

为千万准妈妈的切身需求贴心定制的孕产宝典

280天孕期每日养胎、胎教细节
开启宝宝智慧和健康的金钥匙



完美养胎·胎教 一日一页

马宁 主编

一天看一页，一天学一招，一生受用的养胎、胎教智慧！

天下没有不优秀的宝宝，只有不够用心的父母，
“每一个宝宝都是天才”，一定要让宝宝赢在起跑线上！

给孕妈咪
每一天
最贴心的
专业呵护

中国妇女出版社



完美备孕·胎教 一日一页

马宁 主编

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美养胎·胎教一日一页 / 马宁主编.

—北京:中国妇女出版社,2013.1

ISBN 978-7-5127-0577-7

I. ①完… II. ①马… 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 290975 号

完美养胎·胎教一日一页

作 者:马 宁 主编

策划编辑:宋 昱

责任编辑:宋 文

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京鑫海达印刷有限公司

开 本:170×240 1/16

印 张:18.5

字 数:260 千字

版 次:2013 年 3 月第 1 版

印 次:2013 年 3 月第 1 次

书 号:ISBN 978-7-5127-0577-7

定 价:36.00 元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误,请与发行部联系)



通过科学养胎和胎教， 设计宝宝高智商

有一句话说得好：十月怀胎比十年教育更重要。所以，如果想培养更健康、更聪明的宝宝，准父母就要把十月怀胎期间的养胎和胎教工作做好！

所谓养胎，指的是孕妈妈在妊娠期间注意饮食起居，护养胎宝宝的方法，又名妊娠养胎、胎养。所谓胎教，是指孕妈妈在怀孕期间的一切心理、生理状态对胎宝宝将来的身心、智力发展上产生的影响。

总的来说，孕妈妈身体健康、心情愉快、营养充足并且有充分的智力刺激环境，所生出的宝宝身体较健康、智力也较高。因此，对孕妈妈实施养胎和胎教是培养聪明宝宝不容忽视的大事，是造就宝宝高智商大脑并使宝宝健康成长的第一推动力。

那么，如何通过科学养胎和胎教激发胎宝宝的潜能呢？本书告诉孕妈妈、准爸爸们最想要的答案！

本书在教给准父母养胎和胎教原则的同时，更多的是根据胎宝宝生长发育特

点，提出不同阶段的养胎和胎教重点。孕期通常有280天，本书为准父母每一天都准备了一份养胎和胎教方案。书中所选的养胎和胎教方法易学易做，既调动了胎宝宝的情绪，也让孕妈妈体验更多的幸福。此外，书中精美的图文设计让你的阅读更加愉悦！

相信本书所列出的280天养胎和胎教解析，能让孕妈妈每天都有精彩节目，为你的科学养胎和胎教指点迷津，让你养胎和胎教有据可依，有理可寻，从而提高宝宝的情商和智商，让你的宝宝真正赢在起跑线上！

最后，祝各位孕妈妈幸福快乐，并且孕育出一个聪明、可爱、健康的小宝宝！





目 录 Contents

第一个月 有一颗种子正在悄悄萌芽

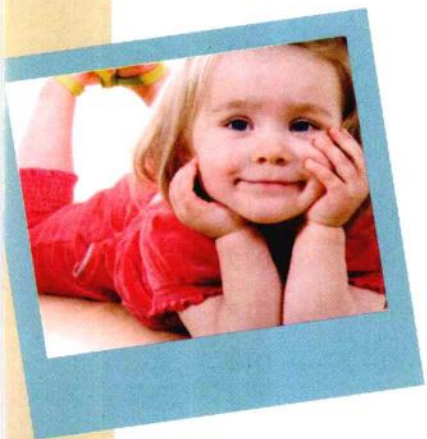
第1天	胎教的具体含义·····	002
第2天	胎教概念的三方面·····	003
第3天	选择你最喜欢的胎教形式·····	004
第4天	注意：胎教有四忌·····	005
第5天	孕期避免戴隐形眼镜·····	006
第6天	了解斯瑟蒂克胎教·····	007
第7天	准爸爸也是胎教的主力军·····	008
第8天	快乐就是最好的胎教·····	009
第9天	拥有好情绪，宝宝更漂亮·····	010
第10天	孕妈妈应注意补充叶酸·····	011
第11天	居室要注意卫生·····	012
第12天	开始调整饮食习惯·····	013
第13天	孕妇奶粉怎么喝才好·····	014
第14天	适当补充维生素·····	015

