

国家级著名孕产专家权威奉献

中国优生优育协会 全国关心下一代工作委员会 联合推荐

胎教百科

A PAGE A DAY

每日一页

权威孕产专家倾力奉献的每日胎教经典

北京玛丽妇婴医院主治医师

刘欣欣 编著

每日一页，传播趣味，点亮新知
每天一读，科学孕育、快乐胎教

为胎宝宝浇灌智慧新芽
带准妈妈探索孕育之美



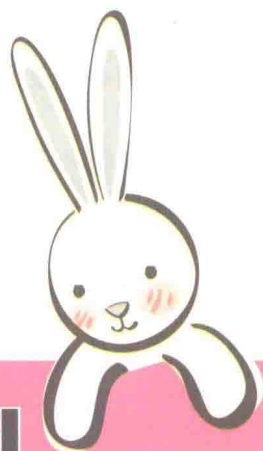
FETAL EDUCATION ENCYCLOPEDIAS
A PAGE A DAY

本书采用
环保油墨
印刷



新世界出版社
NEW WORLD PRESS





胎教百科 每日一页

刘欣欣 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

胎教百科每日一页 / 刘欣欣编著. — 北京 : 新世界出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5104-2615-5

I. ①胎… II. ①刘… III. ①胎教—基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第030877号

胎教百科 每日一页



作 者: 刘欣欣

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700×1000 1/16

字 数: 150千字 印张: 17

版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2615-5

定 价: 29.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言

CONTENTS

成为妈妈是一个女人一生中最幸福的事情。胎宝宝在您的腹中慢慢长大，您也在和他一起长大。怀孕280天，胎教也随着孕期的一天天游走而递进，同样280天，每一天都应该开心快乐地度过，因为您的快乐就是胎宝宝的快乐。

在本书中，我结合自己多年的行医经验，针对胎宝宝在孕期不同发育阶段的生长特点，结合准妈妈不同孕期的身体变化特点，为准爸妈设计出一套合理、翔实的胎教方案，并巧妙构思和虚拟了“胎教小精灵”这样一个卡通形象，希望能够更深地走进准妈妈的生活，更能贴近准妈妈的孕期状态。

本书中“每日一页”的设计，体现了图书编排的细致，也体现了想要为准妈妈们提供一个轻松的阅读环境的心境，更提供了安全感，因为它对怀孕和孩子成长的每一天都有关心。“每日一页”的设计，让您的孕期每一天都充满新奇，让您和宝宝的每一天都值得记忆。

您可以和胎宝宝一起看童话故事，仿佛自己回到那童真岁月；您可以和他一起玩动脑游戏，身边的准爸爸也来参与，一家人的幸福时光已经开始了；您还可以和胎宝宝说说悄悄话，您会发现您是多么地爱他，就算集合世间所有的语言也不足以表达！

准妈妈们不要忘了：孕期生活本身就应是多彩和丰富的，胎教的形式更可以自由和灵活。以音乐胎教为例，最动听、最优美的胎教音乐，会是准妈妈送给胎宝宝最美妙的礼物。准妈妈的声​​音更是胎宝宝最亲切、最直接获得爱的桥梁。所以在欣赏世界名曲的同时，准妈妈唱一首儿歌给胎宝宝，读一首童谣给胎宝宝。让愉悦、悠扬的曲调和旋律打开准妈妈和胎宝宝的心灵吧。

希望这本书能为准妈妈、准爸爸还有胎宝宝的生活带来一丝惬意，给予准妈妈的孕期生活一份帮助。

最后，祝愿每一位漂亮的准妈妈都能快乐，并孕育出健康、聪明的宝宝！加油！

刘欣欣
2012年2月



孕1月 幸“孕”的开始

第1周

- 第1天 幸“孕”的开始 / 015
- 第2天 神奇的精子 / 016
- 第3天 神奇的卵子 / 017
- 第4天 精子与卵子的结合 / 018
- 第5天 准妈妈本月的身体变化 / 019
- 第6天 胎宝宝本月的身体变化 / 020
- 第7天 胎教是为了什么 / 021

