

全国权威孕产专家守护您 280天完美孕程

280天

编著/翟桂荣



中华医学会产科专家
北京妇产医院主任医师、教授

孕期胎教方案

爱在起点，赢在未来！

- ♥ 帮家人制订胎教方案
- ♥ 让妈妈走出胎教误区
- ♥ 教爸爸参与胎教活动
- ♥ 使宝宝赢在人生起点



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

280 天孕期胎教方案

翟桂荣 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

280 天孕期胎教方案 / 翟桂荣编著. — 青岛: 青岛出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5552-0034-5

I . ① 2… II . ① 翟… III . ① 胎教—基本知识 IV .
① G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 310715 号

书 名	280 天孕期胎教方案
编 著	翟桂荣
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
责任编辑	谢 磊 曲 静
装帧设计	北京知天下文化发展有限公司
印 刷	青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期	2014 年 2 月第 1 版, 2014 年 2 月第 1 次印刷
开 本	16 开 (715mm × 1010mm)
印 张	19
字 数	300 千
书 号	ISBN 978-7-5552-0034-5
定 价	36.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

目录

Contents



前言 3

Part1

爱在起点，赢在未来 11



- | | | | |
|----|-------------------|----|---------------------|
| 12 | Day1 新的生命揭开序幕 | 26 | Day15 夜宵习惯要摒弃 |
| 13 | Day2 胎教，从现在开始 | 27 | Day16 孕期更要动一动 |
| 14 | Day3 让宝宝赢在起跑线 | 28 | Day17 最适合的运动胎教：散步 |
| 15 | Day4 胎教，如何入手 | 29 | Day18 瑜伽：孕期好伴侣 |
| 16 | Day5 备一本爱心胎教日记本 | 30 | Day19 孕早期情绪保健 |
| 17 | Day6 胎教，需要“教”些什么 | 31 | Day20 初识环境胎教 |
| 18 | Day7 准备好“教学资料” | 32 | Day21 宝宝生命中第一座美好家园 |
| 19 | Day8 孕期胎教的大致进度 | 33 | Day22 为宝宝营造舒适的家居环境 |
| 20 | Day9 胎教与宝宝未来的性格 | 34 | Day23 让准妈妈感觉舒适的居室布置 |
| 21 | Day10 以身作则塑造宝宝好性格 | 35 | Day24 当心这些辐射源 |
| 22 | Day11 做一名合格的准爸爸 | 36 | Day25 沐浴方式要注意 |
| 23 | Day12 饮食胎教 | 37 | Day26 给宝宝一双明亮的眼睛 |
| 24 | Day13 构建孕期饮食计划 | 38 | Day27 古人如何进行胎教 |
| 25 | Day14 补充水分有讲究 | 39 | Day28 胎教在外国 |

Part 2

宝宝在祝福声中成长



40

- 41 Day29 敏感的妈妈和宝宝
- 42 Day30 脑部发育从此开始
- 43 Day31 叶酸对宝宝的大脑非常重要
- 44 Day32 初识情绪胎教
- 45 Day33 激素会让母亲情绪变化
- 46 Day34 关于那些不良情绪
- 47 Day35 糟糕情绪巧应对
- 48 Day36 流产需考虑情绪因素
- 49 Day37 让妈妈情绪平和的呼吸法
- 50 Day38 为宝宝排除致畸因素
- 51 Day39 准妈妈如何防感冒
- 52 Day40 给宝宝一个绿色生长空间
- 53 Day41 别小看噪音影响
- 54 Day42 别让家居环境成为致畸隐患
- 55 Day43 什么是营养胎教
- 56 Day44 母子同安，拒绝营养不良
- 57 Day45 观想漂亮宝宝
- 58 Day46 在优美感受中浮想联翩
- 59 Day47 记下 ta 的点滴
- 60 Day48 可以开始音乐胎教了
- 61 Day49 音乐胎教需要借助工具吗
- 62 Day50 孕 2 月，做做孕妇体操
- 63 Day51 职场孕妈咪别忘时常起来活动
- 64 Day52 谁才是胎教的主角
- 65 Day53 胎教要以宝宝的需要为出发点
- 66 Day54 孕早期胎教无需太刻意
- 67 Day55 胎教时刻表 1
- 68 Day56 胎教时刻表 2

