



GUANHUAIMAMA HEHUBAOWAODETIEXINZHIDAODUBEN  
关怀妈妈、呵护宝宝的贴心指导读本

最新

实用

专业

# 安胎养胎 胎教 每日一页

郑国权◎编著

权威专家倾力打造的安胎养胎胎教手册



**安胎** 为胚胎的发育创造良好的孕育环境

**养胎** 为胎儿的健康发育提供充足的养分

**胎教** 就是要培育一个健康聪明的宝宝



时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

最新

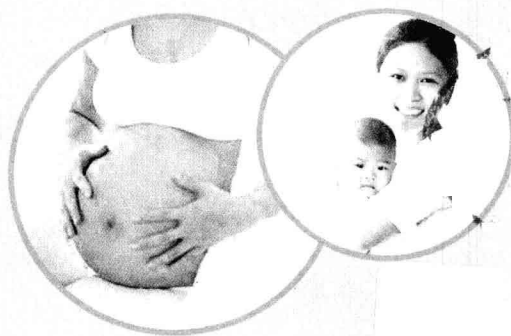
实用

专业

# 安胎养胎 胎教

## 每日一页

郑国权◎编著



AN TAI YANG TAI  
TAI JIAO MEI RI YI YE



时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

安胎养胎胎教每日一页/郑国权编著. —合肥:  
安徽科学技术出版社, 2013. 3  
ISBN 978-7-5337-5864-6

I. ①安… II. ①郑… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②胎教—基本知识 IV. ①R715.3②G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第319423号

安胎养胎胎教每日一页

郑国权 编著

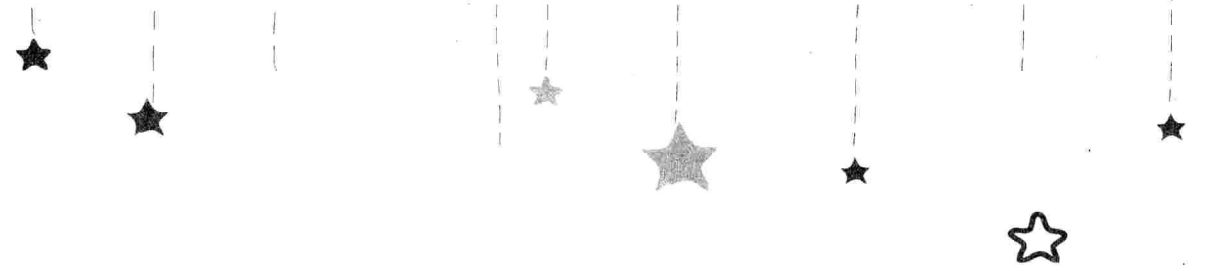
出版人: 黄和平 选题策划: 方菲 责任编辑: 吴玲  
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>  
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>  
(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)  
电话: (0551) 63533330  
印制: 北京中创彩色印刷有限公司 电话: (010) 81509081  
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 770×980 1/16 印张: 24 字数: 401千  
版次: 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5864-6

