



汉竹
● 亲亲乐读系列

最新

胎教 每日一页

1 分钟经典诵读，5 分钟艺术熏陶
一生受用的胎育智慧

搜狐健康
health.sohu.com

王琪
北京妇产医院主任医师

联合推荐



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最新胎教每日一页 / 汉竹编著. -- 北京 : 中国轻工业出版社, 2011.7

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5019-8180-9

I. ①最… II. ①汉… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 066175 号



汉竹图书
精彩阅读, 在汉竹
全案策划

责任编辑: 龙志丹 张 弘

责任终审: 张乃柬

责任监印: 马金路

封面设计: 李 程

版式设计: 胡永强 张春艳

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011 年 7 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 18

字 数: 336 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8180-9 定价: 49.80 元

邮购热线电话: 010-65241695 传真: 85128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110401S7X101ZBW

汉竹 亲亲乐读系列

ZUIXIN TAI JIAO MEI RI YI YE

最新胎教每日一页

汉竹 编著



中国轻工业出版社

怀孕第1个月（1~4周）

这个月，在你的腹中一个奇迹诞生了，

小生命经历了从无到有的过程，

最终在你的子宫安营扎寨！

胎宝宝以惊人的速度生根发芽，

到本月末，他（她）的体重将增长到相当于5颗黄豆的重量。

而在怀孕初期，孕妈妈总是会被一种莫名的紧张情绪困扰，

这时，学会放松就是你最重要的任务。

多看一些优美的图片、阅读优美的文字、做一些自己感兴趣的事情，

让自己获得平静、祥和的心情，

要时时提醒自己：宝宝喜欢我高高兴兴的，没有什么事情比这更重要。

✦ 关于本书的特别提醒

本书所提供的各种各样的胎教素材，可供你任意选择——你一定要选择真正喜欢的，并按照自己的习惯，发挥自己的想象，与肚中的胎宝宝互动。





蹴鞠屡过飞鸟上，
秋千竞出垂杨里。

怀孕第2个月（5~8周）

当确认小生命真的到来了，
孕妈妈惊喜的同时也紧张不已。
其实，不必有太多的顾虑，
只要保持好心情、好身体，就是孕育健康宝宝的良好开端。
到本月末，他的体重将增长到相当于1个红枣的重量。
孕吐不期而至，
身体也开始出现很多变化，
这些不适很容易让孕妈妈心烦意乱。
要知道，你快乐，宝宝才快乐，
因此，要保持愉快的情绪，
传递给胎宝宝丰富多彩的精神生活，
而胎宝宝最好的精神胎教是孕妈妈愉快的心情和轻松的心境。