Part 3

安宁即胎教



69

- 70 Day57 别让妊娠反应阻碍胎教
- 71 Day58 胎教的基本原则
- 72 Day59 胎教从对话开始
- 73 Day60 童话胎教给宝宝美好世界
- 74 Day61 必读童话故事推荐
- 75 Day62 培养艺术细胞从胎教开始
- 76 Day63 色彩对宝宝的影响
- 77 Day64 味觉胎教
- 78 Day65 嗅觉胎教
- 79 Day66 微笑胎教带给宝宝好心情
- 80 Day67 增加胎教效果
- 81 Day68 妊娠之美有利胎教
- 82 Day69 学习胎教内容多多
- 83 Day70 三口之家亲密交流：抚摩胎教
- 84 Day71 抚摩胎教应该怎么做
- 85 Day72 抚摩胎教的好处有哪些
- 86 Day73 抚摩胎教要注意
- 87 Day74 胎教不仅仅是听听音乐
- 88 Day75 音乐应随“孕”而动
- 89 Day76 胎教音乐不等于世界名曲
- 90 Day77 音乐胎教讲究多
- 91 Day78 规律生活很重要
- 92 Day79 准妈妈的健康生活方式
- 93 Day80 稍微调整一下生活习惯
- 94 Day81 走出胎教误区
- 95 Day82 如此胎教要不得
- 96 Day83 胎教顺其自然为好
- 97 Day84 奇特胎教引热议

Part 4

宝宝有感觉啦



98

- 99 Day85 营养胎教之注意加强营养
- 100 Day86 营养“加油站”
- 101 Day87 饮食全面多样，营养跟得上
- 102 Day88 营养并非跟着胃口走
- 103 Day89 认识行为胎教
- 104 Day90 妈妈睡得好，宝宝发育好
- 105 Day91 让好心情睡出来
- 106 Day92 舒适的衣着描述美丽心情
- 107 Day93 什么是美学胎教
- 108 Day94 和宝宝一起感受鸟语花香
- 109 Day95 来自艺术世界的美
- 110 Day96 乐器学习从胎教开始
- 111 Day97 电视消遣有讲究
- 112 Day98 实施胎教勿心急

- 113 Day99 情商胎教
- 114 Day100 胎教，快乐就好
- 115 Day101 家庭和睦是宝宝喜欢的胎教
- 116 Day102 和宝宝一起短期旅行吧
- 117 Day103 短途旅行好处多
- 118 Day104 准妈妈孕期出行小贴士
- 119 Day105 意念胎教
- 120 Day106 和宝宝一起展开想象
- 121 Day107 心无杂念为最佳
- 122 Day108 “白日梦”也是胎教
- 123 Day109 职场准妈妈胎教指南
- 124 Day110 准妈妈是胎教的最佳女主角
- 125 Day111 和宝宝互动：指按法
- 126 Day112 准爸爸不可少的胎教

Part 5

宝宝可以学更多东西啦



127

- 128 Day113 抓住胎教的最佳时期
- 129 Day114 十月胎教与十年教育
- 130 Day115 游戏胎教好处多
- 131 Day116 游戏胎教行动起来
- 132 Day117 运动胎教好处多
- 133 Day118 开始重视运动胎教
- 134 Day119 运动胎教需注意
- 135 Day120 准妈妈并非不可以做家务
- 136 Day121 数数宝宝的胎动
- 137 Day122 现在开始做做助产操
- 138 Day123 将音乐胎教提上日程
- 139 Day124 给宝宝听音乐的误区
- 140 Day125 何谓视觉胎教
- 141 Day126 绘画素材推荐

- 142 Day127 妈妈哼唱宝宝更爱听
- 143 Day128 哼唱有讲究
- 144 Day129 哼唱歌曲精选精荐
- 145 Day130 编织也是一种胎教
- 146 Day131 如何为宝贝编织毛衣
- 147 Day132 芳香胎教让宝宝感受花香
- 148 Day133 职场妈妈工作和胎教两不误
- 149 Day134 旅行胎教
- 150 Day135 出门旅行感受生活的美好
- 151 Day136 准妈妈自驾要注意
- 152 Day137 孕期性生活与胎教
- 153 Day138 孕期性生活的八项注意
- 154 Day139 别让胎教成为压力
- 155 Day140 胎教注意循序渐进

