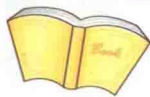


胎教一日一页



胡巧燕/编著

宝宝成长的脚步

总在妈妈不知不觉中飞快行进着，
一天又一天……

指导专家/黄醒华

首都医科大学北京妇产医院

主任医师

首都医科大学硕士生导师、教授

中华预防医学会妇女保健学会主任委员

中国人口出版社

随书赠送
胎教音乐CD



胎教

一日一页



TAIJIAO YIRIYIYE

胡巧燕 / 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教一日一页 / 胡巧燕编著. — 北京: 中国人口出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5101-1100-6

I. ①胎… II. ①胡… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 033312 号



胎教一日一页 TAIJIAOYIRIYIYE

胡巧燕 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 沈阳美程在线印刷有限公司
开 本 820毫米×1400毫米 1/24
印 张 13.5
字 数 200千
版 次 2012年4月第1版
印 次 2012年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1100-6
定 价 39.80元 (赠送CD)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkpbs.net
电子信箱 rkpbs@126.com
电 话 (010) 83534662
传 真 (010) 83515922
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

FOREWORD

胎教是什么？胎教真的有用吗？也许很多父母都有过这样的疑问，当你开始这样问自己，这便是一个好的开始，本书所有的胎教内容都需要建立在信任和爱的基础上。

父母首先要了解胎教，然后相信自己的宝宝，相信自己的胎教，相信宝宝正在感受自己的爱，并将这样的信任和爱坚持下去，每天和宝宝一起做一些丰富多彩的事情，这样的胎教必然是成功的胎教。

本书精选了200多个胎教知识点，教会准妈妈最简单有效的胎教方法，胎教方法根据胎宝宝的成长变化进行，更科学，更有效。在语言上摆脱了科普读物一板一眼的枯燥感，标题温馨、有趣，让人读之动容。

本书打破以往孕期书单纯按照月份和40周来分类的特点，将280天、40周、10个月紧密结合，科学而实用，一天翻一页，一天学一点，让你的孕期过得更轻松。

本书图片时尚美观，在提升全书品质的同时，还能让读者阅读得更舒心，有与书中的准妈妈一起经历孕期的亲切感。

我们这代父母与自己的父辈们的兴趣、爱好及生活经历都很不一样，而胎教内容与个人喜好是一致的。本书引领潮流的同时，注重科学，在科学有益宝宝发育的前提下，为年轻父母提供丰富的、有趣的、好玩的胎教内容，同时帮助年轻父母了解当下最重要的知识，掌握孕期最有用的方法和经验，让快乐的胎教生活万无一失。

目录

CONTENTS

第1个月 还没有个影儿的“胎宝宝”

- 第1天 / 本周变化：身心作好孕育准备……2
- 第2天 / 第1个月的胎教重点……3
- 第3天 / 自古以来的胎教智慧……4
- 第4天 / 随时随地都是胎教好时机……5
- 第5天 / 了解胎宝宝的巨大潜力……6
- 第6天 / 见证斯瑟蒂克的胎教奇迹……7
- 第7天 / 适合你们的，就是最好的……8
- 第8天 / 本周变化：等待生命邂逅的卵子……9
- 第9天 / 胎教，准爸爸不可或缺……10
- 第10天 / 培育优质“种子”……11
- 第11天 / 提高受孕概率的方式……12
- 第12天 / 胎教在每天的生活细节中……13
- 第13天 / 创造优质胎教环境……14
- 第14天 / 保持好心情，创造好心情……15
- 第15天 / 本周变化：神奇的孕之旅……16
- 第16天 / 美学胎教，用心传递美……17