怀孕第3个月（9~12周）

小家伙已经从一个小小的胚胎，
长成了名副其实的胎宝宝，
他的小脸将日渐清晰，
小心脏也开始跳动……

是不是很好奇？

而这一切，正在孕妈妈的肚皮上，悄悄进行。

到本月末，他的体重将增长到相当于2个圣女果的重量。

在月末，胎宝宝开始发育听力，

孕妈妈和准爸爸聊天时别再忘了他，

读读优美的散文、诗歌给他听，

讲故事时也要绘声绘色。

胎宝宝不是一个无感觉的物质，

而是一个有各种感觉的、鲜活的生命，

他的感觉经过不断的外界良性刺激会得到更好的发展。



怀孕第4个月（13~16周）

这个月里，胎宝宝已经会支配自己的手脚了，甚至会把自己的手指放进嘴里，这些都会让孕妈妈惊喜不已。

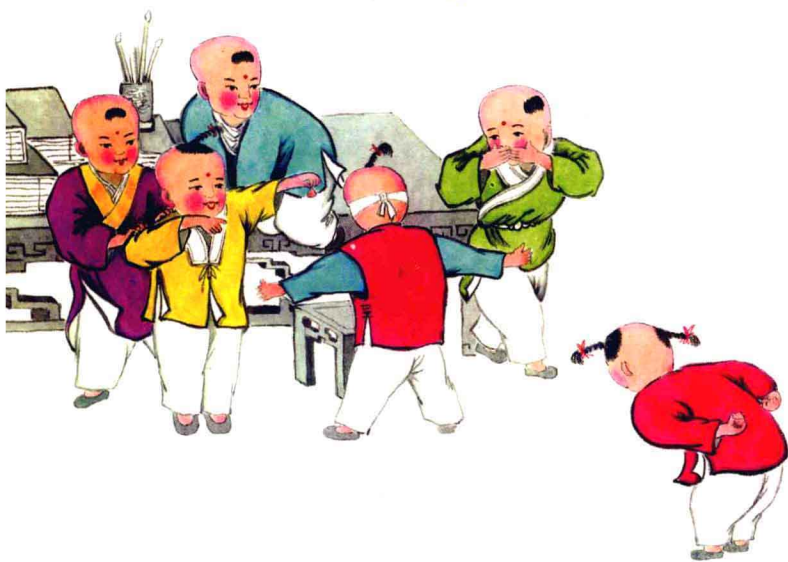
到本月末，他的体重将增长到相当于2个鸡蛋的重量。

随着胎宝宝听力的形成，孕妈妈可以经常听一些清新、愉快、有韵律的乐曲，胎宝宝现在虽然还听不懂音乐的内容，不会说：“啊，多美妙啊！”

但是，优美的音律会给胎宝宝的大脑留下美好的记忆，使他朦胧地感知世界的美好和和谐，并把“爱”深深刻在脑海里。

除了欣赏胎教音乐CD外，孕妈妈、准爸爸的哼唱可以起到更好的胎教作用。

怀孕第5个月（17~20周）



这个月，小家伙在孕妈妈肚子里，
为所欲为地翻跟头，伸懒腰，拳打脚踢，
一刻也不闲着。
那是胎宝宝开心的表现，
孕妈妈在欣喜的同时，
别忘了和宝宝一起玩。
到本月末，
他的体重将增长到相当于1个大鸭梨的重量。
而孕妈妈现阶段的任务就是休息充足、主动放松，
工作之余，孕妈妈可以试试坐姿放松：
背挺直，肩下垂，闭上双眼，自由联想，
想想宝宝可爱的笑脸、蔚蓝天空上的白云，
都会使你感到平静和安详。
你还可以通过抚摸与胎宝宝进行互动，
有规律的抚摸能使胎宝宝的肢体感受到刺激，
就像是妈妈与胎宝宝的对话一样，
对提高胎宝宝大脑的发育很有帮助。

怀孕第6个月（21~24周）

这个月，胎宝宝已经有了记忆，
孕妈妈会发现胎动次数更多了。
这时候，多抚摸他，多同他说话，
他也会积极地给予妈妈热烈的回应。
这种快乐是无与伦比的。
到本月末，
他的体重将增长到相当于4个苹果的重量。
现在，胎宝宝的听力发育已相当完善了，
他在仔细感受着外界的一切。
就像熟悉妈妈的声音一样，
他也在潜性吸纳着各种各样的语言。
每天尽可能与胎宝宝聊天、讲故事，
见到什么讲什么，
并轻轻抚摸肚皮。
抚摸肚皮除可了解胎动的情况之外，
也可以让胎宝宝感受到妈妈的关怀。

重重叠叠上瑶台，
几度呼童扫不开。
刚被太阳收拾去，
却教明月送将来。



怀孕第7个月（25~28周）

这个月，是胎宝宝胎动最频繁、最有精神的时候，
胎宝宝越来越喜欢妈妈笑，
妈妈一笑，肚子就晃晃悠悠的，
胎宝宝就一边练习平衡能力一边分享妈妈的快乐……
到本月末，他的体重将增长到相当于1个柚子的重量。
要知道，胎宝宝的审美观会受孕妈妈的影响，
所以，孕妈妈要多看一些赏心悦目的东西，
对宝宝形成良好的审美观、培养艺术气质很有帮助。
孕妈妈可以在音乐中、绘画中、生活中时刻捕捉并留住对美的感受，
用美的力量陶冶情操，
使胎宝宝每天都在妈妈快乐情绪的影响下成长。