第15天	孕期不要随便吃药·····	016
第16天	要保持低盐饮食习惯·····	017
第17天	严防电磁辐射·····	018
第18天	孕初期运动讲究缓·····	019
第19天	语音冥想除烦躁·····	020
第20天	让日记记录胎宝宝的成长·····	021
第21天	别忘了补充优质蛋白质·····	022
第22天	孕妈妈要多吃玉米·····	023
第23天	让孕妈妈有个“宁静”的心情·····	024
第24天	孕妈妈营养胎教食谱(一)·····	025
第25~26天	胎教故事:《丑小鸭》(一)·····	026
第27~28天	胎教故事:《丑小鸭》(二)·····	028



第二个月 心情愉悦帮助胎宝宝神经发育

第29天	从“苹果籽”长成了个“小葡萄”·····	030
第30天	孕吐其实是身体的自我保护·····	031
第31天	合理饮食,缓解孕吐·····	032
第32天	不宜多吃酸性食物止吐·····	033
第33天	孕妇奶粉要坚持喝·····	034
第34天	孕期补碘很关键·····	035
第35天	妈妈要远离“二手香”·····	036
第36天	构想胎宝宝的样子·····	037
第37天	千万别吃不利于保胎的食物·····	038
第38天	孕期不要在厨房久待·····	039
第39天	远离吹风机和洗涤剂·····	040
第40天	别让爱美“害”了你·····	041





第41天	孕期忌生吃红糖·····	042
第42天	孕妈妈读书时间：《开始》·····	043
第43天	孕妈妈读书时间：《孩童之道》·····	044
第44天	胎教名曲：《春江花月夜》·····	045
第45天	唐诗：《春江花月夜》·····	046
第46天	提高胎教效果的呼吸法·····	047
第47天	做一个幸福十足的孕妈妈·····	048
第48天	选一双舒适的鞋子·····	049
第49天	孕妈妈应少用手机·····	050
第50天	孕期水果也不宜多吃·····	051
第51天	长时间煮的骨头汤不宜喝·····	052
第52天	孕妈妈营养胎教食谱（二）·····	053
第53~54天	胎教故事：《小熊过桥》·····	054
第55~56天	胎教故事：《给法官染布》·····	056

第三个月 胎宝宝正在茁壮成长

第57天	成了真正意义上的胎宝宝·····	058
第58天	膳食中不可缺少锌·····	059
第59天	多吃点豆类和豆制品·····	060
第60天	孕妈妈吃出胎宝宝好视力·····	061
第61天	罐头食品要少吃·····	062
第62天	孕妈妈要科学饮水·····	063
第63天	碳酸饮料应少喝·····	064
第64天	小心居室里的有毒花草·····	065
第65天	孕妈妈洗澡需注意·····	066
第66天	种盆绿植舒缓心情·····	067



第67天	让准爸爸和胎宝宝进行亲切对话	068
第68天	孕妈妈着装要简单宽松	069
第69天	此时运动仍要小心	070
第70天	了解一些数字吧	071
第71天	和胎宝宝一起赏花	072
第72天	继续保持良好的情绪	073
第73天	孕妈妈唱儿歌（两首）	074
第74天	孕妈妈学点编织艺术	075
第75天	认识四季	076
第76天	轻松幽默，开怀一笑（一）	077
第77天	胎教名曲：《天鹅湖》	078
第78天	孕妈妈猜谜语：大树为什么不能砍？	079
第79天	电影欣赏：《好孕临门》	080
第80天	孕妈妈营养胎教食谱（三）	081
第81~82天	胎教故事：《猪八戒吃西瓜》	082
第83~84天	胎教故事：《春天来了》	084



