

280天 胎教金律 每日一读

赵天卫◎主编

妇产科主任医师
 北京玛丽妇婴医院业务院长
 原北京海淀妇幼保健院业务院长
 中华医学会围产学会北京分会委员
 中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员
 新浪网特聘医学专家
 《孕味》杂志特聘专家



赠

超长 DVD

亲授“黄金胎教：父母一生最具价值的选择”



全彩图解 详尽说明

每天一个科学的胎教方案
 经过专家论证的经典胎教理论
 值得期待的聪明宝宝胎教秘诀



中国轻工业出版社



280天^{天使}胎教金律 每日一读

赵天卫◎主编

编委会成员

- | | |
|-----|-------------------------|
| 赵天卫 | 妇产科主任医师
北京玛丽妇婴医院业务院长 |
| 伍洁 | 儿科临床医师 |
| 白玉洁 | 妇科临床副主任医师 |
| 余梅 | 妇产科副主任医师 |
| 单晋平 | 儿科副主任医师 |
| 李春涛 | 儿内科主任医师 |

图书在版编目 (CIP) 数据

280天胎教金律每日一读/赵天卫主编.—北京:中国轻工业出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5019-8175-5

I. ①2… II. ①赵… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第082622号

责任编辑: 王恒中 王晓晨 责任终审: 唐是雯
责任监印: 马金路 美术编辑: 李 澜
装帧设计: 车 芹 零三二五艺术设计

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: 美航快速彩色印刷公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年6月第1版第1次印刷

开 本: 720×1020 1/16 印张: 24

字 数: 420千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8175-5 定价: 39.80元 (附光盘1张)

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100415S7X101ZBF



最基本的胎教方法	16	胎教不可不知的民俗	28
孕期需坚决杜绝的12种胎教行为	20	整个孕期的产检跟踪	30
大肚孕妈妈日常起居胎教须知	24		

第一章

孕1月——“老朋友”失约了

孕1周

DAY 1 何谓胎教 [知识胎教]	36
DAY 2 认识胎教的分类 [知识胎教]	37
DAY 3 了解胎教与优生的关系 [知识胎教]	38
DAY 4 了解胎教的科学依据 [知识胎教]	40
DAY 5 认识胎教对母婴的益处 [知识胎教]	42
DAY 6 熟知胎教的注意事项 [知识胎教]	44
DAY 7 让准爸爸意识到参与胎教的重要性 [知识胎教]	46

孕2周

DAY 8 确定怀孕的事实 [行为胎教]	47
DAY 9 补充叶酸 [营养胎教]	48
DAY 10 孕妈妈要保持良好的情绪 [情绪胎教]	49
DAY 11 到优美的环境中散步 [运动胎教]	50
DAY 12 欣赏年画 [美育胎教]	51
DAY 13 远离噪声, 给胎宝宝一片静土 [行为胎教]	52
DAY 14 保持膳食的平衡 [营养胎教]	53

孕3周

DAY 15 当心药物对胎宝宝的伤害 [行为胎教]	54
DAY 16 该不该服用孕妇奶粉 [营养胎教]	55
DAY 17 尽量避免电磁辐射 [环境胎教]	56
DAY 18 时刻保持愉快心情 [情绪胎教]	57
DAY 19 适当吃些防辐射食品 [营养胎教]	58
DAY 20 孕妈妈营养菜谱推荐 [营养胎教]	59
DAY 21 享受光照的快乐 [光照胎教]	60

孕4周

DAY 22 铁、锌补充要跟上 [营养胎教]	61
DAY 23 装扮自己, 美丽心情 [情绪胎教]	62
DAY 24 增强腰肌运动, 为好孕助力 [运动胎教]	63
DAY 25 重新审视电脑辐射的问题 [行为胎教]	64
DAY 26 到大自然中欣赏美 [美育胎教]	65
DAY 27 解密音乐胎教的精华 [音乐胎教]	66
DAY 28 孕期慎重使用电吹风 [行为胎教]	67

第二章

孕2月——最难熬的日子到来了

孕5周

DAY29	缓解孕吐有妙招 [行为胎教]	72
DAY30	孕妈妈的“零食”养胎法 [营养胎教]	73
DAY31	布置居室，让胎宝宝感受到温馨 [环境胎教]	74
DAY32	处理好工作与孕育的关系 [行为胎教]	75
DAY33	不要因为妊娠反应影响正常饮食 [营养胎教]	76
DAY34	让胎宝宝听听准爸爸的声音 [语言胎教]	77
DAY35	为了胎宝宝尽快戒酒 [行为胎教]	78

