



完美40周 全程胎教 大百科

王山米 主编 >>>

北京大学人民医院主任医师

北京市产前诊断技术专家委员会委员

北京市优生优育协会监事会监事长

- 音乐胎教 听经典曲目、哼唱儿歌、边唱边舞……
- 语言胎教 给胎宝宝起个小名、讲故事……
- 抚摸胎教 来回抚摸法、轻压拍打法……
- 运动胎教 瑜伽宁静身心、游泳打造完美D字形身材……
- 情绪胎教 保持快乐心情、及时转移不良情绪……
- 美育胎教 欣赏名画、折百合花、画画……
- 营养胎教 助孕食物、缓解胀气的美食、补碘让宝宝更聪明……
- 光照胎教 用手电筒带领宝宝进入光与影的奇幻世界

一天一个胎教方案
专家手把手教您做



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



完美40周 全程胎教 大百科

王山米 主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

完美40周全程胎教大百科 / 王山米主编. —北京: 电子工业出版社, 2012. 1

(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-15225-2

I. ①完… II. ①王… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第241374号

责任编辑: 白桦

特约编辑: 陈皓

印刷: 中国电影出版社印刷厂

装订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开本: 889×1194 1/24 印张: 12 字数: 317千字

印次: 2012年1月第1次印刷

定价: 48.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

目录CONTENTS

280天孕期月历 / 16

Chapter 1

十月胎教胜过十年教育

——带领宝宝迈出幸福人生的第一步

胎教的真谛你了解吗

什么是胎教 / 20

如何正确理解胎教 / 20

胎教的意义你了解吗

胎教的成果可以惠及孕妈妈 / 21

胎教可以激发胎宝宝的潜能 / 22

胎教影响胎宝宝的健康 / 22

胎教实施的理论依据

胎宝宝不同阶段的神奇本领 / 23

胎宝宝脑部成长全记录 / 24

左右脑开发从胎教开始 / 24

胎宝宝也是有视觉的 / 25

胎宝宝能听到声音 / 25

胎宝宝会对触觉作出反应 / 25

胎宝宝能够分辨甜和苦 / 26

胎宝宝具有非凡的记忆力 / 26

胎宝宝是与妈妈血脉相连的小生命体 / 26

避开胎教的误区

误区一：胎教是为了培养神童 / 27

误区二：胎教就是给胎宝宝听音乐 / 27

误区三：胎教是迷信 / 27

实施胎教需要注意的事

传统胎教强调从孕前就要开始 / 28

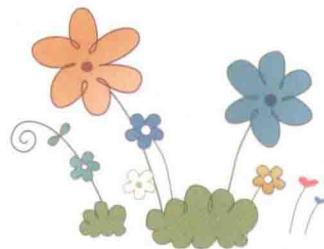
依据胎宝宝的发育进行胎教 / 29

怀孕时期的性生活

怀孕初期 / 30

怀孕中期 / 30

怀孕后期 / 31