Part 6

妈妈给我多些爱



156

- 157 Day141 做好胎儿的直接胎教
- 158 Day142 光照胎教
- 159 Day143 语言胎教
- 160 Day144 语言胎教从现在开始
- 161 Day145 给宝宝来个趣味绕口令
- 162 Day146 唱着儿歌识动物
- 163 Day147 教宝宝认汉字
- 164 Day148 诗歌是语言胎教的良好素材
- 165 Day149 一家三口亲密对话
- 166 Day150 动动指头，让宝宝心灵手巧
- 167 Day151 联想胎教塑造漂亮宝宝
- 168 Day152 呼唤训练
- 169 Day153 提前为宝宝取个好名字
- 170 Day154 图形胎教
- 171 Day155 准妈妈不妨练练书法
- 172 Day156 求知胎教
- 173 Day157 胎教阅读书目
- 174 Day158 环境胎教之告别污浊的空气
- 175 Day159 触摸胎教的常用三招
- 176 Day160 如何感受影视“盛宴”
- 177 Day161 胎教电影推荐
- 178 Day162 母胎之间的心灵感应
- 179 Day163 爱的教育最重要
- 180 Day164 母亲教会我勇敢
- 181 Day165 父亲很有影响力
- 182 Day166 给老公下达胎教任务
- 183 Day167 准爸爸不要做伤害宝宝的事
- 184 Day168 为胎教答疑解惑

Part 7

宝宝变得活泼好动



185

- 186 Day169 胎养与胎教
- 187 Day170 认识斯瑟蒂克胎教法
- 188 Day171 认识蒙特梭利胎教法
- 189 Day172 动手来动动脑
- 190 Day173 不妨和宝宝一起感受国画吧
- 191 Day174 孕7月，常散步助放松
- 192 Day175 游泳健身保持体重
- 193 Day176 准妈妈“泡汤”法则
- 194 Day177 宝宝爱听爸爸妈妈笑
- 195 Day178 宝宝需要良好的家庭气氛
- 196 Day179 让胎教增强宝宝的记忆力
- 197 Day180 教给宝宝认字母
- 198 Day181 胎教：拼地图
- 199 Day182 做宝贝心中的完美孕妈
- 200 Day183 如何让聊天更快乐
- 201 Day184 和宝宝一起做“宫内操”
- 202 Day185 胎教，家里人一个都不能少
- 203 Day186 最受欢迎的胎教方法
- 204 Day187 做好身心全方位的良性刺激
- 205 Day188 胎教是在浪费时间吗
- 206 Day189 发挥爱好的胎教作用
- 207 Day190 呵护乳房，为宝宝打造未来“粮仓”
- 208 Day191 美丽是会传染的
- 209 Day192 懒人胎教五法
- 210 Day193 放下心情为自己减减压
- 211 Day194 让起床成为你每天开心的源头
- 212 Day195 胎教要戒除攀比心理
- 213 Day196 胎教到底该勤还是懒

Part 8

妈妈，我的房间变小了



214

- 215 Day197 按照计划坚持做胎教
- 216 Day198 持之以恒做胎教
- 217 Day199 胎教需要按部就班吗
- 218 Day200 营养，一样都不能少
- 219 Day201 培养宝宝的蔬菜情缘
- 220 Day202 用手书写动手又动脑
- 221 Day203 重视一举一动呵护胎宝宝
- 222 Day204 正确姿势确保宝宝健康
- 223 Day205 孕妇写真留下美好回忆
- 224 Day206 购买育儿用品为生产助力
- 225 Day207 选好玩具让母子其乐融融
- 226 Day208 怎样播放胎教音乐
- 227 Day209 适合孕后期听的胎教音乐
- 228 Day210 好好利用家务胎教时间
- 229 Day211 准妈妈做家务要十分小心
- 230 Day212 让胎动与胎教同在
- 231 Day213 阅读胎教
- 232 Day214 不妨和宝宝看看图画书
- 233 Day215 胎教童谣让胎儿愉悦成长
- 234 Day216 给宝宝几句“金玉良言”
- 235 Day217 英语儿歌让宝宝认识 ABC
- 236 Day218 上网也能让胎儿“受教”
- 237 Day219 拥抱让幸福感升级
- 238 Day220 给自己来个阳光 SPA
- 239 Day221 胎儿喜欢准爸爸按摩
- 240 Day222 温情爱抚只需八步
- 241 Day223 不要动不动就“拍”宝宝
- 242 Day224 让胎梦拉近你与宝宝的距离