定价: 36.80元

版权所有, 侵权必究



# 幸福二重奏

生命

是幸福路上的奔跑

爱情

是两颗心的相互靠近

是爱

让我们十指相扣，携手向前

人生

就是一部宏大的生命乐章

下一个生命乐章

注定

将由我们共同奏响

见证

我们爱情的结晶



# 快乐三人行

盼望着  
你的到来  
犹如  
夏日对春的思念  
守候季节的更替  
只为  
捕捉你生命的气息

在那相约见面的日子  
到来之前  
我们早已融入彼此生命里  
从此  
幸福就像花儿一样  
绽放在  
爸爸，妈妈  
还有你的脸上

# 目录

## Contents

### 第一篇 怀孕第1个月，播下一颗幸福的种子

|                                |     |                             |     |
|--------------------------------|-----|-----------------------------|-----|
| 第1周 .....                      | 003 | 第3周 .....                   | 020 |
| 第001天 做好准备，迎接幸“孕”的<br>降临 ..... | 004 | 第015天 创造一个良好的孕育<br>环境 ..... | 021 |
| 第002天 孕前努力提高生殖功能 .....         | 005 | 第016天 怀孕之初要远离X线 .....       | 022 |
| 第003天 开始调整你们的生活<br>方式 .....    | 007 | 第017天 远离高温和热水浴 .....        | 023 |
| 第004天 改掉抽烟酗酒的恶习 .....          | 008 | 第018天 科学胎教应遵循的原则 .....      | 024 |
| 第005天 了解胎教的两种形式 .....          | 009 | 第019天 着手制订一份营养计划 .....      | 025 |
| 第006天 科学胎教的主要任务 .....          | 010 | 第020天 每天都要保持好心情 .....       | 026 |
| 第007天 开始胎教的最佳时间 .....          | 011 | 第021天 常听音乐对怀孕有好处 .....      | 027 |
| 第2周 .....                      | 012 | 第4周 .....                   | 028 |
| 第008天 抽时间做一个孕前检查 .....         | 013 | 第022天 确定自己怀孕的方法 .....       | 029 |
| 第009天 身患疾病要暂缓怀孕 .....          | 014 | 第023天 误服药物可能会伤害<br>孕卵 ..... | 031 |
| 第010天 提前3个月补充叶酸 .....          | 015 | 第024天 三餐定时规律吃 .....         | 032 |
| 第011天 学会预测自己的排卵期 .....         | 016 | 第025天 适度运动有助于健康<br>妊娠 ..... | 033 |
| 第012天 优秀的宝宝从哪里来 .....          | 017 | 第026天 开始记胎教日记 .....         | 034 |
| 第013天 接受胎教宝宝的优秀<br>表现 .....    | 018 | 第027天 避开不良环境的影响 .....       | 035 |
| 第014天 把握受孕瞬间的胎教 .....          | 019 | 第028天 阅读美文《开始》 .....        | 036 |

## 第二篇 怀孕第2个月，让喜悦冲淡孕吐的不适

|                          |     |                                          |     |
|--------------------------|-----|------------------------------------------|-----|
| 第5周 .....                | 039 | 第042天 展开联想的翅膀吧 .....                     | 055 |
| 第029天 准妈妈生活规律很重要 .....   | 040 | 第7周 .....                                | 056 |
| 第030天 每天都要保证充足的睡眠 .....  | 041 | 第043天 准妈妈洗澡大有讲究 .....                    | 057 |
| 第031天 孕早期使用化妆品要小心 .....  | 043 | 第044天 孕期坚持工作有好处 .....                    | 059 |
| 第032天 补充蛋白质最好荤素搭配 .....  | 044 | 第045天 早期发现宫外孕很重要 .....                   | 060 |
| 第033天 保持情绪稳定很重要 .....    | 045 | 第046天 设法提高自己的食欲 .....                    | 061 |
| 第034天 可以用音乐进行胎教了 .....   | 046 | 第047天 准妈妈补碘越早越好 .....                    | 062 |
| 第035天 阅读美文《春天吹着口哨》 ..... | 047 | 第048天 听音乐《春天来了》 .....                    | 063 |
| 第6周 .....                | 048 | 第049天 诗歌朗诵《我的信仰》 .....                   | 064 |
| 第036天 开始出现早孕反应 .....     | 049 | 第8周 .....                                | 065 |
| 第037天 不要再做“夜猫子”了 .....   | 050 | 第050天 准妈妈要注意口腔保健 .....                   | 066 |
| 第038天 孕期注意外阴的清洁卫生 .....  | 051 | 第051天 孕早期别让感冒找上你 .....                   | 067 |
| 第039天 减轻早孕反应的饮食建议 .....  | 052 | 第052天 孕早期适当吃酸有好处 .....                   | 068 |
| 第040天 为自己营造一份好心情 .....   | 053 | 第053天 多吃富含叶酸和维生素B <sub>6</sub> 的食物 ..... | 069 |
| 第041天 听一曲舒心安胎的音乐 .....   | 054 | 第054天 享受音乐浴的方法 .....                     | 070 |
|                          |     | 第055天 用“脑呼吸”提高联想的效果 .....                | 071 |
|                          |     | 第056天 适度运动有利于安胎养胎胎教 .....                | 072 |

