣赏：《睡莲》 / 117
- 第137天 胎教音乐：《儿时情景》 / 118
- 第138天 妈妈变出小动物：小狗 / 118
- 第139~140天 闪光卡片胎教：山、水、日、月、人 / 119



孕6月

妈妈能感觉到我在动了

第21周

摸摸自己的
小脸蛋

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 120

- 第141天 营养胎教：准爸爸做益牙菜 / 121
- 第142天 笑一笑：听话不听话 / 122
- 第143天 书法欣赏：《圣教序》 / 123
- 第144天 妈妈唱儿歌：《泥娃娃》 / 124
- 第145天 胎教故事：《东坡画扇》 / 124
- 第146~147天 妈妈宝宝猜谜语（二） / 125

第22周

红红皱皱的
“小老头”

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 126

- 第148天 来玩数独吧（四）
- 第149天 准爸爸讲百科：春节 / 127
- 第150天 剪纸欣赏：十二生肖（四） / 128
- 第151~152天 诗歌欣赏：《致云雀》（一） / 129
- 第153~154天 诗歌欣赏：《致云雀》（二） / 130

第23周

我能模糊地
看东西了

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 131

- 第155天 胎教故事：《盲人摸象》 / 132
- 第156天 写出你的爱 / 133
- 第157天 妈妈变出小动物：兔子 / 133
- 第158~159天 妈妈唱儿歌 / 134
- 第160天 准爸爸讲百科：尼罗河 / 135
- 第161天 诗歌欣赏：《春夜喜雨》 / 135

第24周

我能分辨甜
和苦了

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 136

- 第162天 妈妈来猜歇后语 / 137
- 第163天 胎教音乐：《爱之梦》 / 137
- 第164天 名画欣赏：《墨葡萄图》 / 138
- 第165~166天 胎教故事：《小王子》节选（一） / 139
- 第167~168天 胎教故事：《小王子》节选（二） / 140



孕7月

在“小房子”里感受外面的世界

第25周

我是小小
窃听器

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 141

第169天 营养胎教：准爸爸做补脑菜 / 142

第170~171天 胎教故事：《奇怪的镜子》 / 143

第172~173天 孕妈妈做促进呼吸的运动 / 144

第174天 来玩数独吧（五） / 145

第175天 诗歌欣赏：《定风波》 / 145



第26周

我的眼睛
睁开啦

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 146

第176天 营养胎教：去孕妈妈水肿 / 147

第177天 幽默故事两则 / 148

第178天 意念的力量 / 148

第179天 名画欣赏：《音乐课》 / 149

第180天 胎教音乐：《月光》 / 150

第181~182天 胎教故事：《真假小白兔》 / 151

第27周

我做了一个
梦，那个梦
真美呀

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 152

第183天 营养胎教：消除孕妈妈便秘有妙招 / 153

第184天 诗歌欣赏：《江畔独步寻花》《竹枝词》 / 154

第185天 成语故事：小心翼翼 / 154

第186天 妈妈宝宝猜谜语（三） / 155

第187~188天 胎教故事：《嫦娥奔月》 / 156

第189天 妈妈唱儿歌：《未来的小天使》 / 157

第28周

我有了独特
的小性格

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 158

第190天 胎教音乐：《百鸟朝凤》 / 159

第191~192天 孕妈妈读散文：《三月桃花水》 / 160

第193~194天 营养胎教：利水消肿的营养菜 / 161

第195天 名画欣赏：《诱惑》 / 162

第196天 胎教故事：《小熊过桥》 / 163



孕晚期

29~40周

更多亲子互动

与早教完美衔接

胎教重心：美学胎教/情绪胎教/营养胎教/学习胎教/感官胎教 / 166

孕晚期每日生活、胎教内容安排表 / 孕晚期胎宝宝发育一览表 / 167

孕8月 我的小窝儿变小了

第29周

我和光线
“捉迷藏”

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 168

第197天

光敏感游戏 / 169

第198天 一针一线都是爱 / 169

第199天

孕妈妈巧打扮 / 170

第200~201天 孕妈妈唱儿歌 / 171

第202天

准爸爸讲笑话：北极探险家 / 172

第203天

诗歌欣赏：《红豆》《梅花》 / 173

第30周

我的脸再也
不是皱巴巴
的啦

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 174

第204天

对话胎教 / 175

第205天 准爸爸讲百科：天空为什么是蓝色的 / 175

第206天

胎教音乐：《梦幻曲》 / 176

第207~208天

诗歌欣赏：《我是一个任性的孩子》（节选） / 177

第209天

胎教故事：阿凡提的故事 / 178

第210天

名画欣赏：《阿波罗和九个缪斯》 / 179

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 180

第211天

营养胎教：缓解便秘的营养菜 / 181

第212~213天

认识数字 / 182

第214天 准爸爸讲百科：清明节 / 183

第215~216天

胎教故事：《豌豆上的公主》 / 184

第217天

胎教音乐：《致爱丽丝》 / 185

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 186

第218天

胎教故事：《天鹅湖》（一） / 187

第219天

胎教故事：《天鹅湖》（二） / 188

第221天

胎教音乐：《漫步神秘园》 / 190

第223~224天

打造优美的居室环境 / 191

第220天 名画欣赏：《摇篮》 / 189

第222天 “推、推、推”的游戏 / 190

第32周

头朝下为出
生做准备



孕9月 变得红润可爱了

第33周

我的五官开始工作了

- 宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 192
- 第225天 孕妈妈看电影：《龙猫》 / 193
- 第226天 孕妈妈唱歌：《雪绒花》 / 194
- 第227天 营养胎教：营养丰富的海洋食物 / 195
- 第228~229天 孕妈妈看图画 / 196
- 第230~231天 放松做运动 / 197