Part 9

快速成长的宝宝



243

- 244 Day225 准妈妈的产前集训
- 245 Day226 值得借鉴的十条胎教经验
- 246 Day227 孕晚期情绪保健
- 247 Day228 培养生产信心很重要
- 248 Day229 用科学手段监测宝宝健康
- 249 Day230 孕晚期休养生息三法则
- 250 Day231 准爸爸也要进行情绪胎教
- 251 Day232 塑造乖宝宝的五种胎教
- 252 Day233 逗胎宝宝开心的六种方法
- 253 Day234 重视胎儿的学习能力
- 254 Day235 加强与胎儿的交流与接触
- 255 Day236 生活处处是胎教
- 256 Day237 认识家庭成员
- 257 Day238 亲近大自然
- 258 Day239 让胎教成为甜蜜的功课
- 259 Day240 细数语言胎教的六大素材
- 260 Day241 胎教故事中的人生哲理
- 261 Day242 给宝宝读读国学经典
- 262 Day243 给孕妈妈每天一点赞美
- 263 Day244 重视准妈妈的爱美之心
- 264 Day245 一日美感教程
- 265 Day246 色彩胎教
- 266 Day247 让宝宝感受五颜六色
- 267 Day248 儿歌声中感受四季的色彩
- 268 Day249 积木胎教花样多
- 269 Day250 “捏”个乖宝贝
- 270 Day251 数独让准妈妈开心又“聪明”
- 271 Day252 动手又动脑的两款小游戏

Part 10

妈妈与宝宝的亲密会面

272

- 273 Day253 把好胎教最后一关
- 274 Day254 写下准妈妈的胎教心得
- 275 Day255 生产当月饮食
- 276 Day256 分娩前的能量食谱
- 277 Day257 临产当月生活保健
- 278 Day258 职场孕妈妈产前应放松
- 279 Day259 重视临产前乳房保健
- 280 Day260 做好入院前准备工作
- 281 Day261 熟悉与生产相关的六名词
- 282 Day262 分娩前五大误区请莫闯
- 283 Day263 产前抑郁及时排解
- 284 Day264 安慰即将分娩的准妈妈
- 285 Day265 在音乐声中迎接宝宝到来
- 286 Day266 临产前的冥想胎教



- 287 Day267 准爸爸也有“产前抑郁”
- 288 Day268 准爸爸的分娩课堂
- 289 Day269 预习分娩征兆
- 290 Day270 拉梅兹分娩镇痛法
- 291 Day271 无痛分娩让妈妈更放松
- 292 Day272 有利顺产的体能训练
- 293 Day273 避免侧切的按摩良方
- 294 Day274 随时可做的安产小动作
- 295 Day275 临产散步要配合天时地利人和
- 296 Day276 正确抚摩为宝宝临产做准备
- 297 Day277 与宝宝分享分娩过程
- 298 Day278 分娩方式影响宝宝未来
- 299 Day279 到预产期还没发动更要静心
- 300 Day280 胎教与早教

280 天孕期胎教方案

翟桂荣 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

280 天孕期胎教方案 / 翟桂荣编著. — 青岛: 青岛出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5552-0034-5

I. ① 2… II. ① 翟… III. ① 胎教—基本知识 IV.
① G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 310715 号

书 名	280 天孕期胎教方案
编 著	翟桂荣
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
责任编辑	谢 磊 曲 静
装帧设计	北京知天下文化发展有限公司
印 刷	青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期	2014 年 2 月第 1 版, 2014 年 2 月第 1 次印刷
开 本	16 开 (715mm × 1010mm)
印 张	19
字 数	300 千
书 号	ISBN 978-7-5552-0034-5
定 价	36.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