孕6周

DAY36	时刻关注体重变化 [行为胎教]	79
DAY37	3种实用的运动方法 [运动胎教]	80
DAY38	想象胎宝宝的可爱模样 [想象胎教]	81
DAY39	做个快乐的职场孕妈妈 [情绪胎教]	82
DAY40	欣赏拉斐尔名画《圣母子》 [美育胎教]	83
DAY41	注意出行安全 [行为胎教]	84
DAY42	不必强迫自己多吃 [营养胎教]	85

孕7周

DAY43	不要犯“美丽”的错误 [行为胎教]	86
DAY44	不宜用人参大补 [营养胎教]	87
DAY45	与胎宝宝一同沉浸在音乐世界 [音乐胎教]	88
DAY46	注意手机对胎宝宝的危害 [行为胎教]	89
DAY47	好心情必有好收获 [情绪胎教]	90
DAY48	让胎宝宝感受到爱的抚摸 [抚摸胎教]	91
DAY49	准爸爸与胎宝宝的对话 [语言胎教]	92

孕8周

DAY50	注意清洁皮肤 [行为胎教]	93
DAY51	进行交叉式散步练习 [运动胎教]	94
DAY52	孕妈妈补碘进行时 [营养胎教]	95
DAY53	不能再拖延戒烟时间了 [行为胎教]	96
DAY54	欣赏胎教音乐《梅花三弄》 [音乐胎教]	97
DAY55	继续补充营养 [营养胎教]	98
DAY56	用正面的语言和胎宝宝讲话 [语言胎教]	99

DAY57	选择适合自己的内衣【行为胎教】	104
DAY58	注重饮食的质量【营养胎教】	105
DAY59	小运动缓解“害喜”症状【运动胎教】	106
DAY60	别让秀发黯然失色【行为胎教】	107
DAY61	准爸爸带着妻子散散步【行为胎教】	108
DAY62	欣赏胎教音乐《春江花月夜》【音乐胎教】	110
DAY63	积极预防骨质疏松病【行为胎教】	111
DAY64	积极开展补钙、磷的工作【营养胎教】	112
DAY65	早晨起床时对自己微笑【情绪胎教】	113
DAY66	让胎宝宝知道你一天的生活【语言胎教】	114
DAY67	远离碳酸饮料【营养胎教】	115
DAY68	做些恰当的家务劳动【行为胎教】	116
DAY69	准备孕妇装【行为胎教】	118
DAY70	为宝宝动手设计制作小玩具【美育胎教】	120
DAY71	孕期洗澡须知【行为胎教】	121
DAY72	用画册做教材进行语言胎教【语言胎教】	122
DAY73	学会控制自己的情绪【情绪胎教】	124
DAY74	孕期禁用与慎用的中草药【知识胎教】	125
DAY75	让孕妈妈的餐桌五颜六色【营养胎教】	126
DAY76	给宝宝起个好名字【行为胎教】	127
DAY77	与胎宝宝一起玩游戏【抚摸胎教】	128
DAY78	孕妈妈喝水有学问【知识胎教】	129
DAY79	建立孕妈妈健康档案【行为胎教】	130
DAY80	欣赏经典儿童电影【美育胎教】	131
DAY81	脱掉高跟鞋，换上舒适的鞋子【行为胎教】	132
DAY82	赶走敏感综合征，快乐地生活【情绪胎教】	133
DAY83	保持身体平衡的保健操【运动胎教】	134
DAY84	别拿榴莲当补品【营养胎教】	135