### 第三篇 怀孕第3个月，需要小心谨慎的关键期

|                                |     |                               |     |
|--------------------------------|-----|-------------------------------|-----|
| 第9周 .....                      | 075 | 第070天 从书法作品中感受美 .....         | 092 |
| 第057天 去医院做第一次产前<br>检查 .....    | 076 | 第11周 .....                    | 093 |
| 第058天 保护胎儿要从细节着手 .....         | 077 | 第071天 孕期着装以宽松为宜 .....         | 094 |
| 第059天 孕期尿频要勤上厕所 .....          | 079 | 第072天 静坐安胎是孕早期的最佳<br>选择 ..... | 095 |
| 第060天 准妈妈喝水有学问 .....           | 080 | 第073天 准妈妈出行要加倍小心 .....        | 097 |
| 第061天 孕早期自我调节情绪的<br>方法 .....   | 081 | 第074天 防流产的饮食安排 .....          | 098 |
| 第062天 适当丰富自己的精神<br>生活 .....    | 082 | 第075天 适当打扮也是一种美育<br>胎教 .....  | 099 |
| 第063天 朗读诗歌《亲爱的三月，<br>请进》 ..... | 083 | 第076天 每天和胎儿一起做胎<br>教操 .....   | 100 |
| 第10周 .....                     | 084 | 第077天 不妨经常走进大自然 .....         | 101 |
| 第064天 孕期护肤，健康放第一 .....         | 085 | 第12周 .....                    | 102 |
| 第065天 吃对食物宝宝将来更<br>漂亮 .....    | 086 | 第078天 孕早期要警惕腹痛和<br>出血 .....   | 103 |
| 第066天 多吃鱼有助于胎儿大脑<br>发育 .....   | 087 | 第079天 有流产信号要卧床休息 .....        | 104 |
| 第067天 给胎儿来一场听觉盛宴 .....         | 088 | 第080天 开始显怀，注意调整<br>姿势 .....   | 105 |
| 第068天 舒缓的瑜伽可安胎 .....           | 089 | 第081天 安胎时期的饮食禁忌 .....         | 106 |
| 第069天 阅读美文《快乐无所<br>不在》 .....   | 091 | 第082天 充满感情地抚摩胎体 .....         | 107 |
|                                |     | 第083天 准妈妈学画简笔画 .....          | 108 |
|                                |     | 第084天 美文欣赏《春》 .....           | 109 |

## 第四篇 怀孕第4个月，逐步进入怀孕安定期

|                               |     |                               |     |
|-------------------------------|-----|-------------------------------|-----|
| 第13周 .....                    | 113 | 第15周 .....                    | 131 |
| 第085天 孕味初现，正确选择孕<br>妇装 .....  | 114 | 第099天 做个清爽优雅的准妈妈 .....        | 132 |
| 第086天 准妈妈要正确穿内衣 .....         | 115 | 第100天 孕期补钙应以食补为主 .....        | 133 |
| 第087天 准妈妈穿鞋舒适安全放<br>第一 .....  | 117 | 第101天 适当吃坚果有助于胎儿脑<br>发育 ..... | 135 |
| 第088天 胃口大开后的饮食建议 .....        | 118 | 第102天 欣赏名曲《爱之梦》 .....         | 136 |
| 第089天 带胎儿听场音乐会 .....          | 119 | 第103天 准妈妈念拍手歌 .....           | 137 |
| 第090天 准妈妈不宜过度静养 .....         | 120 | 第104天 讲2则关于小动物的<br>故事 .....   | 138 |
| 第091天 孕中期常游泳好处多 .....         | 121 | 第105天 带着胎儿一起看画展 .....         | 139 |
| 第14周 .....                    | 122 | 第16周 .....                    | 140 |
| 第092天 姿势正确让准妈妈<br>更安全 .....   | 123 | 第106天 职场准妈妈如何养胎 .....         | 141 |
| 第093天 左侧卧位是孕中晚期最佳<br>睡姿 ..... | 125 | 第107天 适时做唐氏综合征筛查 .....        | 142 |
| 第094天 孕中期最好安全性生活 .....        | 126 | 第108天 多吃豆制品有助于胎儿脑<br>发育 ..... | 143 |
| 第095天 准妈妈应多吃几种<br>水果 .....    | 127 | 第109天 别让不当音乐胎教伤害<br>胎儿 .....  | 144 |
| 第096天 加强情绪的自我调节 .....         | 128 | 第110天 准妈妈平时要多读好书 .....        | 145 |
| 第097天 大大方方展示孕味美 .....         | 129 | 第111天 准妈妈平时要多动脑 .....         | 146 |
| 第098天 为胎儿哼唱一支优美的<br>小曲 .....  | 130 | 第112天 美文欣赏《笑》 .....           | 147 |