前言

让孩子赢在起跑线上是每个家长的心愿，胎教虽没有创造神童、天才的惊人作用，却能让你的孩子无论是智商还是情商均高人一等。胎教古已有之，主要是着眼于营造宁静、温馨的生长环境。利用现代科技手段更是发现了胎儿的惊人能力，胎儿在母体中就已经具备了视觉、听觉、活动和记忆能力，同时还能感受到母亲的情绪变化。这些都为胎教的可行性提供更为可靠的科学依据。由此胎教愈来愈引起人们的关注，胎教的重要性也越来越为人们所认同，胎教也渐渐地走进了众多家庭之中，成为了孩子成长发育过程中的重要经历。

最初的胎教方式以给胎儿播放音乐、对着胎儿说说话或是讲故事、摸一摸腹中的胎儿等较为简单的方式为主。随着学界对这一课题的重视，胎教逐渐生发出了更多更全面更具操作性的方

法，比如音乐胎教，光是针对胎教的音乐项目和手段就有多种，面对如此众多的胎教形式，准爸妈往往会无从选择，到底胎教应该怎么做？应该选择什么样的方式做胎教？诸如此类的问题成为了孕育阶段困扰新一代准爸妈的难题。





当准爸妈正在为准备要一个宝宝而做种种改变和计划的时候，胎教也应该被提上日程了。假如整日忙碌的准爸爸和负担越来越重的准妈妈这个时候有一本已经为你们准备好的胎教书，对于你们而言无疑是“雪中送炭”。本书正应了这一需求，以每日一页的方式将胎儿的发育过程娓娓道来，并且介绍了当前最权威的胎教知识和最新最全面的胎教方法，语言亲切，如道家常，能够温暖每个妈妈的心；方法轻松，充满趣味，便于准爸妈实际操作学习。280天、280页，让你的孕育旅程就如同与胎儿亲密相伴一样地向前推进，让你的每一天过得充实、平静而温馨！

编者

2014年1月

目录

Contents



前言 3

Part1

爱在起点，赢在未来 11



- | | | | |
|----|-------------------|----|---------------------|
| 12 | Day1 新的生命揭开序幕 | 26 | Day15 夜宵习惯要摒弃 |
| 13 | Day2 胎教，从现在开始 | 27 | Day16 孕期更要动一动 |
| 14 | Day3 让宝宝赢在起跑线 | 28 | Day17 最适合的运动胎教：散步 |
| 15 | Day4 胎教，如何入手 | 29 | Day18 瑜伽：孕期好伴侣 |
| 16 | Day5 备一本爱心胎教日记本 | 30 | Day19 孕早期情绪保健 |
| 17 | Day6 胎教，需要“教”些什么 | 31 | Day20 初识环境胎教 |
| 18 | Day7 准备好“教学资料” | 32 | Day21 宝宝生命中第一座美好家园 |
| 19 | Day8 孕期胎教的大致进度 | 33 | Day22 为宝宝营造舒适的家居环境 |
| 20 | Day9 胎教与宝宝未来的性格 | 34 | Day23 让准妈妈感觉舒适的居室布置 |
| 21 | Day10 以身作则塑造宝宝好性格 | 35 | Day24 当心这些辐射源 |
| 22 | Day11 做一名合格的准爸爸 | 36 | Day25 沐浴方式要注意 |
| 23 | Day12 饮食胎教 | 37 | Day26 给宝宝一双明亮的眼睛 |
| 24 | Day13 构建孕期饮食计划 | 38 | Day27 古人如何进行胎教 |
| 25 | Day14 补充水分有讲究 | 39 | Day28 胎教在外国 |