第17天 / 从《孩童之道》中感受为人父母……18

第18天 / 奇妙的亲子遗传……19

第19天 / 日本经典儿歌：《四季歌》……20

第20天 / 胎教故事：女娲造人……21

第21天 / 常动脑让胎宝宝更聪明……22

第22天 / 本周变化：受精卵安营扎寨……23

第23天 / 帮助神经系统发育的营养胎教……24

第24天 / 中西“送子”传说……25

第25天 / 动动脑：你来自哪里……26

第26天 / 汉乐府诗歌：《木兰诗》……27

第27天 / 世界名曲：《仲夏夜之梦序曲》……28

第28天 / 准妈妈做手工：环保布相框……29



第2个月 恭喜你，怀孕了！

第29天 / 本周变化：主要器官开始分化形成……32

第30天 / 第2个月的胎教重点……33

第31天 / 让音乐胎教贯彻整个孕期……34

第32天 / 记住，要快乐……35

第33天 / 孕早期叫停甜蜜sex……36

第34天 / 《子宫日记》直观宝宝发育过程……37

第35天 / 世界名曲：《春之声》……38



- 第36天 / 本周变化：“C”字模样的小胚胎……39
- 第37天 / 捕捉显示怀孕的身体信息……40
- 第38天 / 应对孕吐的方法……41
- 第39天 / 算算你的预产期……42
- 第40天 / 琵琶曲：《平湖秋月》……43
- 第41天 / 实用的胎教日记……44
- 第42天 / 简笔画：圆滚滚的小鸡……45
- 第43天 / 本周变化：小心脏开始规律跳动……46
- 第44天 / 致畸敏感期的安全防护……47
- 第45天 / 呼吸法让你平心静气……48
- 第46天 / 准妈妈做手工：卡通剪纸……49
- 第47天 / 了解胎宝宝发育重要数据……50
- 第48天 / 童言童语……51
- 第49天 / 《人体漫游》揭示人类生命的奇迹……52
- 第50天 / 本周变化：面部特征明显呈现……53
- 第51天 / 准备第一次全面产检……54
- 第52天 / 《生命之树》中讲述的爱与人生……55
- 第53天 / 散步中的胎教……56
- 第54天 / 《婴儿与我》，爆笑“育婴指南”……57
- 第55天 / 名画欣赏：《向日葵》……58
- 第56天 / 诗歌《他会是什么模样》……59



第3个月 嘿，名副其实的胎宝宝

- 第57天 / 本周变化：慢慢长成一个小人儿……62
- 第58天 / 第3个月的胎教重点……63
- 第59天 / 胎宝宝的口味你来决定……64
- 第60天 / 树叶书签，留下秋天的印记……65
- 第61天 / 故事胎教：《灰姑娘》……66
- 第62天 / 简笔画：竹子……67
- 第63天 / 世界名曲：《致爱丽丝》……68
- 第64天 / 本周变化：大脑迅速发育……69
- 第65天 / 促进胎宝宝大脑发育的营养素……70
- 第66天 / 准妈妈做手工：环保收纳盒……71
- 第67天 / 美丽创意：水养红薯……72
- 第68天 / 荀子《劝学》……73
- 第69天 / 《宝贝计划》，看小宝贝改变人生……74
- 第70天 / 脑子不转弯时闹的笑话……75
- 第71天 / 本周变化：羊水中练习原始行走……76
- 第72天 / 胎宝宝带给你的奇妙感觉……77
- 第73天 / 故事胎教：《狐狸和小花猫》……78
- 第74天 / 有趣的手指童谣……79
- 第75天 / 折纸：微笑的小狐狸……80
- 第76天 / 古筝曲：《渔舟唱晚》……81



- 第77天 / 花草怡情：养一盆郁郁葱葱的水仙……82
- 第78天 / 本周变化：胎宝宝有了更多的动作……83
- 第79天 / 孕期瑜伽是胎教的重要部分……84
- 第80天 / 儿歌：《两只老虎》……85
- 第81天 / 准妈妈做手工：自制小兜肚……86
- 第82天 / 诗词胎教：《一去二三里》……87
- 第83天 / 别让斑斑点点影响你的心情……88
- 第84天 / 狐狸的窗户……89

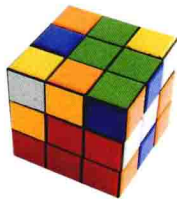


第4个月 听，胎宝宝心跳的声音

- 第85天 / 本周变化：漂亮娃娃脸初长成……92
- 第86天 / 第4个月的胎教重点……93
- 第87天 / 孕期产检时间表（一）……94
- 第88天 / 孕期产检时间表（二）……95
- 第89天 / 宝宝可爱照……96
- 第90天 / 有趣的谜语歌谣……97
- 第91天 / 挑几件合适的孕妇装……98



