

让年轻父母感到踏实的孕育之道

胎教胎育

每日一页

陈宝英孕产育儿研究中心 编著

Taijiao Taiyu
Meiri Yiye



- 胎教给宝宝一个好的开端
- 胎教要遵循胎儿的成长规律
- 准爸爸也要参与到胎教中来

亲子
互动实践
孕育宝典

中国人口出版社

让年轻父母感到踏实的孕育之道

胎教胎育

每日一页

陈宝英孕产育儿研究中心 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教胎育每日一页 / 陈宝英孕产育儿研究中心编著.
— 北京: 中国人口出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5101-1061-0

I. ①胎… II. ①陈… III. ①胎教—基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第266983号



出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市十月印刷有限公司
开 本 720毫米×960毫米 1/16
印 张 19.5
字 数 200千字
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷
印 数 1~10000册
书 号 ISBN 978-7-5101-1061-0
定 价 29.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@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 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



献给每一位 准爸爸准妈妈



你的到来注定了我们的开心

虽然看不到你

但是能感受到你

每一天同你歌唱

每一天同你阅读

每一天同你听音乐

每一天同你练习长大

每一天同你畅游艺术的海洋

每一天同你絮絮叨叨地说话

在看不到你的每一天里

我们却共同呼吸

共同快乐

一天又一天，等待着你

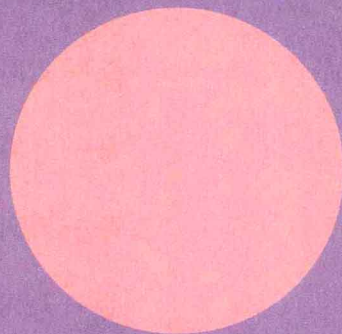
.....

为爸爸妈妈专门设计



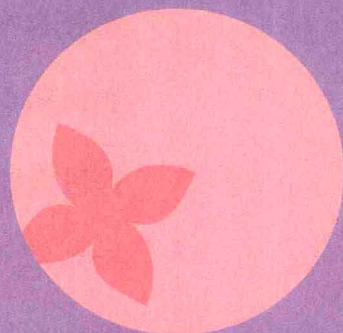
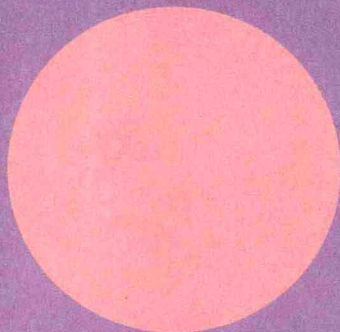
孕期日历

提醒准妈妈每天的注意
事项、身体的变化和胎
儿的变化。



胎教小贴士

胎教过程要注意的
小细节，都一一讲
给你。



祝福天下的准爸爸准妈妈们

专家指导

由医生从专业角度来解读整个孕期遇到的各种问题，帮助准妈妈健康度过孕期。



做好准爸爸

准爸爸参与胎教是必不可少的，会使胎儿和准妈妈身心更加健康，精神更加愉悦。



孕期常用词汇

1. 妊娠=怀孕

妊娠是母体承受胎儿在其体内发育成长的过程，平时人们常称为怀孕。

2. 孕早期=孕初期=孕前期

通常整个孕期按280天计算，划分为三部分，孕后1~3个月，称为孕早期、孕初期或孕前期。

3. 孕中期

孕后4~7个月，为孕中期。

4. 孕晚期=孕后期

孕后8~10个月，为孕晚期或孕后期。

5. 孕周

通常，整个孕期按40周计算。

6. 孕月

整个孕期按10个月计算，每个月按28天计算。

7. 准妈妈=孕妈妈

对已经怀孕或即将成为妈妈的女性的称呼。

8. 准爸爸

对妻子已怀孕，即将成为爸爸的男性的称呼。

9. 新妈妈

对生产后，宝宝满月前的妈妈的称呼。



目录

Contents

第1个月 胎儿开始萌芽了

1

第1周

- 第1天 你知道自己怀孕了吗 / 2 /
- 第2天 为什么要进行胎教 / 3 /
- 第3天 胎教要从什么时候开始 / 4 /
- 第4天 哪些基因会遗传给宝宝 / 5 /
- 第5天 生男生女能选吗 / 6 /
- 第6天 精子和卵子的结合 / 7 /
- 第7天 胎儿生活在羊膜囊中 / 8 /