专题	孕产专家知识讲座——纠正产检过程中的7个常见错误	136
----	--------------------------	-----

第二章

孕2月——最难熬的日子到来了

孕5周

孕6周

孕7周

孕8周

DAY29	缓解孕吐有妙招 [行为胎教]	72
DAY30	孕妈妈的“零食”养胎法 [营养胎教]	73
DAY31	布置居室，让胎宝宝感受到温馨 [环境胎教]	74
DAY32	处理好工作与孕育的关系 [行为胎教]	75
DAY33	不要因为妊娠反应影响正常饮食 [营养胎教]	76
DAY34	让胎宝宝听听准爸爸的声音 [语言胎教]	77
DAY35	为了胎宝宝尽快戒酒 [行为胎教]	78
DAY36	时刻关注体重变化 [行为胎教]	79
DAY37	3种实用的运动方法 [运动胎教]	80
DAY38	想象胎宝宝的可爱模样 [想象胎教]	81
DAY39	做个快乐的职场孕妈妈 [情绪胎教]	82
DAY40	欣赏拉斐尔名画《圣母子》 [美育胎教]	83
DAY41	注意出行安全 [行为胎教]	84
DAY42	不必强迫自己多吃 [营养胎教]	85
DAY43	不要犯“美丽”的错误 [行为胎教]	86
DAY44	不宜用人参大补 [营养胎教]	87
DAY45	与胎宝宝一同沉浸在音乐世界 [音乐胎教]	88
DAY46	注意手机对胎宝宝的危害 [行为胎教]	89
DAY47	好心情必有好收获 [情绪胎教]	90
DAY48	让胎宝宝感受到爱的抚摸 [抚摸胎教]	91
DAY49	准爸爸与胎宝宝的对话 [语言胎教]	92
DAY50	注意清洁皮肤 [行为胎教]	93
DAY51	进行交叉式散步练习 [运动胎教]	94
DAY52	孕妈妈补碘进行时 [营养胎教]	95
DAY53	不能再拖延戒烟时间了 [行为胎教]	96
DAY54	欣赏胎教音乐《梅花三弄》 [音乐胎教]	97
DAY55	继续补充营养 [营养胎教]	98
DAY56	用正面的语言和胎宝宝讲话 [语言胎教]	99

DAY57	选择适合自己的内衣【行为胎教】	104
DAY58	注重饮食的质量【营养胎教】	105
DAY59	小运动缓解“害喜”症状【运动胎教】	106
DAY60	别让秀发黯然失色【行为胎教】	107
DAY61	准爸爸带着妻子散散步【行为胎教】	108
DAY62	欣赏胎教音乐《春江花月夜》【音乐胎教】	110
DAY63	积极预防骨质疏松病【行为胎教】	111
DAY64	积极开展补钙、磷的工作【营养胎教】	112
DAY65	早晨起床时对自己微笑【情绪胎教】	113
DAY66	让胎宝宝知道你一天的生活【语言胎教】	114
DAY67	远离碳酸饮料【营养胎教】	115
DAY68	做些恰当的家务劳动【行为胎教】	116
DAY69	准备孕妇装【行为胎教】	118
DAY70	为宝宝动手设计制作小玩具【美育胎教】	120
DAY71	孕期洗澡须知【行为胎教】	121
DAY72	用画册做教材进行语言胎教【语言胎教】	122
DAY73	学会控制自己的情绪【情绪胎教】	124
DAY74	孕期禁用与慎用的中草药【知识胎教】	125
DAY75	让孕妈妈的餐桌五颜六色【营养胎教】	126
DAY76	给宝宝起个好名字【行为胎教】	127
DAY77	与胎宝宝一起玩游戏【抚摸胎教】	128
DAY78	孕妈妈喝水有学问【知识胎教】	129
DAY79	建立孕妈妈健康档案【行为胎教】	130
DAY80	欣赏经典儿童电影【美育胎教】	131
DAY81	脱掉高跟鞋，换上舒适的鞋子【行为胎教】	132
DAY82	赶走敏感综合征，快乐地生活【情绪胎教】	133
DAY83	保持身体平衡的保健操【运动胎教】	134
DAY84	别拿榴莲当补品【营养胎教】	135

专题	孕产专家知识讲座——纠正产检过程中的7个常见错误	136
----	--------------------------	-----



孕4月——感受胎宝宝的一举一动

孕 13 周

DAY85	学会正确食用碘盐【营养胎教】	140
DAY86	继续音乐之旅【音乐胎教】	141
DAY87	开始布置安全的居家环境【环境胎教】	142
DAY88	静坐,让母子受益【运动胎教】	143
DAY89	饭后勿犯的5大错误【营养胎教】	144
DAY90	适当运动,健康孕育【运动胎教】	146
DAY91	充分休息,提高睡眠质量【行为胎教】	147