- 第92天 / 本周变化：长出指纹印……99
- 第93天 / 怎样补充足量的钙……100
- 第94天 / 指印画：美丽的花园……101
- 第95天 / 《红楼梦》中的咏菊诗……102
- 第96天 / 口笛曲：《云雀》……103
- 第97天 / 雪莱的《致云雀》……104
- 第98天 / 折纸：会跳的纸青蛙……105
- 第99天 / 本周变化：眼睛开始感觉到光……106
- 第100天 / 准妈妈做手工：十字绣……107
- 第101天 / 提早预防妊娠纹……108
- 第102天 / 叶芝：《库尔的野天鹅》……109
- 第103天 / 儿歌：《小小羊儿要回家》……110
- 第104天 / 准妈妈做手工：晴天娃娃……111
- 第105天 / 世界名曲：《糖果仙子舞曲》……112
- 第106天 / 本周变化：胎宝宝像梨子那么大……113
- 第107天 / 远离便秘让你更轻松……114
- 第108天 / 关于冬天的童谣……115
- 第109天 / 与胎宝宝一起去游泳吧……116
- 第110天 / 动动脑：脑筋急转弯……117
- 第111天 / 让《龙猫》带你进入梦幻童话世界……118
- 第112天 / 准妈妈做手工：袜子娃娃……119



第5个月 生命的悸动是如此美妙

- 第113天 / 本周变化：蝴蝶扇翅般的胎动……122
- 第114天 / 第5个月的胎教重点……123
- 第115天 / 数胎动判断胎宝宝是否安全……124
- 第116天 / 散文诗：《秋天到了》……125
- 第117天 / 世界名曲：《海顿小夜曲》……126
- 第118天 / 洞箫曲：《清明上河图》……127
- 第119天 / 头脑体操：准妈妈下棋……128
- 第120天 / 本周变化：越来越爱动的胎宝宝……129
- 第121天 / 食欲变好，怎么吃得健康又营养……130
- 第122天 / 《诗经·邶风·击鼓》……131
- 第123天 / 故事胎教：《丑小鸭》……132
- 第124天 / 妈妈动动脑——找出图中指定的图形……133
- 第125天 / 游戏：神奇的“东南西北”……134
- 第126天 / 让你更舒适的孕期体操……135
- 第127天 / 本周变化：开始聆听外面的世界……136
- 第128天 / 你的声音让胎宝宝更放松……137
- 第129天 / 音乐胎教：《小狗圆舞曲》……138
- 第130天 / 妈妈讲故事：小猫和鱼的故事……139
- 第131天 / 裴多菲《你爱的是春天》……140



- 第132天 / 教胎宝宝学“唱”哆啦咪发嗦……141
- 第133天 / 给胎宝宝取个小名……142
- 第134天 / 彩铅涂色：我的家……143
- 第135天 / 本周变化：大脑信息网络迅速发育……144
- 第136天 / 你们“性福”胎宝宝更快乐……145
- 第137天 / 均衡饮食远离妊娠糖尿病……146
- 第138天 / 《短歌行》……147
- 第139天 / 制作一张给未来宝宝的CD……148
- 第140天 / 胎宝宝的成长看得见……149



第6个月 胎宝宝能“听懂”话了

- 第141天 / 本周变化：听力达到一定的水平……152
- 第142天 / 第6个月胎教重点……153
- 第143天 / 给胎宝宝写个故事吧……154
- 第144天 / 补铁让你和胎宝宝气血充沛……155
- 第145天 / 白居易《池上逐凉二首》……156
- 第146天 / 美食胎教——凉拌毛豆……157
- 第147天 / 柯勒律治的《爱之降临》……158
- 第148天 / 本周变化：小牙尖在牙龈里生长……159



- 第149天 / 瑜伽——适合冥想的金刚坐……160
- 第150天 / 诗歌：《孔夫子的箴言》……161
- 第151天 / 满天星与婴儿的呼吸……162
- 第152天 / 笛子曲：《喜相逢》……163
- 第153天 / 简笔画：毛毛虫和蝴蝶……164
- 第154天 / 做个简单又可爱的小围嘴……165
- 第155天 / 本周变化：视力的关键——视网膜成形了……166
- 第156天 / 感受鸟语花香……167
- 第157天 / 妈妈讲故事：对对子……168
- 第158天 / 缤纷美味的水果餐……169
- 第159天 / 动动脑：多少只羊……170
- 第160天 / 周敦颐的《爱莲说》……171
- 第161天 / 歌曲：《叫我如何不想她》……172
- 第162天 / 本周变化：天生爱吃甜味的胎宝宝……173
- 第163天 / 关注肿胀的腿和脚……174
- 第164天 / 插花让你成为艺术家……175
- 第165天 / 折纸：圣诞老人……176
- 第166天 / 宝宝的笑脸……177
- 第167天 / 经典的骨盆底肌练习……178
- 第168天 / 散文《笑》让温暖充满心田……179