第2周

- 第8天 了解古代10月胎教法 / 022
- 第9天 现代胎教：优境养胎 / 023
- 第10天 著名的斯瑟蒂克胎教 / 024
- 第11天 树立正确的胎教观 / 025
- 第12天 胎教成功的要素 / 026
- 第13天 准爸妈的胎教计划 / 027
- 第14天 小精灵营养胎教：叶酸 / 028

第3周

- 第15天 “胎宝宝大学”的尝试 / 029
- 第16天 动画电影欣赏：葫芦兄弟 / 030
- 第17天 与日本儿童有关的节日 / 031
- 第18天 何为“家” / 032
- 第19天 准爸妈应当了解的数字 / 033
- 第20天 读一读春天的儿歌 / 034
- 第21天 小精灵手工胎教：简笔画 / 035

第4周

- 第22天 宝宝更像谁：遗传的秘密 / 036
- 第23天 儿时小曲：小燕子 / 037
- 第24天 胎教给宝宝带来什么 / 038
- 第25~26天 建筑欣赏：米拉公寓 / 039
- 第27~28天 和胎宝宝的悄悄话 / 040





孕2月 做快乐的准妈妈

第5周

- 第29天 做快乐的准妈妈 / 041
- 第30天 准妈妈本月的身体变化 / 042
- 第31天 胎宝宝本月的生长变化 / 043
- 第32天 小精灵知识课堂：胚胎 / 044
- 第33天 小精灵营养胎教：维生素C、
维生素B₆ / 045
- 第34天 小精灵手工胎教：剪纸 / 046
- 第35天 确定小生命的到来 / 047

第6周

- 第36天 雕塑赏鉴：断臂的维纳斯 / 048
- 第37天 准妈妈工作巧安排 / 049
- 第38天 小精灵陪您一起做产检 / 050
- 第39天 开始做情绪胎教吧 / 051
- 第40天 给宝宝起个名字吧 / 052
- 第41天 读一读夏天的儿歌 / 053
- 第42天 意念胎教：想象宝宝的样子 / 054

第7周

- 第43天 爱是胎教的基础 / 055
- 第44天 做做胎教小体操 / 056
- 第45天 国画欣赏 / 057
- 第46天 哪些是伤害胎宝宝的“胎教” / 058
- 第47天 准妈妈孕吐怎么办 / 059
- 第48天 古希腊戏剧赏析 / 060
- 第49天 十二生肖简笔画：子鼠、丑牛 / 061

第8周

- 第50天 您不知道的色彩胎教 / 062
- 第51天 预防先兆流产的处方 / 063
- 第52天 美文欣赏：春 / 064
- 第53~54天 幽默小品 / 065
- 第55~56天 和胎宝宝的悄悄话 / 066



孕3月 胎宝宝正在茁壮成长

第9周

- 第57天 胎宝宝正在茁壮成长 / 067
- 第58天 准妈妈本月的身体变化 / 068
- 第59天 胎宝宝本月的生长变化 / 069
- 第60天 准妈妈的记忆：小蝌蚪找妈妈 / 070
- 第61天 小精灵营养胎教：镁、维生素A / 071
- 第62天 胎教名曲：致爱丽丝 / 072
- 第63天 职场准妈妈安全上班记 / 073

第10周

- 第64天 世界各国花卉节拾趣 / 074
- 第65天 最好的胎教是准妈妈的微笑 / 075
- 第66天 抚摸胎教正当时 / 076
- 第67天 小精灵陪您一起做产检 / 077
- 第68天 准妈妈读报时间 / 078
- 第69天 儿时小曲：世上只有妈妈好 / 079
- 第70天 十二生肖简笔画：寅虎、卯兔 / 080

第11周

- 第71天 运动胎教：瑜伽呼吸静心法 / 081
- 第72天 书法练习：兰亭集序 / 082
- 第73天 轻松入眠有秘诀 / 083
- 第74天 解密您不了解的B超 / 084
- 第75天 古诗话母爱：游子吟 / 085
- 第76天 小精灵知识课堂：子宫 / 086
- 第77天 创意艺术胎教：唱昆曲 / 087