Part 2

宝宝在祝福声中成长



40

- 41 Day29 敏感的妈妈和宝宝
- 42 Day30 脑部发育从此开始
- 43 Day31 叶酸对宝宝的大脑非常重要
- 44 Day32 初识情绪胎教
- 45 Day33 激素会让母亲情绪变化
- 46 Day34 关于那些不良情绪
- 47 Day35 糟糕情绪巧应对
- 48 Day36 流产需考虑情绪因素
- 49 Day37 让妈妈情绪平和的呼吸法
- 50 Day38 为宝宝排除致畸因素
- 51 Day39 准妈妈如何防感冒
- 52 Day40 给宝宝一个绿色生长空间
- 53 Day41 别小看噪音影响
- 54 Day42 别让家居环境成为致畸隐患
- 55 Day43 什么是营养胎教
- 56 Day44 母子同安，拒绝营养不良
- 57 Day45 观想漂亮宝宝
- 58 Day46 在优美感受中浮想联翩
- 59 Day47 记下 ta 的点滴
- 60 Day48 可以开始音乐胎教了
- 61 Day49 音乐胎教需要借助工具吗
- 62 Day50 孕 2 月，做做孕妇体操
- 63 Day51 职场孕妈咪别忘时常起来活动
- 64 Day52 谁才是胎教的主角
- 65 Day53 胎教要以宝宝的需要为出发点
- 66 Day54 孕早期胎教无需太刻意
- 67 Day55 胎教时刻表 1
- 68 Day56 胎教时刻表 2

Part 3

安宁即胎教



69

- 70 Day57 别让妊娠反应阻碍胎教
- 71 Day58 胎教的基本原则
- 72 Day59 胎教从对话开始
- 73 Day60 童话胎教给宝宝美好世界
- 74 Day61 必读童话故事推荐
- 75 Day62 培养艺术细胞从胎教开始
- 76 Day63 色彩对宝宝的影响
- 77 Day64 味觉胎教
- 78 Day65 嗅觉胎教
- 79 Day66 微笑胎教带给宝宝好心情
- 80 Day67 增加胎教效果
- 81 Day68 妊娠之美有利胎教
- 82 Day69 学习胎教内容多多
- 83 Day70 三口之家亲密交流：抚摩胎教
- 84 Day71 抚摩胎教应该怎么做
- 85 Day72 抚摩胎教的好处有哪些
- 86 Day73 抚摩胎教要注意
- 87 Day74 胎教不仅仅是听听音乐
- 88 Day75 音乐应随“孕”而动
- 89 Day76 胎教音乐不等于世界名曲
- 90 Day77 音乐胎教讲究多
- 91 Day78 规律生活很重要
- 92 Day79 准妈妈的健康生活方式
- 93 Day80 稍微调整一下生活习惯
- 94 Day81 走出胎教误区
- 95 Day82 如此胎教要不得
- 96 Day83 胎教顺其自然为好
- 97 Day84 奇特胎教引热议

Part 4

宝宝有感觉啦



98

- 99 Day85 营养胎教之注意加强营养
- 100 Day86 营养“加油站”
- 101 Day87 饮食全面多样，营养跟得上
- 102 Day88 营养并非跟着胃口走
- 103 Day89 认识行为胎教
- 104 Day90 妈妈睡得好，宝宝发育好
- 105 Day91 让好心情睡出来
- 106 Day92 舒适的衣着描述美丽心情
- 107 Day93 什么是美学胎教
- 108 Day94 和宝宝一起感受鸟语花香
- 109 Day95 来自艺术世界的美
- 110 Day96 乐器学习从胎教开始
- 111 Day97 电视消遣有讲究
- 112 Day98 实施胎教勿心急
- 113 Day99 情商胎教
- 114 Day100 胎教，快乐就好
- 115 Day101 家庭和睦是宝宝喜欢的胎教
- 116 Day102 和宝宝一起短期旅行吧
- 117 Day103 短途旅行好处多
- 118 Day104 准妈妈孕期出行小贴士
- 119 Day105 意念胎教
- 120 Day106 和宝宝一起展开想象
- 121 Day107 心无杂念为最佳
- 122 Day108 “白日梦”也是胎教
- 123 Day109 职场准妈妈胎教指南
- 124 Day110 准妈妈是胎教的最佳女主角
- 125 Day111 和宝宝互动：指按法
- 126 Day112 准爸爸不可少的胎教