第34周

我变胖了

- 宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 198
- 第232~233天 诗歌欣赏：《玩具》 / 199
- 第234天 做张漂亮的卡片 / 200
- 第235天 胎教音乐：《彼得与狼》 / 201
- 第236天 准爸爸讲笑话：回电 / 202
- 第237天 诗歌欣赏：《面朝大海，春暖花开》 / 203
- 第238天 准爸爸和胎宝宝对话 / 203

第35周

小耳朵足够灵敏了

- 宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 204
- 第239~240天 妈妈宝宝爱动脑：爱因斯坦智力题 / 205
- 第241天 胎教故事：《花儿选美》（一） / 206
- 第242天 胎教故事：《花儿选美》（二） / 207
- 第243天 堆积木 / 208
- 第244天 爸爸妈妈玩跳棋 / 208
- 第245天 准爸爸讲百科：李白名字的来历 / 209

第36周

肾脏发育完全了

- 宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 210
- 第246天 胎教音乐：《小夜曲》 / 211
- 第247天 营养胎教：孕妈妈爱吃的开胃健脾菜 / 212
- 第248天 名画欣赏：《小淘气》 / 213
- 第249天 诗歌欣赏：《人间四月天》 / 214
- 第250天 进行光照胎教 / 214
- 第251~252天 孕妈妈的照片 / 215



孕10月 小天使如约而至

第37周

我是足月的
宝宝了

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 216

- 第253天 诗歌欣赏：《饮酒》 / 217
- 第254天 教胎宝宝认识颜色 / 217
- 第255~256天 读《安徒生童话》 / 218
- 第257天 准爸爸讲百科：鸿雁 / 219
- 第258天 孕妈妈做保健操 / 220
- 第259天 胎教故事：《女娲补天》 / 221

第38周

临近出生，
我安静多了

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 222

- 第260天 胎教故事：《小蝌蚪找妈妈》（一） / 223
- 第261天 胎教故事：《小蝌蚪找妈妈》（二） / 224
- 第262~263天 胎教音乐：《维也纳森林的故事》 / 225
- 第264天 准爸爸说绕口令 / 226
- 第265天 妈妈宝宝来填字 / 226
- 第266天 孕妈妈读散文：《落花生》 / 227

第39周

皮脂开始
消退了

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 228

- 第267天 名画欣赏：《向日葵》 / 229
- 第268~269天 营养胎教：促进宝宝大脑发育的营养菜 / 230
- 第270~271天 胎教故事：《小绿灯》 / 231
- 第272天 胎教音乐：《摇篮曲》 / 232
- 第273天 妈妈宝宝爱动脑：智力测试 / 233

第40周

妈妈，我们
随时都可能
见面了

宝宝的本领/妈妈的变化/本周胎教要点 / 234

- 第274~275天 练习给宝宝换尿布 / 235
- 第276天 腹式呼吸法 / 236
- 第277天 了解新生宝宝的神奇本领 / 237
- 第278天 胎教音乐：《高山流水》 / 238
- 第279~280天 宝宝如期而至 / 239





孕早期

1~12周

胎教现在开始 妈妈宝宝更亲密

孕早期，胎宝宝从一颗小小的受精卵长到初具人形。虽然他还看不到，也听不到，最多能在羊水中动一动手脚，但从一开始，胎宝宝与孕妈妈就是心意相通的，孕妈妈愉快的想法、甜蜜的感觉，还有孕妈妈独有的幸福，胎宝宝都能感觉得到，并形成了与孕妈妈最初的心灵交流。这种交流是妈妈宝宝亲密关系的纽带，将伴随宝宝出生。

那么，从现在开始，就让宝宝感觉你的爱吧！

孕早期

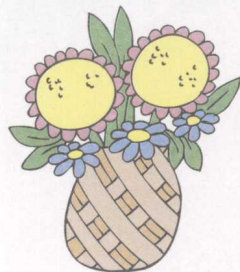
1~12周

胎教重心

孕早期是胎宝宝神经系统的快速发育期，各个主要器官的雏形也在这个阶段形成。在这个阶段，孕妈妈最应该关注的就是自己的营养和情绪，同时可以通过胎教让宝宝初步了解外面的世界。

● 情绪胎教

这个阶段孕妈妈情绪波动最为严重，但无论如何都要让自己保持平静和愉快。孕妈妈可以重拾以前的爱好，也可以培养新的爱好，读一读优美的诗歌、散文等。重要的是保持家庭的和睦；夫妻不和，伤心生气，对宝宝的伤害是最大的。



● 营养胎教

由于早孕反应，多数孕妈妈在这段时间吃不下什么东西，这也是准爸爸表示爱心、展现创意的时候了。多学几招缓解孕妈妈不适的方法，亲自为孕妈妈烧几道菜，这种爱本身就是减少早孕反应最好的良药。

● 学习胎教

科学证实，胎宝宝从一开始就具有记忆能力，对孕妈妈的感知觉也有明显的反应，胎宝宝是有学习能力的。孕妈妈通过名画欣赏、音乐欣赏等，不但可以让精神愉悦，还能够将欣赏到的美妙事物通过意念传递给胎宝宝，这样就能在宝宝大脑中形成最初的印象。

* 孕早期胎宝宝器官发育一览表

脑神经管的闭合	第17~40天
眼泡形成	第17~37天
上肢芽出现	第20~43天
下肢芽出现	第21~50天
心室中膈形成	第29~54天
口唇形成	第29~58天
肛门形成	第37~58天
腭的闭合	第40~100天
内脏及外表的雏形出现	第80~105天