第12周

- 第78天 名画欣赏：向日葵 / 088
- 第79天 民间艺术欣赏：面人 / 089
- 第80天 动脑游戏：成语大接龙 / 090
- 第81~82天 预防感冒的处方 / 091
- 第83~84天 和胎宝宝的悄悄话 / 092

孕4月和胎宝宝同呼吸

第13周

- 第85天 和胎宝宝同呼吸 / 093
- 第86天 准妈妈本月的身体变化 / 094
- 第87天 胎宝宝本月的身体变化 / 095
- 第88天 看电视是胎教吗 / 096
- 第89天 小精灵营养胎教：锌 / 097
- 第90天 最适合胎宝宝的“胎教操” / 098
- 第91天 准妈妈居家安全记 / 099

第14周

- 第92天 呼唤胎教：“父子对话” / 100
- 第93天 多看可爱宝宝的照片 / 101
- 第94天 准妈妈怎么沐浴 / 102
- 第95天 儿时小曲：嘀哩嘀哩 / 103
- 第96天 原来胎教可以用哑语 / 104
- 第97天 有氧运动胎教：游泳 / 105
- 第98天 小精灵陪您一起做产检 / 106

第15周

- 第99天 名曲鉴赏：自新大陆 / 107
- 第100天 您不知道的香气胎教 / 108
- 第101天 十二生肖简笔画：辰龙、巳蛇 / 109
- 第102天 带着宝宝过“母亲节” / 110
- 第103天 游戏胎教：数字魔术 / 111
- 第104天 小精灵知识课堂：胎盘 / 112
- 第105天 孕期贫血巧缓解 / 113

第16周

- 第106天 古诗话深情：相思 / 114
- 第107天 油画赏鉴：亚维农的少女 / 115
- 第108天 动物胎教：海豚胎教 / 116
- 第109~110天 国粹赏鉴：京剧 / 117
- 第111~112天 和胎宝宝的悄悄话 / 118



孕5月 好好学习、天天向上

第17周

- 第113天 好好学习、天天向上 / 119
- 第114天 准妈妈本月的身体变化 / 120
- 第115天 胎宝宝本月的生长变化 / 121
- 第116天 美丽胎教：皮肤护理 / 122
- 第117天 小精灵营养胎教：维生素D、钙 / 123
- 第118天 朗诵胎教：仙人的世界 / 124
- 第119天 胎宝宝感官胎教训练 / 125

第18周

- 第120天 学做助产操 / 126
- 第121天 联想胎教的妙处 / 127
- 第122天 小精灵陪您一起做产检 / 128
- 第123天 准爸爸要做好胎教配角 / 129
- 第124天 西洋歌剧鉴赏：卡门 / 130
- 第125天 运动胎教：散步 / 131
- 第126天 名曲鉴赏：梦幻曲 / 132

第19周

- 第127天 子宫对话胎教法 / 133
- 第128天 建筑赏析：圣彼得大教堂 / 134
- 第129天 经典电影：儿女一箩筐 / 135
- 第130天 用心呵护乳房 / 136
- 第131天 民间艺术：树叶贴画 / 137
- 第132天 创意旅行胎教 / 138
- 第133天 准妈妈旅行安全指南 / 139

第20周

- 第134天 小精灵知识课堂：胎动 / 140
- 第135天 十二生肖简笔画：午马、未羊 / 141
- 第136天 准妈妈可以自己听胎心吗 / 142
- 第137~138天 莫扎特效应 / 143
- 第139~140天 和胎宝宝的悄悄话 / 144





孕6月 越来越鼓的大肚皮

第21周

- 第141天 越来越鼓的大肚皮 / 145
- 第142天 准妈妈本月的身体变化 / 146
- 第143天 胎宝宝本月的身体变化 / 147
- 第144天 民乐器欣赏：笛子和箫 / 148
- 第145天 小精灵营养胎教：铁 / 149
- 第146天 准妈妈远离过敏源 / 150
- 第147天 胎宝宝触觉训练 / 151