2

第2周

- 第8天 有计划地写孕期日记吧 / 9 /
- 第9天 胎儿在羊水中长大 / 10 /
- 第10天 胎盘——胎儿营养的大本营 / 11 /
- 第11天 胎儿是怎么学习的 / 12 /
- 第12天 胎教要根据胎儿的成长过程进行 / 13 /
- 第13天 正确认识胎教 / 14 /
- 第14天 胎教影响胎儿的性格 / 15 /

3

第3周

- 第15天 准爸爸要担起胎教的责任 / 16 /
- 第16天 准爸爸要照顾好准妈妈 / 17 /
- 第17天 进行胎教要科学 / 18 /
- 第18天 给胎儿最好的环境 / 19 /
- 第19天 抚摸胎儿，让他感觉到爱 / 20 /
- 第20天 语言胎教，最常见的胎教方式 / 21 /
- 第21天 认识音乐胎教 / 22 /



4

第4周

- 第22天 准妈妈的情绪也是胎教方式 / 23 /
- 第23天 准妈妈吃的好不好也影响胎教 / 24 /
- 第24天 色彩训练是很好的胎教 / 25 /
- 第25天 准妈妈上网时间不要太长 / 26 /
- 第26天 推算好预产期 / 27 /
- 第27天 处理好婆媳关系 / 28 /
- 第28天 准妈妈要坦然面对怀孕 / 29 /

● 第2个月 胎儿大部分器官分化和形成的敏感期

1

第1周

- 第29天 注意出现畸形的危险期 / 31 /
- 第30天 准妈妈怀孕各阶段所需要的营养 / 32 /
- 第31天 继续补充叶酸 / 33 /
- 第32天 孕早期要小心流产 / 34 /
- 第33天 胎儿第一次听到声音 / 35 /
- 第34天 保护好胎儿的听力 / 36 /
- 第35天 胎教不要拘泥于形式 / 37 /

2

第2周

- 第36天 准妈妈开始有妊娠反应了 / 38 /
- 第37天 妊娠反应对胎教有影响吗 / 39 /
- 第38天 别让孕吐反应影响胎儿的营养 / 40 /
- 第39天 职场准妈妈要保护自己的权利 / 41 /
- 第40天 准妈妈要小心过敏 / 42 /
- 第41天 准妈妈可以练一练瑜伽 / 43 /
- 第42天 好情绪是胎教的开始 / 44 /

3

第3周

- 第43天 准妈妈要多想美好的事 / 45 /
- 第44天 孕早期就要提高自然分娩率 / 46 /
- 第45天 控制体重有利胎儿健康 / 47 /
- 第46天 准爸爸要调整好心态 / 48 /
- 第47天 X射线检查不利于胎儿的健康 / 49 /
- 第48天 准妈妈别忘了去产检 / 50 /
- 第49天 要警惕母婴血型不合 / 51 /

4

第4周

- 第50天 多补碘有利胎儿的大脑发育 / 52 /
- 第51天 注意噪声污染影响到胎儿 / 53 /
- 第52天 补钙、补磷有利胎儿的骨骼发育 / 54 /
- 第53天 准妈妈不要吃含咖啡因的食物 / 55 /
- 第54天 补锌有利胎儿的神经系统发育 / 56 /
- 第55天 怀孕不同阶段的饮食胎教 / 57 /
- 第56天 准妈妈可以听听音乐 / 58 /



● 第3个月 胚胎成长为胎儿

1

第1周

- 第57天 多抚摩胎儿 / 60 /
- 第58天 准妈妈不要长时间看电视 / 61 /
- 第59天 胎儿脑发育的关键期 / 62 /
- 第60天 名画欣赏——《泉》 / 63 /
- 第61天 准妈妈情绪不好，宝宝易患兔唇 / 64 /
- 第62天 豆类食品有利胎儿的大脑发育 / 65 /
- 第63天 核桃也有利胎儿的大脑发育 / 66 /

2

第2周

- 第64天 倾听《摇篮曲》 / 67 /
- 第65天 多呼吸新鲜空气 / 68 /
- 第66天 准妈妈要告别不健康的零食 / 69 /
- 第67天 吃哪些食物可以补充叶酸 / 70 /
- 第68天 准妈妈感冒、高烧要及时处理 / 71 /
- 第69天 提前做做运动胎教 / 72 /
- 第70天 开车的准妈妈要注意安全 / 73 /