孕 14 周

DAY92	爱护你的乳房【行为胎教】	148
DAY93	眼镜族孕妈妈的护眼行动【行为胎教】	149
DAY94	欣赏童话故事《猫鼠交友》【语言胎教】	150
DAY95	让孕妈妈吃出免疫力【营养胎教】	152
DAY96	孕妈妈刷牙勿入2大误区【行为胎教】	153
DAY97	常做运动,为分娩助力【运动胎教】	154
DAY98	孕妈妈慎过量摄入大豆食品【营养胎教】	155
DAY99	孕妈妈切勿迷恋电脑【行为胎教】	156

孕 15 周

DAY100	用幽默的语言摆脱不良情绪【情绪胎教】	158
DAY101	外出旅行,改善心情【情绪胎教】	159
DAY102	注意水果的合理摄取【营养胎教】	160
DAY103	孕妈妈K歌要有度【行为胎教】	162
DAY104	恰当处理分泌物及腿部抽筋【行为胎教】	163
DAY105	胎教游戏进行时【抚摸胎教】	164

孕 16 周

DAY106	巧妙处理危险情况【行为胎教】	165
DAY107	修身养性,淡泊心境【情绪胎教】	166
DAY108	巧招对抗妊娠斑【行为胎教】	167
DAY109	学习剪纸,丰富孕期生活【美育胎教】	168
DAY110	欣赏福莱的《摇篮曲》【音乐胎教】	169
DAY111	在家中进行沐风浴【行为胎教】	170
DAY112	科学用油,守护胎宝宝的健康【营养胎教】	171

专题	孕产专家知识讲座——有关唐氏综合征筛查的6大疑问	172
----	--------------------------	-----



孕5月——与胎宝宝一同快速成长

孕
17
周

孕
18
周

孕
19
周

孕
20
周

DAY113	提高心理素质, 培育乐观宝宝 [情绪胎教]	176
DAY114	创造一个轻松舒适的工作环境 [环境胎教]	177
DAY115	预防体重增长过快 [行为胎教]	178
DAY116	让孕妈妈远离腿部不适 [运动胎教]	179
DAY117	预防意外, 平安孕育 [行为胎教]	180
DAY118	心脏病孕妈妈要注意 [行为胎教]	181
DAY119	调整站姿, 稳定重心 [行为胎教]	182
DAY120	制订短途旅行计划方案 [行为胎教]	183
DAY121	调整睡姿, 预防低血压综合征 [行为胎教]	184
DAY122	预防孕期腿脚水肿 [行为胎教]	185
DAY123	欣赏丰子恺的名作《春日游, 杏花吹满头》 [美育胎教]	186
DAY124	“外食一族”孕妈妈这边看 [营养胎教]	187
DAY125	夏季, 孕妈妈须防家电病 [行为胎教]	188
DAY126	预防便秘, 从饮食做起 [营养胎教]	189
DAY127	补充大脑所需营养——DHA和ARA [营养胎教]	190
DAY128	改变生活方式, 打造宝宝好心灵 [情绪胎教]	191
DAY129	夫妻双人保健操 [运动胎教]	192
DAY130	警惕羊水过多或过少 [行为胎教]	194
DAY131	与胎宝宝多交流 [语言胎教]	195
DAY132	帮孕妈妈告别腹胀 [行为胎教]	196
DAY133	远离静电, 安全孕育 [行为胎教]	197
DAY134	学习数胎动次数 [行为胎教]	198
DAY135	继续进行抚摸胎教 [抚摸胎教]	200
DAY136	短小儿歌欣赏 [语言胎教]	201
DAY137	与妊娠纹抗战到底 [行为胎教]	202
DAY138	本阶段不宜多吃的食物 [营养胎教]	203
DAY139	教你如何听胎心音 [行为胎教]	204
DAY140	和胎宝宝一起分享回忆 [语言胎教]	205
专题	孕产专家知识讲座——关于巨大儿的迷思	206