## 第五篇 怀孕第5个月，感受到让人幸福的胎动

|                               |     |                               |     |
|-------------------------------|-----|-------------------------------|-----|
| 第17周 .....                    | 151 | 第19周 .....                    | 169 |
| 第120天 准妈妈体重不要增加<br>过快 .....   | 152 | 第127天 孕中期可以外出旅游 .....         | 170 |
| 第114天 孕中期不要忽视了B超<br>检查 .....  | 153 | 第128天 尽量让自己每天都睡好 .....        | 171 |
| 第115天 预防孕期贫血要注意<br>补铁 .....   | 154 | 第129天 准妈妈多吃红枣气色好 .....        | 172 |
| 第116天 坚持每天进行音乐胎教 .....        | 155 | 第130天 欣赏名曲《动物园狂<br>想曲》 .....  | 173 |
| 第117天 营造安静的居室环境 .....         | 157 | 第131天 诗歌朗诵《月光》 .....          | 174 |
| 第118天 开始着手准备胎教卡片 .....        | 158 | 第132天 准爸爸讲故事《猴子<br>捞月》 .....  | 175 |
| 第119天 动脑时间：数独游戏 .....         | 159 | 第133天 用胎教卡片教数字2 .....         | 177 |
| 第18周 .....                    | 160 | 第20周 .....                    | 178 |
| 第120天 学会辨别胎动和<br>数胎动 .....    | 161 | 第134天 开始做骨盆体操啦 .....          | 179 |
| 第121天 孕期皮肤瘙痒要警惕 .....         | 163 | 第135天 孕期节食、挑食、偏食都<br>不好 ..... | 181 |
| 第122天 适当限制高脂肪饮食 .....         | 164 | 第136天 准妈妈适当吃粗粮<br>有好处 .....   | 182 |
| 第123天 准妈妈唱儿歌《春天在<br>哪里》 ..... | 165 | 第137天 学唱有关小动物的<br>儿歌 .....    | 183 |
| 第124天 诗歌朗诵<br>《春风在哪里》 .....   | 166 | 第138天 优美的古诗词欣赏 .....          | 184 |
| 第125天 用胎教卡片教数字1 .....         | 167 | 第139天 用胎教卡片教数字3 .....         | 185 |
| 第126天 用双手向胎儿传递<br>母爱 .....    | 168 | 第140天 家庭插花也是一种<br>艺术 .....    | 186 |