3

第3周

- 第71天 准妈妈需要补充复合维生素吗 / 74 /
- 第72天 准妈妈如何健康使用手机 / 75 /
- 第73天 准妈妈要多喝水 / 76 /
- 第74天 准妈妈要坚持多运动 / 77 /
- 第75天 多吃安胎食物，平安度过危险期 / 78 /
- 第76天 准妈妈需要喝孕妇奶粉吗 / 79 /
- 第77天 准妈妈要科学吃鸡蛋 / 80 /



4

第4周

- 第78天 准妈妈要怎么补钙 / 81 /
- 第79天 音乐欣赏——《天鹅湖》 / 82 /
- 第80天 准妈妈不要穿过紧的衣服 / 83 /
- 第81天 胎儿也不喜欢汽车尾气 / 84 /
- 第82天 哪些因素影响胎儿的大小 / 85 /
- 第83天 准妈妈洗澡水温不要过高 / 86 /
- 第84天 该建产检档案了 / 87 /



• 第4个月 胎儿开始动了

1

第1周

- 第85天 美育胎教——居室装饰 / 89 /
- 第86天 准妈妈进补的好时机 / 90 /
- 第87天 准妈妈如何解决腹泻的问题 / 91 /
- 第88天 儿歌集锦 / 92 /
- 第89天 准妈妈左侧卧，胎儿更健康 / 93 /
- 第90天 准妈妈运动要注意什么 / 94 /
- 第91天 搭配好饮食，提高免疫力 / 95 /

2

第2周

- 第92天 准妈妈要预防贫血 / 96 /
- 第93天 胎儿的大脑发育需要哪些营养素 / 97 /
- 第94天 给胎儿起个名字 / 98 /
- 第95天 怎么给胎儿讲故事 / 99 /
- 第96天 讲故事——兔子的尾巴 / 100 /
- 第97天 准妈妈要有积极的想象 / 101 /
- 第98天 轻轻抚摩胎儿 / 102 /



3

第3周

- 第99天 准妈妈美容也是胎教 / 103 /
- 第100天 情绪胎教对宝宝性格的影响 / 104 /
- 第101天 胎儿健脑食谱推荐 / 105 /
- 第102天 准爸爸要陪准妈妈上孕育课堂 / 106 /
- 第103天 准妈妈为什么爱做梦 / 107 /
- 第104天 准妈妈在工作中要注意什么 / 108 /
- 第105天 准妈妈有午睡精力才充沛 / 109 /

4

第4周

- 第106天 古诗欣赏 / 110 /
- 第107天 胎儿是怎么呼吸的 / 111 /
- 第108天 准妈妈要多吃鱼 / 112 /
- 第109天 准妈妈什么时候能感觉到胎动 / 113 /
- 第110天 每天什么时候胎动最频繁 / 114 /
- 第111天 选件漂亮的孕妇装 / 115 /
- 第112天 帮助胎儿运动锻炼 / 116 /

• 第5个月 胎儿成长很稳定

1

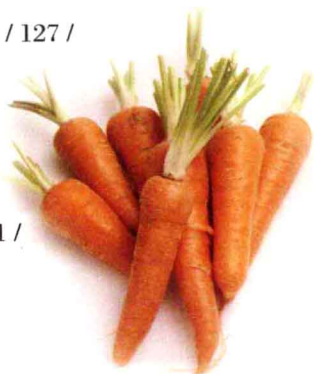
第1周

- 第113天 讲故事——后悔莫及的大公鸡 / 118 /
- 第114天 怎么鉴别胎动和孕期腹痛 / 119 /
- 第115天 正确数胎动才能确保胎儿健康 / 120 /
- 第116天 准妈妈游泳有利胎儿健康 / 121 /
- 第117天 准妈妈自查胎儿是否健康 / 142 /
- 第118天 胎儿会排便吗 / 123 /
- 第119天 孕期要克服不健康的心理 / 124 /