第四个月 真实地感受到胎宝宝的存在

第85天	胎宝宝会打嗝了	086
第86天	孕妈妈要保证吃早餐	087
第87天	孕妈妈怎样吃鱼才健康	088
第88天	孕妈妈勿把榴莲当补品	089
第89天	现在补钙很关键	090
第90天	饮食要全面丰富	091
第91天	孕妈妈做家务要注意	092
第92天	孕妈妈要讲究日常行为姿势	093





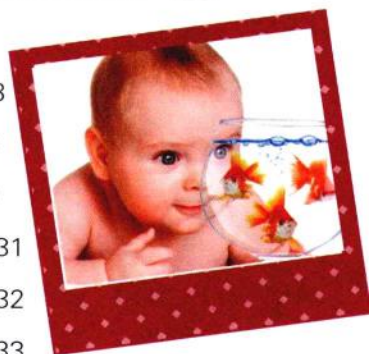
第93天	孕期预防铅中毒	094
第94天	给胎宝宝创造一个舒适的环境	095
第95天	吃对食物防便秘	096
第96天	孕妈妈不妨做做“白日梦”	097
第97天	可以做做孕期瑜伽	098
第98天	孕妈妈为何总多梦	099
第99天	拒绝疲劳与剧烈运动	100
第100天	动脑时间：脑筋急转弯	101
第101天	动脑时间：老师的粉笔能用几天	102
第102天	准爸爸讲百科：鱼为什么离不开水	103
第103天	孕妈妈读书时间：《小大人》	104
第104天	孕妈妈读书时间：《你是人间四月天》	105
第105天	孕妈妈唱儿歌：《月亮船》	106
第106天	多和胎宝宝聊聊天	107
第107天	名曲欣赏：《小狗圆舞曲》	108
第108天	孕妈妈营养胎教食谱（四）	109
第109~110天	胎教故事：《小兔子乖乖》（一）	110
第111~112天	胎教故事：《小兔子乖乖》（二）	111



第五个月 胎宝宝在调皮地“跳舞”

第113天	胎动变得越来越频繁·····	113
第114天	孕妈妈吃夜宵坏处多·····	114
第115天	孕妈妈应多吃西蓝花·····	115
第116天	孕期不能混合食用的食物·····	116
第117天	多吃健脑食品，宝宝更聪明·····	117
第118天	鸡蛋也要适当吃·····	118
第119天	孕期不宜盲目进补·····	119

第120天	该给宝宝取名字了·····	120
第121天	远离孕期抑郁·····	121
第122天	抚摩胎宝宝·····	122
第123天	孕妈妈要避免仰卧或右侧卧·····	123
第124天	继续坚持做瑜伽·····	124
第125天	有趣的绕口令·····	125
第126天	准爸爸是孩子最好的数学老师·····	126
第127天	给胎宝宝念童谣·····	127
第128天	准爸爸讲百科：袋鼠妈妈有个大袋子·····	128
第129天	学绘画，培养胎宝宝的艺术细胞·····	129
第130天	带着胎宝宝亲近大自然·····	130
第131天	孕期仪容美，心就美·····	131
第132天	胎教名曲：《田园》·····	132
第133天	唐诗里的春天·····	133
第134天	孕妈妈读书时间：《仙人世界》·····	134
第135天	孕妈妈读书时间：《吉檀迦利》（节选）·····	135



第136天	孕妈妈营养胎教食谱(五)	136
第137~138天	胎教故事:《天鹅湖》(一)	137
第139~140天	胎教故事:《天鹅湖》(二)	139

第六个月 五官逐渐清晰的胎宝宝



第141天	胎宝宝皮肤变得又皱又红	142
第142天	孕妈妈饮食不宜狼吞虎咽	143
第143天	吃对食物预防黄褐斑	144
第144天	这些蔬菜水果别多吃	145
第145天	孕期饮料“黑名单”	146
第146天	多吃润肠通便的食物	147
第147天	孕期适当吃些粗粮	148
第148天	孕期也能有一头秀发	149
第149天	有效缓解腿抽筋	150
第150天	孕期旅行,安全第一	151
第151天	挑选合适的孕妇装	152
第152天	如何孕育一个漂亮宝宝	153
第153天	选择安全的防晒产品	154
第154天	这些疼痛不宜忽视	155
第155天	此时要加强语言胎教	156
第156天	给胎宝宝一束柔和的光	157
第157天	选合适的时间带胎宝宝散步	158
第158天	练习爱的语言	159
第159天	二十四节气歌	160
第160天	动脑时间:猜谜	161
第161天	轻松幽默,童言无忌	162