第22周

- 第148天 准妈妈安全防辐射 / 152
- 第149天 小精灵陪您一起做产检 / 153
- 第150天 求知胎教 / 154
- 第151天 小精灵手工胎教：折纸 / 155
- 第152天 睡出健康小宝宝 / 156
- 第153天 带着宝宝过“父亲节” / 157
- 第154天 准妈妈日常的正确姿势 / 158

第23周

- 第155天 准爸妈回忆快乐童年 / 159
- 第156天 语言胎教关键时刻 / 160
- 第157天 古玩奇珍赏鉴：玉雕 / 161
- 第158天 一起读儿歌 / 162
- 第159天 十二生肖简笔画：申猴、酉鸡 / 163
- 第160天 光照胎教进行时 / 164
- 第161天 胎宝宝也会发脾气 / 165

第24周

- 第162天 英文启蒙：小蜜蜂 / 166
- 第163天 妊娠黄褐斑的祛除处方 / 167
- 第164天 您不知道的芭蕾胎教 / 168
- 第165~166天 一起读童谣 / 169
- 第167~168天 和胎宝宝的悄悄话 / 170



孕7月 动来动去，真淘气

第25周

- 第169天 动来动去，真淘气 / 171
- 第170天 准妈妈本月的身体变化 / 172
- 第171天 胎宝宝本月的生长变化 / 173
- 第172天 民乐乐器赏析：琵琶 / 174
- 第173天 小精灵营养胎教：“脑黄金” / 175
- 第174天 做勤奋的快乐鸟妈妈 / 176
- 第175天 家庭药箱装什么 / 177

第26周

- 第176天 语言胎教重在简单和重复 / 178
- 第177天 小精灵陪您一起做产检 / 179
- 第178天 英文胎教从现在开始 / 180
- 第179天 关于“生命” / 181
- 第180天 唱给胎宝宝的四季歌 / 182
- 第181天 预防早产的处方 / 183
- 第182天 一家人的温馨时光 / 184
- 第183天 给职场准妈妈的胎教指南 / 185

第27周

- 第184天 十二生肖简笔画：戌狗、亥猪 / 186
- 第185天 胎宝宝也有记忆力 / 187
- 第186天 创意胎教：听一场音乐会 / 188
- 第187天 识字胎教：数字儿歌 / 189
- 第188天 宝宝是什么星座（上） / 190
- 第189天 宝宝是什么星座（下） / 191
- 第190天 与胎宝宝深情对话 / 192

第28周

- 第191天 让胎宝宝热爱阅读 / 193
- 第192天 小精灵知识课堂：妊娠糖尿病 / 194
- 第193~194天 胎教唐诗：咏柳 / 195
- 第195~196天 和胎宝宝的悄悄话 / 196

孕8月 向着快乐继续出发

第29周

- 第197天 向着快乐继续出发 / 197
- 第198天 准妈妈本月的身体变化 / 198
- 第199天 胎宝宝本月的生长变化 / 199
- 第200天 阅读胎教：致橡树 / 200
- 第201天 小精灵营养胎教：碳水化合物 / 201
- 第202天 不可缺少的“水” / 202
- 第203天 小精灵陪您一起做产检 / 203

第30周

- 第204天 神奇的阅读胎教 / 204
- 第205天 海水为什么是蓝色的 / 205
- 第206天 从儿歌中寻找秋天 / 206
- 第207天 古诗中的月亮 / 207
- 第208天 漂亮的肚皮彩绘 / 208
- 第209天 小小故事会 / 209
- 第210天 二十四节气歌 / 210

第31周

- 第211天 美丽的彩虹 / 211
- 第212天 语言胎教 / 212
- 第213天 静下心来，一起听广播 / 213
- 第214天 胎宝宝探民俗：对联 / 214
- 第215天 趣解“爱” / 215
- 第216天 电影欣赏：当幸福来敲门 / 216
- 第217天 和宝宝一起绕口令吧 / 217