孕6月——安心享受孕育的快乐

孕
21
周

孕
22
周

孕
23
周

孕
24
周

DAY141	给胎宝宝“松松绑”【行为胎教】	210
DAY142	科学吃鸡蛋，安全补充营养【营养胎教】	211
DAY143	学习防撞窍门，呵护胎宝宝【行为胎教】	212
DAY144	让胎宝宝听到孕妈妈的天籁之音【音乐胎教】	213
DAY145	手脚冰凉，缓解有道【行为胎教】	214
DAY146	为胎宝宝制作小睡袋【美育胎教】	215
DAY147	抚摸、对话、听音乐，三不误【综合胎教】	216
DAY148	让胎宝宝开始接触英语【语言胎教】	217
DAY149	缓解下背疼痛的站立扭转操【运动胎教】	218
DAY150	以正确的方式看电视【行为胎教】	219
DAY151	处理好婆媳关系，创造和谐氛围【行为胎教】	220
DAY152	孕妈妈要坐有坐姿，走有走相【行为胎教】	221
DAY153	做好孕中期的心理疏导工作【情绪胎教】	222
DAY154	继续为胎宝宝骨骼、牙齿的发育护航【营养胎教】	223
DAY155	晒太阳不可任意为之【行为胎教】	224
DAY156	补充胆碱，为胎宝宝的大脑发育加油【营养胎教】	225
DAY157	孕期失眠非小事【行为胎教】	226
DAY158	欣赏胎教音乐《六月船歌》【音乐胎教】	228
DAY159	丰富孕期生活，让自己更加快乐【情绪胎教】	229
DAY160	孕期坚果“总动员”【营养胎教】	230
DAY161	性生活要有节制【行为胎教】	231
DAY162	解密重要的糖尿病筛查【知识胎教】	232
DAY163	缓解腿部浮肿的简易操【运动胎教】	233
DAY164	为了胎宝宝，孕妈妈要防范孕期发热【行为胎教】	234
DAY165	学习插花艺术【美育胎教】	235
DAY166	提高胎宝宝对色彩的感知能力【美育胎教】	236
DAY167	孕妈妈要提前预防妊娠高血压【行为胎教】	237
DAY168	尽兴发挥，为胎宝宝增长见识【语言胎教】	238

专题 孕产专家知识讲座——孕期易感染的传染病 239



孕7月——大腹便便的日子来临了

孕
25
周

孕
26
周

孕
27
周

孕
28
周

DAY169	继续全面补充营养【营养胎教】	242
DAY170	与其他孕妈妈一起交流胎动体验【语言胎教】	244
DAY171	拥有好品格也是一种胎教【美育胎教】	245
DAY172	与胎宝宝一起学习简笔画【美育胎教】	246
DAY173	脸部水肿,按摩轻松解决【行为胎教】	247
DAY174	适度运动,加强孕力【运动胎教】	248
DAY175	孕7月一日食谱推荐【营养胎教】	249
DAY176	抚摸胎宝宝有讲究【抚摸胎教】	250
DAY177	加强足部运动,增加对身体的支撑力量【运动胎教】	251
DAY178	上好优孕饮食培训课【营养胎教】	252
DAY179	孕妈妈要了解早产知识【知识胎教】	254
DAY180	细枝末节成就胎宝宝非凡的语言表达能力【语言胎教】	255
DAY181	消除痘痘的小细节【行为胎教】	256
DAY182	多吃野菜,适量食用猪肝【营养胎教】	257
DAY183	巧吃菠菜补营养【营养胎教】	258
DAY184	孕妈妈营养菜谱推荐【营养胎教】	259
DAY185	计划产假也是胎教的一部分【行为胎教】	260
DAY186	食用香料需谨慎【营养胎教】	262
DAY187	欣赏儿童电影【美育胎教】	263
DAY188	用图形向胎宝宝传递知识【美育胎教】	264
DAY189	有准备地进行抚摸胎教【抚摸胎教】	265
DAY190	通过睡姿改善睡眠【行为胎教】	266
DAY191	孕妈妈的“冬阳洗礼”【行为胎教】	267
DAY192	托腹带你准备好了吗【行为胎教】	268
DAY193	让十字绣提升胎宝宝的审美能力【美育胎教】	270
DAY194	欣赏名人书法【美育胎教】	271
DAY195	欣赏著名雕塑《抱鹅的少年》【美育胎教】	272
DAY196	让胎宝宝提前认识小动物【语言胎教】	273
专题	孕产专家知识讲座——捍卫你的孕期特权	274