## 第六篇 怀孕第6个月，别让自己中了“甜蜜”的招

|                            |     |                            |     |
|----------------------------|-----|----------------------------|-----|
| 第21周 .....                 | 189 | 第156天 准妈妈爱出汗的应对方法 .....    | 209 |
| 第141天 可以开始使用托腹带了 .....     | 190 | 第157天 简便易得的补气养血食物 .....    | 210 |
| 第142天 对胎儿进行自我监护的内容 .....   | 191 | 第158天 对胎儿说出你的愿望 .....      | 211 |
| 第143天 孕期不妨多吃一些紫菜 .....     | 193 | 第159天 准妈妈讲故事《闪亮的心》 .....   | 212 |
| 第144天 重新美化自己的居室 .....      | 194 | 第160天 帮胎儿“散步”和“做体操” .....  | 214 |
| 第145天 每天和胎儿打个招呼 .....      | 195 | 第161天 用胎教卡片教胎儿认圆形 .....    | 215 |
| 第146天 用胎教卡片教数字8 .....      | 196 | 第24周 .....                 | 216 |
| 第147天 和胎儿一起享受森林浴 .....     | 197 | 第162天 糖筛和糖耐很重要 .....       | 217 |
| 第22周 .....                 | 198 | 第163天 孕期糖尿病的保健方法 .....     | 218 |
| 第148天 避免焦虑引起剧烈胎动 .....     | 199 | 第164天 防止营养过剩导致胎儿过大 .....   | 219 |
| 第149天 胎动异常是胎儿缺氧的信号 .....   | 200 | 第165天 欣赏名曲《e小调第九交响曲》 ..... | 221 |
| 第150天 手脚冰凉要注意保健 .....      | 201 | 第166天 诗歌朗诵《我沿着初雪漫步》 .....  | 222 |
| 第151天 盛夏注意饮食卫生 .....       | 202 | 第167天 教胎儿学一门外语 .....       | 223 |
| 第152天 缓解身体疼痛的伸展运动 .....    | 203 | 第168天 用胎教卡片教胎儿认正方形 .....   | 224 |
| 第153天 准妈妈讲故事《数星星的孩子》 ..... | 205 |                            |     |
| 第154天 动手给线条画上色 .....       | 206 |                            |     |
| 第23周 .....                 | 207 |                            |     |
| 第155天 预防便秘“便”轻松 .....      | 208 |                            |     |

## 第七篇 怀孕第7个月, 预防早产要注意日常保健

|                               |     |                             |     |
|-------------------------------|-----|-----------------------------|-----|
| 第25周 .....                    | 227 | 第27周 .....                  | 245 |
| 第169天 从现在开始, 工作要量力而行 .....    | 228 | 第183天 感觉呼吸困难的应对方法 .....     | 246 |
| 第170天 肚子变大, 外出注意保护自己 .....    | 229 | 第184天 孕期腹泻, 千万不要掉以轻心 .....  | 247 |
| 第171天 上班族准妈妈的饮食调养 .....       | 231 | 第185天 适当多吃减轻水肿的食物 .....     | 248 |
| 第172天 音乐欣赏<br>《杜鹃圆舞曲》 .....   | 232 | 第186天 妈妈讲2则寓言故事 .....       | 249 |
| 第173天 念一念幸福快乐的儿歌 .....        | 233 | 第187天 从现在开始塑造胎儿性格 .....     | 250 |
| 第174天 准妈妈讲故事《长着蓝色翅膀的老师》 ..... | 234 | 第188天 用胎教卡片教胎儿认三角形 .....    | 251 |
| 第175天 用胎教卡片教胎儿认长<br>方形 .....  | 235 | 第189天 给未来的宝宝画张像 .....       | 252 |
| 第26周 .....                    | 236 | 第28周 .....                  | 253 |
| 第176天 预防意外早产的安胎方法 .....       | 237 | 第190天 开始做有助于分娩的运动 .....     | 254 |
| 第177天 避免心理放松而忽视产前检查 .....     | 238 | 第191天 大腹便便如何进行运动 .....      | 255 |
| 第178天 准妈妈吃鸡蛋有讲究 .....         | 239 | 第192天 益智食品促进胎儿大脑发育 .....    | 256 |
| 第179天 远离可能导致早产的食物 .....       | 241 | 第193天 准妈妈念数字儿歌 .....        | 257 |
| 第180天 教胎儿念2首唐诗 .....          | 242 | 第194天 为胎儿讲画册故事 .....        | 258 |
| 第181天 巧用色彩给胎儿美的熏陶 .....       | 243 | 第195天 欣赏名画<br>《西斯廷圣母》 ..... | 259 |
| 第182天 适当给予光刺激 .....           | 244 | 第196天 自己动手做个纸杯花瓶 .....      | 260 |