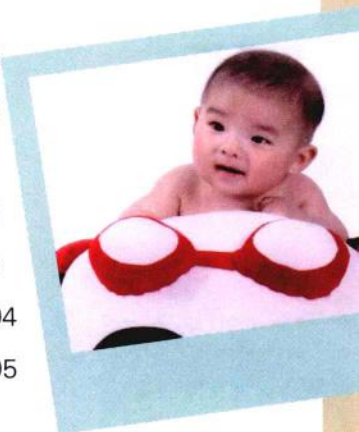
第162天	准爸爸讲百科：花儿为什么有各种颜色	163
第163天	孕妈妈唱儿歌：《采蘑菇的小姑娘》	164
第164天	孕妈妈营养胎教食谱（六）	165
第165~166天	胎教故事：《曹冲称象》	166
第167~168天	胎教故事：《小蝌蚪找妈妈》	167

第七个月 动来动去玩得不亦乐乎

第169天	大脑在快速发育中	170
第170天	不宜多吃冷饮	171
第171天	多吃些补脑食品	172
第172天	科学吃番茄	173
第173天	孕妈妈不是吃越多越好	174
第174天	做好牙齿保健工作	175
第175天	练习腹式呼吸	176
第176天	不宜过早停止工作	177
第177天	做家务要小心谨慎	178
第178天	孕期预防妊娠高血压	179
第179天	和胎宝宝玩“藏猫猫”游戏	180
第180天	利用闪光卡片教宝宝认图形	181
第181天	名曲欣赏：《月光》	182
第182天	给胎宝宝念外语	183
第183天	孕妈妈唱儿歌：《娃哈哈》	184
第184天	准爸爸讲百科：秋天树叶为什么会变色	185
第185天	孕妈妈熟悉的童谣	186
第186天	有趣的绕口令	187
第187天	轻松幽默，开怀一笑（二）	188



第188天	孕妈妈读书时间：《再别康桥》……	189
第189天	孕妈妈读书时间：《雪花的快乐》…	190
第190天	唐诗中的秋天……	191
第191天	音乐胎教：《丢手绢》……	192
第192天	孕妈妈营养胎教食谱（七）……	193
第193~194天	胎教故事：《蜗牛和玫瑰树》…	194
第195~196天	胎教故事：《奇怪的镜子》……	195

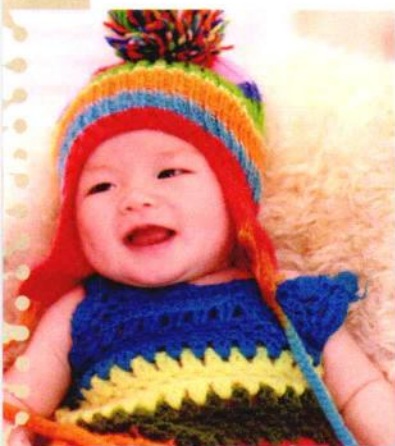


第八个月 时刻在“监督”妈妈的情绪

第197天	眼睛可以跟踪光源了……	197
第198天	孕期宜适量食用蜂蜜……	198
第199天	香料不可多吃……	199
第200天	薯类食物怎么吃……	200
第201天	孕晚期水肿，饮食来调理……	201
第202天	控制食量，避免胎宝宝过大……	202
第203天	孕期日光浴时间长短有讲究……	203