孕8月——珍惜与胎宝宝一体的美好时刻

孕
29
周

孕
30
周

孕
31
周

孕
32
周

DAY197	孕妈妈如何应对静脉曲张【行为胎教】	278
DAY198	适合本月孕妈妈食用的鱼类【营养胎教】	280
DAY199	尽快纠正乳头下陷【行为胎教】	281
DAY200	欣赏格林童话《七只乌鸦》【语言胎教】	282
DAY201	孕妈妈安全过年小策略【行为胎教】	284
DAY202	夫妻伸展操【运动胎教】	285
DAY203	听从医生的建议补充营养品【营养胎教】	286
DAY204	椅子伸展操【运动胎教】	287
DAY205	耻骨疼痛怎么办【知识胎教】	288
DAY206	改善新陈代谢的食疗小妙方【营养胎教】	290
DAY207	及时了解胎宝宝发育也是胎教【行为胎教】	292
DAY208	制作随身钱包【美育胎教】	294
DAY209	继续补充脂肪酸【营养胎教】	295
DAY210	用香薰法来缓解心情【情绪胎教】	296
DAY211	食用藻类食品更健康【营养胎教】	297
DAY212	改善腰酸背痛大行动【行为胎教】	298
DAY213	欣赏莫扎特《G大调弦乐小夜曲——浪漫曲》【音乐胎教】	300
DAY214	扩大与胎宝宝的对话内容【语言胎教】	301
DAY215	分娩准备提前做【行为胎教】	302
DAY216	调整室内环境【环境胎教】	304
DAY217	推着胎宝宝做运动【抚摸胎教】	305
DAY218	孕期也可拍出完美靓照【美育胎教】	306
DAY219	缓解呼吸困难的方法【行为胎教】	307
DAY220	幸福地憧憬宝宝的未来【想象胎教】	308
DAY221	警惕胎盘前置【行为胎教】	309
DAY222	认识4种脐带问题给胎宝宝带来的危害【知识胎教】	310
DAY223	纠正胎位不正的小方法【运动胎教】	312
DAY224	为胎宝宝打造一个“安乐窝”【环境胎教】	313

专题 孕产专家知识讲座——当遇到男妇产科医生时不必尴尬 314

第九章

孕9月——漫长的孕程就要接近尾声了

孕
33
周

- DAY225 为胎宝宝准备衣物【行为胎教】 318
- DAY226 欣赏冰心诗集《繁星》【语言胎教】 319
- DAY227 自我疏导产前忧郁【情绪胎教】 320
- DAY228 欣赏《飞鸟集》【美育胎教】 322
- DAY229 为胎宝宝提供一个干净、健康的分娩通道【行为胎教】 323
- DAY230 夫妻按摩保健操【运动胎教】 324

孕
34
周

- DAY231 心平气和，给胎宝宝带来健康【情绪胎教】 325
- DAY232 注意饮食的精细化与荤素搭配【营养胎教】 326
- DAY233 小心电话污染，保证胎宝宝安全【行为胎教】 327
- DAY234 制作闪亮卡片，教胎宝宝识字【语言胎教】 328
- DAY235 秋冬季节，预防流鼻血【行为胎教】 329
- DAY236 欣赏埃尔加《爱的致意》【音乐胎教】 330
- DAY237 亲自为宝宝准备出生后的日常用品【行为胎教】 331
- DAY238 上班族孕妈妈该安排休假时间了【行为胎教】 332
- DAY239 继续补锌，为分娩添动力【营养胎教】 333

孕
35
周

- DAY240 高度重视打鼾问题【行为胎教】 334
- DAY241 夫妻双方都需以平稳、坚强的心态迎接分娩【情绪胎教】 336
- DAY242 择日分娩要不得【行为胎教】 337
- DAY243 学习拉梅兹分娩法【运动胎教】 338
- DAY244 提前了解产前禁忌【行为胎教】 339
- DAY245 避免继续爬楼梯【行为胎教】 340

孕
36
周

- DAY246 学习拉梅兹呼吸法【运动胎教】 341
- DAY247 多吃蒸煮类食物【营养胎教】 342
- DAY248 掌握紧急救护常识【行为胎教】 343
- DAY249 教胎宝宝折纸杯【美育胎教】 344
- DAY250 孕妈妈营养菜谱推荐【营养胎教】 345
- DAY251 缓解肩背疼痛的夫妻按摩操【运动胎教】 346
- DAY252 适合本月的一日餐单【营养胎教】 347