第32周

- 第218天 小精灵知识课堂：羊水 / 218
- 第219天 脑筋急转弯 / 219
- 第220天 预防妊娠抑郁症的处方 / 220
- 第221~222天 室内植物摆放有讲究 / 221
- 第223~224天 和胎宝宝的悄悄话 / 222



孕9月 成熟的胎宝宝

第33周

- 第225天 成熟的胎宝宝 / 223
- 第226天 准妈妈本月身体的变化 / 224
- 第227天 胎宝宝本月的生长变化 / 225
- 第228天 民间艺术欣赏：皮影戏 / 226
- 第229天 体内神奇的“催产素” / 227
- 第230天 小精灵营养胎教：膳食纤维 / 228
- 第231天 冬天的儿歌有多少 / 229

第34周

- 第232天 鱼儿怎么睡觉 / 230
- 第233天 准妈妈产前情绪调适 / 231
- 第234天 猜猜大自然的颜色 / 232
- 第235天 唐诗欣赏：望庐山瀑布 / 233
- 第236天 孕期体操怎么做 / 234
- 第237天 小精灵陪您一起做产检 / 235
- 第238天 性格胎教养出开朗宝宝 / 236

第35周

- 第239天 建筑欣赏：威斯敏斯特大教堂 / 237
- 第240天 虎头枕 / 238
- 第241天 创意胎教：自己的魔术秀 / 239
- 第242天 怎样消除疲劳 / 240
- 第243天 胎教小故事二三则 / 241
- 第244天 情绪胎教：讲讲小笑话 / 242
- 第245天 和胎宝宝一起晒太阳 / 243

第36周

- 第246天 小精灵手工胎教：涂色游戏 / 244
- 第247天 分娩疼吗 / 245
- 第248天 阅读胎教 / 246
- 第249~250天 预防便秘 / 247
- 第251~252天 和胎宝宝的悄悄话 / 248





孕10月 和宝宝见面啦

第37周

- 第253天 和宝宝见面啦 / 249
- 第254天 准妈妈本月的身体变化 / 250
- 第255天 胎宝宝本月的生长变化 / 251
- 第256天 袋鼠妈妈和小袋鼠 / 252
- 第257天 小精灵营养胎教：维生素B / 253
- 第258天 准爸爸是最好的陪护人 / 254
- 第259天 顺产由哪些因素决定 / 255

第38周

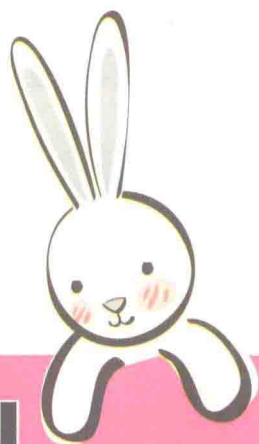
- 第260天 成语故事：水滴石穿 / 256
- 第261天 小精灵陪您一起做产检 / 257
- 第262天 小精灵知识课堂：临产征兆 / 258
- 第263天 名画欣赏：洛神赋图 / 259
- 第264天 临产前吃什么有利顺产 / 260
- 第265天 产前运动需适度 / 261
- 第266天 民间艺术：年画 / 262

第39周

- 第267天 阅读胎教：纸船 / 263
- 第268天 世界水城：威尼斯 / 264
- 第269天 音乐欣赏：春江花月夜 / 265
- 第270天 准妈妈剖腹产备忘录 / 266
- 第271天 谜语歌童谣 / 267
- 第272天 您准备好了吗 / 268

第40周

- 第273~274天 准妈妈待产包 / 269
- 第275~276天 宝宝用品 / 270
- 第277~278天 准爸爸做的事 / 271
- 第279~280天 和胎宝宝的悄悄话 / 272



胎教百科 每日一页

刘欣欣 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

胎教百科每日一页 / 刘欣欣编著. — 北京 : 新世界出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5104-2615-5

I. ①胎… II. ①刘… III. ①胎教—基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第030877号

胎教百科 每日一页



作 者: 刘欣欣

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700×1000 1/16

字 数: 150千字 印张: 17

版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2615-5

定 价: 29.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638