昼出耘田夜绩麻，
村庄儿女各当家。
童孙未解供耕织，
也傍桑阴学种瓜。



怀孕第8个月（29~32周）

这个月，胎宝宝对外界的刺激反应更为明显，孕妈妈要持续地关心他，给他讲故事、听音乐，坚持与胎宝宝的交流，让快乐延续下去。

到本月末，他的体重将增长到相当于8个橙子的重量。

有研究表明，这个月的胎宝宝能通过声音的波长和频率，产生直接的记忆，接受母亲的情感。

所以，这个时期是全部吸收时期，可以说是胎教的“尖峰时刻”。

而孕后期的胎宝宝更喜欢有韵律的声音刺激，孕妈妈可以随时给宝宝朗读一些琅琅上口、节奏抑扬顿挫的文学作品，在宝宝还未出生前就打下良好的语言基础。

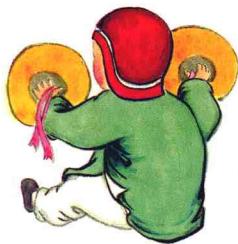


新春到，寻春影，
唤春眠，鸟啼春晓。
春来九州换新颜，
闲赏春江花月。

怀孕第9个月（33~36周）



冬远春临近，
绿色扮春天，
千山片片春意，
春水泛波澜。



到了这个月，胎宝宝的表情丰富起来了，
他会打哈欠、揉鼻子，甚至挤眉弄眼，
孕妈妈是不是很期待见到宝宝的小样子？算算时间，很快了。
胎宝宝的成长速度以日计算，
到本月末，他的体重将增长到相当于1个小西瓜的重量。
快要见到宝宝了，
这是让孕妈妈既期盼又紧张的事情。
而孕妈妈焦躁不安的情绪极有可能影响胎宝宝后期发育而造成早产。
所以，孕妈妈不要给自己太多压力，
调整好心态，为分娩做好准备。
孕妈妈可以多给自己找点事情做，
将胎教进行到底，
与胎宝宝进行更多的互动，
这将有助于你得到放松。

怀孕第 10 个月 (37~40 周)

不再猜测，不再胡思乱想，你们就要见面了。

医生会把漂亮的小宝宝和关于他的一切信息都交给你。

胎宝宝全身器官发育完好，已经属于成熟儿，

到本月末，他的体重将增长到相当于2个哈密瓜的重量。

最后一个月，孕妈妈首要任务就是要学会平静地面对即将到来的分娩，

不要过分期望，也不要过分焦虑，

不要把分娩看作是很困难的事情，

这是成为一位母亲必然要接受的历练。

在感到焦虑的时候，

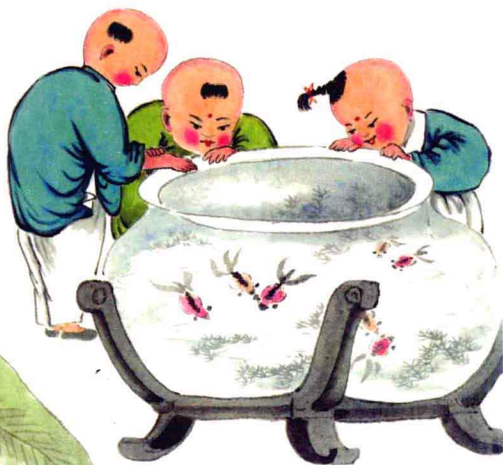
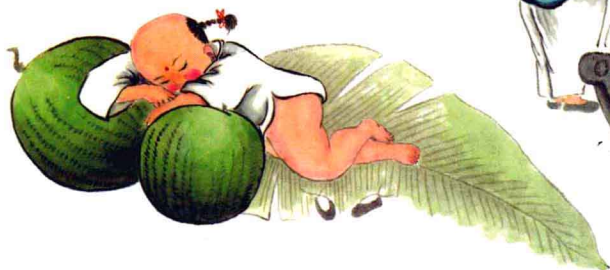
听听音乐、做做小游戏，