## 第八篇 怀孕第8个月，肚子大了要放慢生活节奏

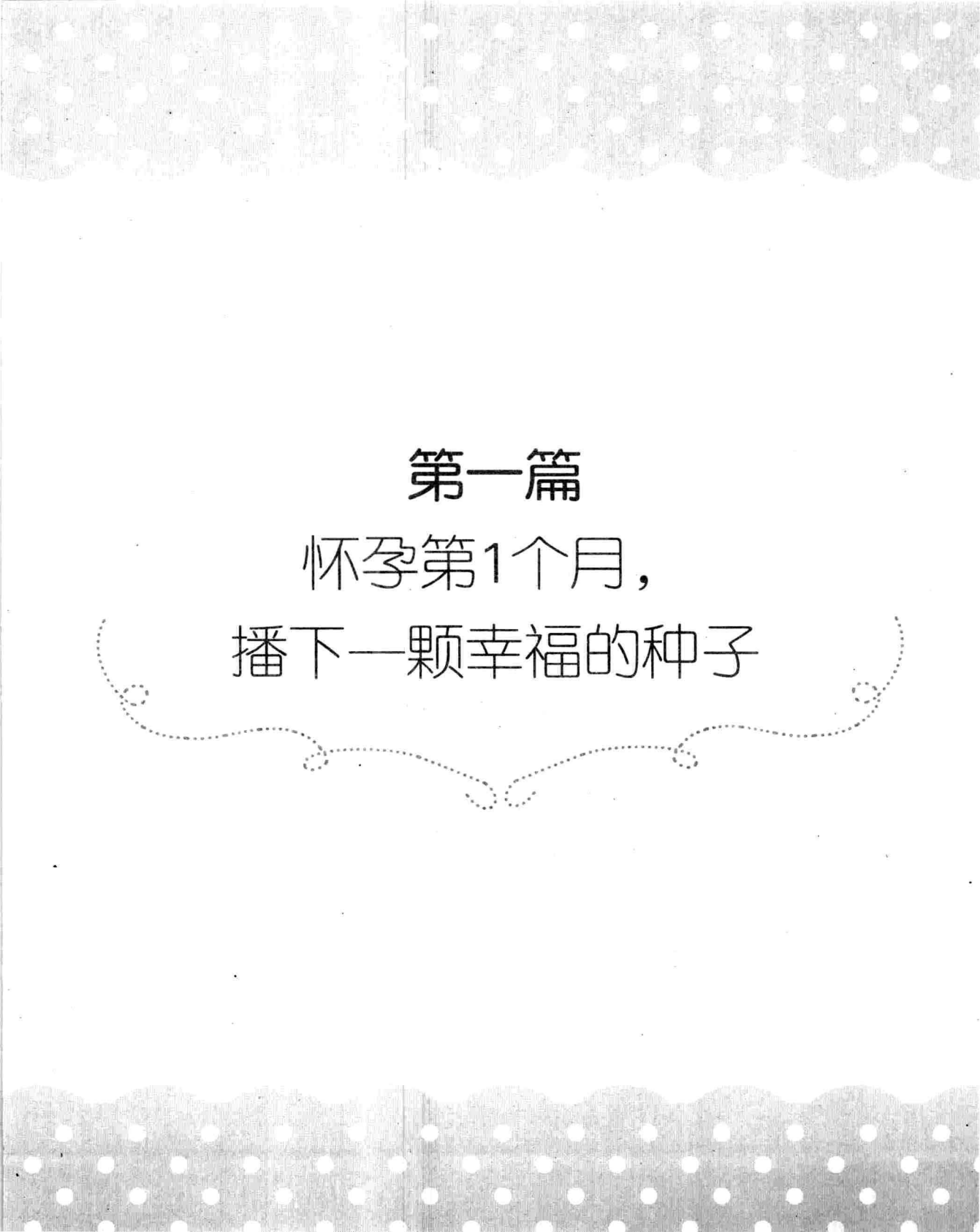
|                               |     |                               |     |
|-------------------------------|-----|-------------------------------|-----|
| 第29周 .....                    | 263 | 第212天 孕晚期不要再出远门 .....         | 283 |
| 第197天 肚子大了，走路要缓慢<br>平稳 .....  | 264 | 第213天 从现在开始逐步减少<br>性生活 .....  | 285 |
| 第198天 积极预防妊娠高血压<br>综合征 .....  | 265 | 第214天 促进胎儿视力发育的<br>食物 .....   | 286 |
| 第199天 科学安排孕晚期饮食 .....         | 267 | 第215天 欣赏名曲《儿时情景》 .....        | 287 |
| 第200天 孕晚期调节情绪的方法 .....        | 268 | 第216天 和胎儿一起回忆儿时<br>趣事 .....   | 288 |
| 第201天 带着胎儿适度亲近阳光 .....        | 269 | 第217天 用胎教卡片教胎儿<br>认扇形 .....   | 289 |
| 第202天 艺术编织也是一种胎教 .....        | 270 | 第32周 .....                    | 290 |
| 第203天 用胎教卡片教胎儿<br>认半圆 .....   | 271 | 第218天 孕晚期要尽量让自己<br>睡好 .....   | 291 |
| 第30周 .....                    | 272 | 第219天 孕晚期当心仰卧综合征 .....        | 293 |
| 第204天 避免难产的生活细节 .....         | 273 | 第220天 孕晚期阴道出血要<br>小心了 .....   | 294 |
| 第205天 胎位异常的矫正方法 .....         | 275 | 第221天 孕晚期要多吃的3类<br>食物 .....   | 295 |
| 第206天 多吃海产品有利于胎儿<br>脑发育 ..... | 276 | 第222天 千万不要放松了语言<br>刺激 .....   | 296 |
| 第207天 多听促进胎儿脑发育的<br>音乐 .....  | 277 | 第223天 妈妈讲故事《春天里的<br>对话》 ..... | 297 |
| 第208天 耐心地教胎儿唱首歌 .....         | 278 | 第224天 用胎教卡片教胎儿<br>认DEF .....  | 298 |
| 第209天 用胎教卡片教胎儿<br>认ABC .....  | 279 |                               |     |
| 第210天 练习绘画提高艺术素养 .....        | 280 |                               |     |
| 第31周 .....                    | 281 |                               |     |
| 第211天 锻炼盆底肌，为分娩做<br>准备 .....  | 282 |                               |     |