Chapter 2

现今最流行的主题胎教法

——每个孕妇都想掌握的胎教方法

胎教不是孕妈妈一个人的事

准爸爸是参与胎教必不可少的角色 / 32

爷爷奶奶也来做胎教 / 33

胎教要尊重科学，不要盲目施教 / 34

解开遗传密码

血型 / 35

身高 / 36

胖瘦 / 36

肤色 / 36

鼻子的形状 / 37

舌头能否卷曲 / 37

耳朵的形状 / 37

眼睛大小及眼皮的单双 / 37

声音 / 37

天赋 / 38

智力 / 38

遗传病 / 39

情绪胎教法——孕妈妈的快乐就是对胎宝宝最好的胎教

情绪胎教的好处 / 42

负面情绪对胎宝宝的影响 / 42

值得推荐的准妈妈快乐法 / 43

营养胎教法——一人吃两人补

营养胎教的重要性 / 45

营养胎教的好处 / 45

孕妈妈重点营养素需求情况 / 47

孕期营养与膳食指南 / 48

音乐胎教法——音乐是胎宝宝最好的精神食粮

胎宝宝对声音十分敏感 / 49

音乐胎教的好处 / 49

值得推荐的音乐胎教法 / 51

最有效的音乐鉴赏方法 / 52

适合孕妈妈听的古典音乐 / 52

美育胎教法——让胎宝宝感受各种美

视觉刺激与听觉刺激一样重要 / 56

美育胎教的好处 / 56



美育胎教的方法 / 57
如何欣赏美术作品 / 57
自己动手画一画 / 58
剪纸之美 / 58
古人的美育胎教 / 58

语言胎教法——用话语向胎宝宝传递浓浓爱意

让语言胎教效果更好的各种方法 / 59
语言胎教宜忌 / 61

抚摸胎教法——给胎宝宝爱的抚摸

实施抚摸胎教前的准备工作 / 62
实施抚摸胎教的方法 / 62

光照胎教法——光与影的奇幻世界

胎宝宝对光照会有各种反应 / 64
光照胎教的作用 / 64
光照胎教的方法 / 64

运动胎教法——生命在于运动

运动胎教的好处 / 66
运动胎教的方法 / 67

Chapter 3

一天一页学着做

——为了宝宝的健康快乐，赶快开始胎教吧

第1周 为精灵准备好生长的“温床”

第1天 了解受孕的秘密 / 71
第2~3天 胎教的第一步是有计划地怀孕 / 72
第4~5天 开始准备孕妇用品吧 / 73
第6天 准爸爸吃些补精食物吧 / 74
第7天 准妈妈吃些助孕食物吧 / 75

第2周 优质卵子等待着最优精子

第8~9天 让孕妈妈身心宁静的瑜伽法 / 77
第10天 学学古人的胎教思想 / 78
第11~12天 从外国的胎教法中汲取营养 / 79
第13~14天 斯瑟蒂克胎教法 / 80

第3周 生命的种子悄然生长

第15~16天 和《开始》一起踏上幸孕的旅程 / 82
第17天 多留意怀孕征兆 / 83
第18~19天 营养胎教：孕妈妈的饮食禁忌 / 84
第20~21天 好习惯帮你解决孕期小麻烦 / 85



第4周 小精灵安全“着陆”

第22~23天 营养胎教：注意多补充叶酸 / 87

第24天 动动脑：数独（一） / 88

第25~26天 诗歌欣赏：《雪花的快乐》 / 89

第27天 名画欣赏：《蒙娜丽莎的微笑》 / 90

第28天 动动脑：脑筋急转弯 / 91

第5周 喜欢叶酸的“小海马”