第7个月 隔着肚皮的亲子互动

第169天 / 本周变化：大脑进入新的发育高峰……182

第170天 / 第7个月的胎教重点……183

第171天 / 嫉妒！胎宝宝更喜欢爸爸的声音……184

第172天 / 请回答我，七月……185

第173天 / 美食胎教——鲜蔬红枣烩鸡丁……186

第174天 / 勃朗宁夫人十四行诗（选一）……187

第175天 / 听音乐《维也纳森林的故事》……188

第176天 / 本周变化：开始品尝羊水的味道……189

第177天 / 几道美味又营养的尝鲜菜……190

第178天 / 练习拉梅兹呼吸法，时机正好……191

第179天 / 爸爸读故事：《父亲的菜园》……192

第180天 / 美食胎教——高钙什锦锅……193

第181天 / 几款缓解便秘的菜谱……194

第182天 / 小魔女们的小狗……195

第183天 / 本周变化：开始做梦的胎宝宝……196

第184天 / 传递语言之画的闪光卡片……197

第185天 / 学习繁体字“愛”……198

第186天 / 葫芦丝曲：《月光下的凤尾竹》……199

第187天 / 儿歌：《数鸭歌》……200

第188天 / 有趣的手影游戏……201

第189天 / 摸摸他，夸夸他……202



第190天 / 本周变化：宝宝有了最初的记忆……203

第191天 / 美食胎教——红豆燕麦紫米粥……204

第192天 / 简笔画：各式各样的车……205

第193天 / 散文家的故事：朱自清……206

第194天 / 安全又舒适的日光浴……207

第195天 / 《萤火集》让生命中充满了欢乐……208

第196天 / 准妈妈做手工：自制口罩……209



第8个月 宝宝可以睁开眼睛了

第197天 / 本周变化：头重脚轻的胎宝宝……212

第198天 / 第8个月胎教重点……213

第199天 / 适时适量的光照胎教……214

第200天 / 了解胎宝宝的作息规律……215

第201天 / 童年记忆中的纸飞机……216

第202天 / 一起来吹泡泡吧……217

第203天 / 儿歌：《幸福拍手歌》……218

第204天 / 本周变化：听觉发育大功告成……219

第205天 / 少食多餐缓解胃灼热……220



- 第206天 / 美食胎教——西芹双耳……221
- 第207天 / 世界名曲：《爱的喜悦》……222
- 第208天 / 让体重增长刚刚好……223
- 第209天 / 二胡曲：《空山鸟语》……224
- 第210天 / 准妈妈做手工：自制宝宝帽……225
- 第211天 / 本周变化：他可以自主呼吸了……226
- 第212天 / 诗中的童趣……227
- 第213天 / 试一试英文对话……228
- 第214天 / 妙趣横生的颠倒歌……229
- 第215天 / 来看看中国四大名楼……230
- 第216天 / 帮胎宝宝摆正姿势……231
- 第217天 / 动动脑：火柴棒算式……232
- 第218天 / 本周变化：胎宝宝的活动变少……233
- 第219天 / 乘着歌声的翅膀……234
- 第220天 / 手指游戏：一对燕子住房梁……235
- 第221天 / 烘焙小饼干，享受下午时光……236
- 第222天 / 猜猜我有多爱你……237
- 第223天 / 散文诗：《水仙》……238
- 第224天 / 继续做孕妇体操……239



第9个月 坚持，我们就要见面了

第225天 / 本周变化：小身体变得更结实……242

第226天 / 第9个月胎教重点……243

第227天 / 将积极心态传递给胎宝宝……244

第228天 / 感受身边的小幸福……245

第229天 / 折纸：心形书签……246

第230天 / 美食胎教——固发药膳粥……247

第231天 / 扬琴曲：《凤凰于飞》……248

第232天 / 本周变化：胎宝宝开始下降了……249

第233天 / 几招实用的助产操……250

第234天 / 比赛绕口令……251

第235天 / 童言童语……252

第236天 / 儿歌：《小星星》……253

第237天 / 唐诗：《与小女》……254

第238天 / 画个手指画，讲个小故事……255

第239天 / 本周变化：他在继续努力吞咽……256

第240天 / 让爸妈手忙脚乱的急产宝宝……257

第241天 / 用歌谣教胎宝宝快乐认字……258

第242天 / 营养果蔬汁让你拥有明亮好心情……259

第243天 / 随心而变的《卜算子·咏梅》……260

第244天 / 世界名曲：轻松快乐的《嬉戏曲》……261

第245天 / 关于动物的儿歌……262