## 第九篇 怀孕第9个月，放松心情，安心待产

|                                |     |                               |     |
|--------------------------------|-----|-------------------------------|-----|
| 第33周 .....                     | 301 | 第35周 .....                    | 319 |
| 第225天 坦然应对“第二次妊娠<br>反应” .....  | 302 | 第239天 羊水过多或过少都不好 .....        | 320 |
| 第226天 孕晚期要搞好个人卫生 .....         | 303 | 第240天 时刻警惕胎膜早破 .....          | 321 |
| 第227天 孕晚期失眠的饮食调理 .....         | 305 | 第241天 孕晚期注意补充<br>维生素K .....   | 322 |
| 第228天 欣赏名曲《梦幻曲》 .....          | 306 | 第242天 产前缓解对分娩的恐惧 .....        | 323 |
| 第229天 妈妈读关于春的唐诗 .....          | 307 | 第243天 妈妈读2首写景唐诗 .....         | 324 |
| 第230天 妈妈讲故事《狐假<br>虎威》 .....    | 308 | 第244天 将身边的事向胎儿聊聊 .....        | 325 |
| 第231天 将美的体验传递给胎儿 .....         | 309 | 第245天 手工剪纸也是美育胎教 .....        | 326 |
| 第34周 .....                     | 310 | 第36周 .....                    | 327 |
| 第232天 孕晚期要特别留意胎动和<br>胎心音 ..... | 311 | 第246天 胎儿宫内发育迟缓<br>早知道 .....   | 328 |
| 第233天 孕晚期要留意危险信号 .....         | 312 | 第247天 脐带绕颈也别太紧张 .....         | 329 |
| 第234天 孕晚期需要叶酸稳定<br>情绪 .....    | 314 | 第248天 多吃富锌食物有助于<br>自然产 .....  | 330 |
| 第235天 欣赏名曲《维也纳森林的<br>故事》 ..... | 315 | 第249天 保持心态平和很重要 .....         | 331 |
| 第236天 美文欣赏<br>《瀑布与石头》 .....    | 316 | 第250天 妈妈讲故事<br>《三个好朋友》 .....  | 332 |
| 第237天 绣十字绣培养胎儿的<br>耐心 .....    | 317 | 第251天 诗歌朗诵《妈妈在<br>等着你》 .....  | 333 |
| 第238天 准妈妈动手折幸运星 .....          | 318 | 第252天 准妈妈可多欣赏这些艺术<br>作品 ..... | 334 |