2

第2周

- 第120天 胎教音乐要注意质量 / 125 /
- 第121天 通过拍打和胎儿玩耍 / 126 /
- 第122天 准爸爸帮助准妈妈保持愉快心情 / 127 /
- 第123天 继续进行抚摩胎教 / 128 /
- 第124天 古诗选读 / 129 /
- 第125天 准妈妈饮食要有规律 / 130 /
- 第126天 准妈妈外出要注意保护胎儿 / 131 /



3

第3周

- 第127天 怎样调整孕期抑郁情绪 / 132 /
- 第128天 胎儿为什么会被脐带绕颈 / 133 /
- 第129天 准妈妈补铁要注意什么 / 134 /
- 第130天 孕期饮食的三不宜 / 135 /
- 第131天 讲故事——十二生肖的故事 / 136 /
- 第132天 警惕孕期抑郁症 / 137 /
- 第133天 给胎儿全方位的感觉刺激 / 138 /

4

第4周

- 第134天 怎么和胎儿对话 / 139 /
- 第135天 准妈妈走路要小心 / 140 /
- 第136天 准妈妈胀气会影响胎儿吗 / 141 /
- 第137天 准妈妈怎么坐最安全 / 142 /
- 第138天 重视准妈妈对美的感受 / 143 /
- 第139天 胎儿什么时候开始会吞咽 / 144 /
- 第140天 讲故事——猴子捞月 / 145 /



• 第6个月 胎儿的四肢活动逐渐活跃

1

第1周

- 第141天 胎儿会伸手够东西了 / 147 /
- 第142天 准妈妈不要久站 / 148 /
- 第143天 胎儿长出味蕾了 / 149 /
- 第144天 警惕妊娠高血压综合征 / 150 /
- 第145天 准妈妈肚子小，是胎儿发育不良吗 / 151 /
- 第146天 胎儿最爱听绘声绘色的精彩故事 / 152 /
- 第147天 带胎儿一起感受美好的大自然 / 153 /

2

第2周

- 第148天 休息充分准妈妈胎儿都健康 / 154 /
- 第149天 准妈妈要注意水肿 / 155 /
- 第150天 油烟有损胎儿健康 / 156 /
- 第151天 准妈妈要重视前置胎盘的筛查 / 157 /
- 第152天 胎位为什么会经常改变 / 158 /
- 第153天 准妈妈要多喝果蔬汁 / 159 /
- 第154天 准妈妈怎样喝汤最有效果 / 160 /

3

第3周

- 第155天 胎儿体重过低也不好 / 161 /
- 第156天 胎儿发育过大怎么办 / 162 /
- 第157天 准妈妈要注意口腔卫生 / 163 /
- 第158天 胎儿喜欢听妈妈的声音 / 164 /
- 第159天 准妈妈能外出旅行吗 / 165 /
- 第160天 你了解光照胎教吗 / 166 /
- 第161天 光照胎教刺激胎儿的视觉发育 / 167 /



4

第4周

- 第162天 光照胎教的注意事项 / 168 /
- 第163天 准妈妈可以做一些孕期体操 / 169 /
- 第164天 准妈妈要吃绿色食品 / 170 /
- 第165天 不要盲目进补 / 171 /
- 第166天 诗词欣赏——《将进酒》 / 172 /
- 第167天 准妈妈听音乐要集中注意力 / 173 /
- 第168天 节假日更要注意安全 / 174 /

● 第7个月 胎儿睁开眼了

1

第1周

- 第169天 准妈妈可以唱歌给胎儿听 / 176 /
- 第170天 准妈妈要多散步 / 177 /
- 第171天 准妈妈缓解不良情绪小妙招 / 178 /
- 第172天 准妈妈怎么拍写真 / 179 /
- 第173天 和胎儿做游戏也是很好的胎教 / 180 /
- 第174天 胎儿最喜欢爸爸的声音 / 181 /
- 第175天 游戏胎教怎样进行 / 182 /

2

第2周

- 第176天 孕晚期警惕营养过剩 / 183 /
- 第177天 哪些食物会伤害胎儿的大脑 / 184 /
- 第178天 准妈妈要吃鱼肝油吗 / 185 /
- 第179天 讲故事——狐假虎威 / 186 /
- 第180天 讲故事——守株待兔 / 187 /
- 第181天 做完乙肝免疫阻断，是不是胎儿就安全了 / 188 /
- 第182天 准妈妈要预防早产 / 189 /