Part 5

宝宝可以学更多东西啦



127

- 128 Day113 抓住胎教的最佳时期
- 129 Day114 十月胎教与十年教育
- 130 Day115 游戏胎教好处多
- 131 Day116 游戏胎教行动起来
- 132 Day117 运动胎教好处多
- 133 Day118 开始重视运动胎教
- 134 Day119 运动胎教需注意
- 135 Day120 准妈妈并非不可以做家务
- 136 Day121 数数宝宝的胎动
- 137 Day122 现在开始做做助产操
- 138 Day123 将音乐胎教提上日程
- 139 Day124 给宝宝听音乐的误区
- 140 Day125 何谓视觉胎教
- 141 Day126 绘画素材推荐
- 142 Day127 妈妈哼唱宝宝更爱听
- 143 Day128 哼唱有讲究
- 144 Day129 哼唱歌曲精选精荐
- 145 Day130 编织也是一种胎教
- 146 Day131 如何为宝贝编织毛衣
- 147 Day132 芳香胎教让宝宝感受花香
- 148 Day133 职场妈妈工作和胎教两不误
- 149 Day134 旅行胎教
- 150 Day135 出门旅行感受生活的美好
- 151 Day136 准妈妈自驾要注意
- 152 Day137 孕期性生活与胎教
- 153 Day138 孕期性生活的八项注意
- 154 Day139 别让胎教成为压力
- 155 Day140 胎教注意循序渐进

Part 6

妈妈给我多些爱



156

- 157 Day141 做好胎儿的直接胎教
- 158 Day142 光照胎教
- 159 Day143 语言胎教
- 160 Day144 语言胎教从现在开始
- 161 Day145 给宝宝来个趣味绕口令
- 162 Day146 唱着儿歌识动物
- 163 Day147 教宝宝认汉字
- 164 Day148 诗歌是语言胎教的良好素材
- 165 Day149 一家三口亲密对话
- 166 Day150 动动指头，让宝宝心灵手巧
- 167 Day151 联想胎教塑造漂亮宝宝
- 168 Day152 呼唤训练
- 169 Day153 提前为宝宝取个好名字
- 170 Day154 图形胎教
- 171 Day155 准妈妈不妨练练书法
- 172 Day156 求知胎教
- 173 Day157 胎教阅读书目
- 174 Day158 环境胎教之告别污浊的空气
- 175 Day159 触摸胎教的常用三招
- 176 Day160 如何感受影视“盛宴”
- 177 Day161 胎教电影推荐
- 178 Day162 母胎之间的心灵感应
- 179 Day163 爱的教育最重要
- 180 Day164 母亲教会我勇敢
- 181 Day165 父亲很有影响力
- 182 Day166 给老公下达胎教任务
- 183 Day167 准爸爸不要做伤害宝宝的事
- 184 Day168 为胎教答疑解惑

Part 7

宝宝变得活泼好动



185

- 186 Day169 胎养与胎教
- 187 Day170 认识斯瑟蒂克胎教法
- 188 Day171 认识蒙特梭利胎教法
- 189 Day172 动手来动动脑
- 190 Day173 不妨和宝宝一起感受国画吧
- 191 Day174 孕7月，常散步助放松
- 192 Day175 游泳健身保持体重
- 193 Day176 准妈妈“泡汤”法则
- 194 Day177 宝宝爱听爸爸妈妈笑
- 195 Day178 宝宝需要良好的家庭气氛
- 196 Day179 让胎教增强宝宝的记忆力
- 197 Day180 教给宝宝认字母
- 198 Day181 胎教：拼地图
- 199 Day182 做宝贝心中的完美孕妈
- 200 Day183 如何让聊天更快乐
- 201 Day184 和宝宝一起做“宫内操”
- 202 Day185 胎教，家里人一个都不能少
- 203 Day186 最受欢迎的胎教方法
- 204 Day187 做好身心全方位的良性刺激
- 205 Day188 胎教是在浪费时间吗
- 206 Day189 发挥爱好的胎教作用
- 207 Day190 呵护乳房，为宝宝打造未来“粮仓”
- 208 Day191 美丽是会传染的
- 209 Day192 懒人胎教五法
- 210 Day193 放下心情为自己减减压
- 211 Day194 让起床成为你每天开心的源头
- 212 Day195 胎教要戒除攀比心理
- 213 Day196 胎教到底该勤还是懒