## 第十篇 怀孕第10个月，迎接新生命的降临

|                            |     |                            |     |
|----------------------------|-----|----------------------------|-----|
| 第37周 .....                 | 337 | 第269天 产前饮食要点要谨记 .....      | 356 |
| 第253天 临产前坚持产前检查 .....      | 338 | 第270天 欣赏名曲《G大调小步舞曲》 .....  | 357 |
| 第254天 临产前谨防宫内感染 .....      | 339 | 第271天 给胎儿念2首充满想象的唐诗 .....  | 358 |
| 第255天 补充营养，为分娩储备能量 .....   | 340 | 第272天 美文欣赏《小青虫变蝴蝶》 .....   | 359 |
| 第256天 欣赏名曲《月光》 .....       | 341 | 第273天 用胎教卡片教胎儿认识颜色 .....   | 360 |
| 第257天 美文欣赏《愿生活恬淡如湖水》 ..... | 342 | 第40周 .....                 | 361 |
| 第258天 培养高雅的情趣 .....        | 343 | 第274天 做好临产前的身心准备 .....     | 362 |
| 第259天 用胎教卡片教胎儿认识动物 .....   | 344 | 第275天 了解临盆征兆，适时入院待产 .....  | 363 |
| 第38周 .....                 | 345 | 第276天 产程中缓解疼痛的秘诀 .....     | 364 |
| 第260天 了解胎头何时入盆 .....       | 346 | 第277天 听助产音乐，轻松分娩 .....     | 365 |
| 第261天 临产前还能运动吗 .....       | 347 | 第278天 诗歌朗诵《你是人间四月天》 .....  | 366 |
| 第262天 多吃有助于分娩的食物 .....     | 348 | 第279天 妈妈讲故事《猜猜我有多爱你》 ..... | 367 |
| 第263天 欣赏名曲《欢乐颂》 .....      | 349 | 第280天 宝宝出生后要继续巩固胎教成果 ..... | 369 |
| 第264天 告诉胎儿好好配合 .....       | 350 | 有关本书的游戏答案 .....            | 370 |
| 第265天 和胎儿玩记忆游戏 .....       | 351 |                            |     |
| 第266天 与胎儿进行心与心的沟通 .....    | 352 |                            |     |
| 第39周 .....                 | 353 |                            |     |
| 第267天 养精蓄锐，安心待产 .....      | 354 |                            |     |
| 第268天 不急不躁，顺其自然迎分娩 .....   | 355 |                            |     |



# 第一篇

怀孕第1个月，  
播下一颗幸福的种子



期待着，准备着，一颗种子在妈妈的体内发芽了。虽然刚开始很小，看不到也摸不着，这一刻，一个全新的生命已然启程。

为了宝宝能顺利度过怀孕280天，妈妈需要重新整顿自己的生活，健康生活，轻松工作，避开对怀孕不利的一切因素，与准爸爸一齐携手走过充满幸福感的怀胎十月。

身为准妈妈的你，是不是对神奇的胎教跃跃欲试呢？赶快行动吧！