专题 孕产专家知识讲座——了解从出现分娩征兆到入院分娩的整体流程 348

第十章

孕10月——做好最后的冲刺

孕
37
周

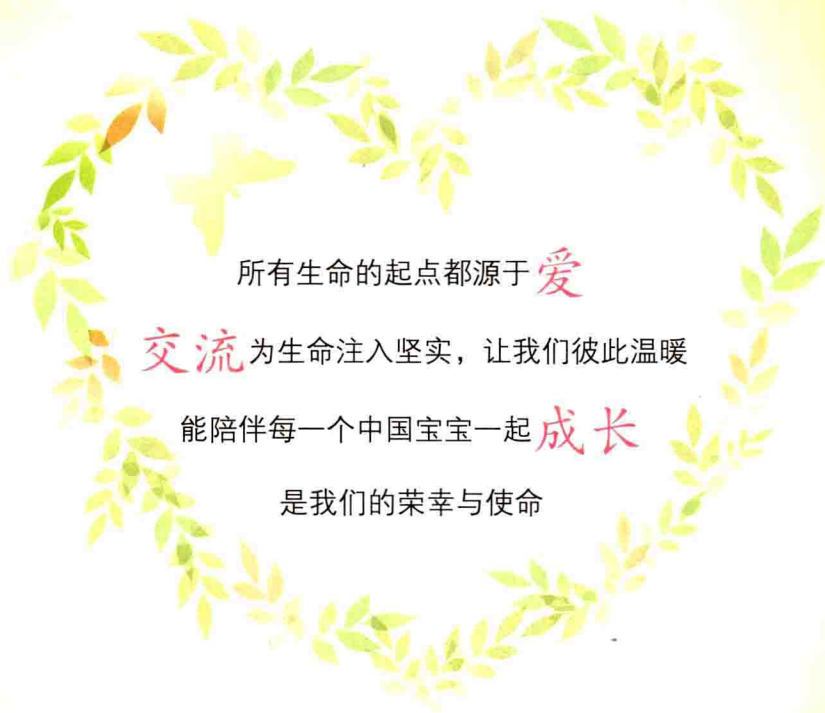
孕
38
周

孕
39
周

孕
40
周

DAY253	产前保持充足的睡眠 [行为胎教]	352
DAY254	期待与胎宝宝的见面 [语言胎教]	353
DAY255	折只金鱼给胎宝宝 [美育胎教]	354
DAY256	向胎宝宝介绍小动物 [语言胎教]	355
DAY257	减轻待产疼痛的产球操 [运动胎教]	356
DAY258	静下心来等候分娩 [情绪胎教]	357
DAY259	多散步, 助分娩 [运动胎教]	358
DAY260	给孕妈妈的胎教热情“降降温” [行为胎教]	359
DAY261	享受“静”感觉 [行为胎教]	360
DAY262	欣赏维瓦尔第的《四季·春》 [音乐胎教]	361
DAY263	赏析《向日葵》 [美育胎教]	362
DAY264	分娩前必补的几大营养成分 [营养胎教]	363
DAY265	促进分娩的夫妻操 [运动胎教]	364
DAY266	教胎宝宝一日三餐用语 [语言胎教]	365
DAY267	给胎宝宝讲讲《皇帝的新装》 [语言胎教]	366
DAY268	巧吃食物助分娩 [营养胎教]	368
DAY269	孕妈妈必听的6首胎教音乐 [音乐胎教]	369
DAY270	为胎宝宝考虑是否请月嫂 [行为胎教]	370
DAY271	调整饮食, 准备冲刺 [营养胎教]	371
DAY272	让孕妈妈在人性化的环境中分娩 [行为胎教]	372
DAY273	了解分娩前需要进行的检查项目 [知识胎教]	373
DAY274	孕妈妈营养菜谱推荐 [营养胎教]	374
DAY275	给胎宝宝讲《小红帽》的故事 [语言胎教]	375
DAY276	欣赏动画片《千与千寻》 [美育胎教]	376
DAY277	孕妈妈营养菜谱推荐 [营养胎教]	377
DAY278	欣赏齐白石的名画 [美育胎教]	378
DAY279	孕妈妈营养菜谱推荐 [营养胎教]	379
DAY280	给胎宝宝讲述《龟兔赛跑》的故事 [语言胎教]	380

专题 孕产专家知识讲座——解析常见的分娩方式 381



所有生命的起点都源于爱

交流 为生命注入坚实，让我们彼此温暖

能陪伴每一个中国宝宝一起成长

是我们的荣幸与使命