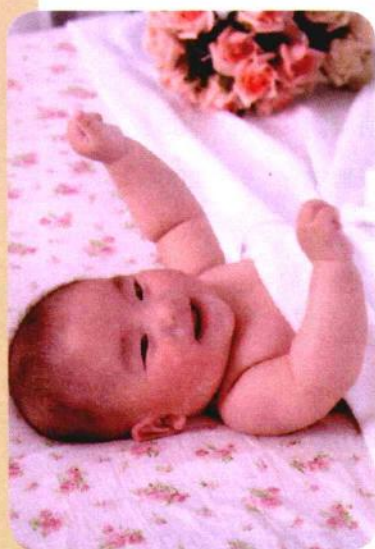
第204天	孕晚期忌长时间坐车……	204
第205天	中国古代胎教四项原则……	205
第206天	孕期夜晚不要开灯睡觉……	206
第207天	设法纠正胎头不正……	207
第208天	孕晚期更要注意心理保健……	208
第209天	正确看待孕晚期腹痛……	209
第210天	伸展练习有助于分娩……	210
第211天	做几个减轻不适的小运动……	211
第212天	玩玩七巧板游戏……	212
第213天	胎宝宝的作息习惯与妈妈相似…	213



第214天	名曲欣赏：《蓝色多瑙河》	214
第215天	准爸爸讲百科：月亮的脸为何会变化	215
第216天	关于月亮的童谣	216
第217天	孕妈妈唱儿歌（两首）	217
第218天	孕妈妈读书时间：《对岸》	218
第219天	孕妈妈读书时间：《祝福》	219
第220天	孕妈妈营养胎教食谱（八）	220
第221~222天	胎教故事：《可爱的泡泡》	221
第223~224天	胎教故事：《小乌龟找工作》	222

第九个月 即将面临最后的“冲刺”

第225天	胎宝宝长得更丰满了	225
第226天	准爸爸讲百科：为什么会下雪	226
第227天	给胎宝宝正面的语言刺激	227
第228天	孕晚期甩掉坏心情	228



第229天	及早确定分娩医院	229
第230天	产前检查要做好	230
第231天	分娩禁忌早知道	231
第232天	为胎宝宝准备好衣物	232
第233天	正确认识分娩疼痛	233
第234天	掌握一些分娩技巧	234
第235天	矫正乳头为母乳喂养做准备	235
第236天	学习安产呼吸法	236
第237天	为宝宝准备生活用品	237
第238天	民间童谣荟萃（一）	238
第239天	民间童谣荟萃（二）	239

第240天	孕妈妈唱儿歌《摇篮曲》	240
第241天	准爸爸讲百科：了不起的帝企鹅	241
第242天	孕妈妈读书时间：《春》	242
第243天	孕妈妈读书时间：《荷塘月色》（节选）	243
第244天	名曲欣赏：《水上音乐》	244
第245天	动脑时间：爱因斯坦的谜题	245
第246天	轻松幽默，开怀一笑（三）	246
第247天	孕妈妈营养胎教食谱（九）	247
第248~249天	胎教故事：《小青虫变蝴蝶》	248
第250~252天	胎教故事：《七色花》	250

第十个月 等待“瓜熟蒂落”的那一刻

第253天	胎宝宝就要出生了	253
第254天	从饮食上为分娩储备体能	254
第255天	产前吃这些促进乳汁分泌	255
第256天	巧克力就是你的能量棒	256
第257天	分娩当天如何饮食	257

第258天	分娩疼痛要多久	258
第259天	随时做好入院准备	259
第260天	最好采用自然分娩	260
第261天	分娩时学会与医生配合	261
第262天	减轻阵痛要靠自己	262
第263天	了解产前必做的事	263
第264天	分娩前仍要坚持胎教	264
第265天	想象胎教，让妈妈和宝宝更亲密	265
第266天	出生后要继续巩固胎教成果	266





第267天	练习促进分娩的运动	267
第268天	感受宝宝的神奇本领	268
第269天	《斯瑟蒂克是怎么做的》(节选)	269
第270天	名曲欣赏:《渔舟唱晚》	270
第271天	准爸爸讲百科:含羞草为什么会害羞	271
第272天	动脑时间:玩一玩数独	272
第273天	孕妈妈唱儿歌:《春天在哪里》	273
第274天	孕妈妈读书时间:《第一次的茉莉》	274
第275天	孕妈妈读书时间:《金色花》	275
第276天	孕妈妈营养胎教食谱(十)	276
第277~278天	胎教故事:《三只小猪》	277
第279~280天	胎教故事:《十二生肖的故事》	279