这会让你集中精神，

心绪也会得到平静。

静等他的第一声啼哭……

梅子金黄杏子肥，
麦花雪白菜花稀。
日长篱落无人过，
惟有蜻蜓蛱蝶飞。





前言

生育一个健康聪明的孩子，是每一位孕妈妈的心愿。相信吸引你拿起这本书的初衷也正缘于此。

那么，什么是胎教？

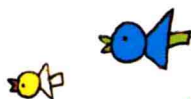
胎教一词源于我国古代。古代帝王家没有不重视胎教的，自古皇室就将胎教的方法写于玉板上，藏于金柜中，以作为后世的训导。

到了汉代，各种书籍中出现了大量有关胎教内容的记载和论述，初步形成了胎教学说。古人认为：胎儿在母体中会受到孕妇情绪、言行的感化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响，名为胎教。

一直到现在，人们对胎教的研究也从未停止过，无数研究成果让我们对胎宝宝的未来充满希望。胎教的目的正是通过各种适当的、合理的信息刺激，促进胎儿各种感觉功能的发育成熟，为出生后的早期教育打下一个良好的基础。

所以，在这孕育生命的280天里，我们将陪伴你一起，共同见证一个生命的奇迹，并为你精心准备了丰富的胎教内容，你将和胎宝宝一起读一篇美丽的散文、听一首悠扬的古曲、欣赏一幅美丽的画卷……

当然，还有一个很重要的目的就是让孕妈妈和胎宝宝共同体验一次奇妙的、快乐的孕育之旅。在快乐的氛围中，实现爱的传递。



第 1~2 天	准备好心情、好身体	26
第 3~4 天	胎教，选自己喜欢的	27
第 5 天	古人的胎教智慧	28
第 6 天	奇妙的“孕”	29
第 7 天	古诗中的母亲	30
第 8 天	现代胎教的依据——优境学	31
第 9 天	育儿专家测评胎教的好处	32
第 10 天	胎宝宝天生具备的学习能力（1）	33
第 11 天	胎宝宝天生具备的学习能力（2）	34
第 12 天	胎宝宝天生具备的学习能力（3）	35
第 13 天	快乐地歌唱：上学歌	36
第 14 天	做快乐的孕妈妈	37
第 15 天	慧养胎宝宝的心灵操	38
第 16 天	做个胎教计划	39
第 17 天	胎教，准爸爸不可缺席	40
第 18 天	避开胎教的误区	41
第 19 天	“美”从小开始	42
第 20 天	妈妈讲故事：《小蝌蚪找妈妈》	43
第 21 天	张择端与《清明上河图》	44
第 22 天	瓜子皮贴画	45
第 23 天	“家”的从古至今	46
第 24 天	名画欣赏：《珍妮和她的孩子》	47
第 25~26 天	散文：《春》	48
第 27~28 天	像爸爸还是像妈妈	49



第 29~30 天	关注生活细节	52
第 31~32 天	有快乐妈妈, 才有快乐宝宝	53
第 33 天	小心家中有毒的花草	54
第 34 天	“生”与“育”	55
第 35 天	叠一只小老鼠	56
第 36 天	寓言故事:《井底之蛙》	57
第 37 天	名曲欣赏:《春江花月夜》	58
第 38 天	唐诗:《春江花月夜》	59
第 39 天	儿歌:《小毛驴》	60
第 40 天	年画欣赏:《吹芦笙》	61
第 41 天	中国结	62
第 42 天	口哨曲:《康定情歌》	63
第 43 天	手指游戏:七星瓢虫	64
第 44 天	泥塑欣赏:可爱的宝宝	65
第 45 天	妈妈讲故事:《龟兔赛跑》	66
第 46 天	民谣欣赏:《茉莉花》	67
第 47 天	玉雕欣赏	68
第 48 天	童谣:《小蝌蚪》	69
第 49 天	胎宝宝学唐诗	70
第 50 天	关于“胎”这个字	71
第 51 天	做母亲的感觉——开始	72
第 52 天	名画欣赏:《荷花蜻蜓》	73
第 53~54 天	皮影欣赏:陕西皮影	74
第 55~56 天	静心, 和自己在一起	75