第29~30天 孕妈妈不可错过的芳香胎教 / 93

第31~32天 不同时期听不同的音乐 / 94

第33天 准爸爸准备两道开胃菜吧 / 95

第34~35天 学习两个瑜伽动作 / 96

第6周 长出了胳膊和腿的小小芽儿

第36~37天 给胎宝宝起个小名吧 / 98

第38天 孕妈妈来做十字绣吧 / 99

第39~40天 魔方小游戏 / 100

第41~42天 和胎宝宝多说话 / 101

第7周 小胳膊小腿长出来了

第43~44天 营养胎教：准爸爸来准备些缓解孕吐的食物吧 / 103

第45天 唱支歌儿给宝宝听：《小螺号》 / 104

第46~47天 胎教故事：愚公移山 / 105

第48~49天 欣赏《睡美人圆舞曲》，快乐的情绪溢出来 / 106

第8周 用超声波能听到我的心跳了

第50~51天 动动脑：门萨测试 / 108

第52天 孕妈妈给宝宝写首可爱小诗吧 / 109

第53~54天 感悟孟子的浩然之气 / 110

第55~56天 观赏《睡莲》，感受光与影的灵动之美 / 111

第9周 从胚胎变成真正的“小人”了

第57~58天 准爸爸孕妈妈来猜谜语吧 / 113

第59~60天 与胎宝宝一起玩纸牌配对游戏 / 114

第61天 来做个爱心蛋糕吧 / 115

第62~63天 动动脑：数独（二） / 116

第10周 我的大脑快速发育着

第64~65天 准爸爸讲笑话：法律和法盲 / 118

第66~67天 深呼吸，增强胎教效果 / 119

第68~69天 一起学习A、B、C / 120

第70天 动动脑：巧解九连环 / 121



第11周 在妈妈的羊水中不停活动手脚

第71~72天 胎教故事：天鹅湖（一）/ 123

第73天 胎教故事：天鹅湖（二）/ 124

第74~75天 唱支歌儿给宝宝听：《小红帽》/ 125

第76~77天 营养胎教：准爸爸下厨做开胃菜 / 126

第12周 不时活动胳膊和腿的小小运动员

第78~79天 欣赏《蓝色多瑙河》，感受风景如画的美丽 / 128

第80天 讲解传统节日——中秋节 / 129

第81~82天 名画《音乐课》里的小女孩学琴多专注啊 / 130

第83~84天 营养胎教：孕妈妈的“解秘”美食 / 131

第13周 我能将手指和手掌握紧了

第85天 换个姿势巧洗发 / 133

第86~87天 孕妈妈来教宝宝认字吧 / 134

第88天 动动脑：准爸爸来出脑筋急转弯的题目吧 / 135



第89天 孕妈妈准爸爸来PK五子棋吧 / 136

第90~91天 营养胎教：营养均衡最重要 / 137

第14周 调皮地挤眉做鬼脸

第92~93天 孕妈妈的智力游戏法宝——七巧板 / 139

第94~95天 孕妈妈学做手影游戏吧 / 140

第96~97天 散步能让孕妈妈吸入更多的氧气 / 141

第98天 诗歌欣赏：《吉檀迦利》节选 / 142

第15周 我披了一层“薄绒毯”

第99~100天 和宝宝一起认识各种图形 / 144

第101天 儿歌：《小熊过桥》 / 145

第102~103天 营养胎教：缓解胀气的营养餐 / 146

第104天 古诗欣赏：《春江花月夜》 / 147

第105天 《雨点前奏曲》，叮当叮当响得欢 / 148

第16周 开始打嗝了

第106~107天 意念胎教：通过B超图来想象宝宝的模样吧 / 150

第108~109天 名画《诱惑》中的田园美和母女情 / 151

第110~111天 胎教故事：拔萝卜 / 152



第112天 欣赏可爱的小宝宝 / 153

第17周 听觉器官开始发育

第113~114天 孕妈妈来读《伊索寓言》中的故事吧 / 155

第115~116天 营养胎教：孕妈妈多补碘，宝宝更聪明 / 156

第117天 来做全身运动啦 / 157

第118~119天 多抚摸腹部，让宝宝更安心 / 158

第18周 小心脏的运动活跃起来

第120~121天 认识小动物 / 160

第122天 准爸爸可以安排一次短期旅行了 / 161

第123~124天 在家中带着宝宝一起看温情片 / 162

第125~126天 游泳：打造完美D字形身材 / 163

第19周 拳打脚踢做运动

第127~128天 营养胎教：补铁佳肴 / 165

第129~130天 DIY——折百合花 / 166

第131~132天 唱支歌儿给宝宝听：《泥娃娃》 / 168

第133天 古诗欣赏：《归园田居》（其一） / 169



第20周 我可以听出妈妈的声音

第134~135天 胎教故事：小白兔和小灰兔 / 171

第136天 光照胎教：孕妈妈晒太阳了 / 172

第137~138天 净化心灵的冥想 / 173

第139天 欣赏《阿波罗和九个缪斯》 / 174

第140天 DIY——剪纸 / 175

第21周 摸摸自己的小脸蛋

第141~142天 孕妈妈写日记 / 177

第143~144天 营养胎教：准爸爸来做牙齿保健菜 / 178

第145~146天 学唱中英文歌曲《雪绒花》 / 179

第147天 用一针一线来传递爱 / 180

第22周 皮肤皱皱的，像个小老头

第148~149天 动动脑：数独（三） / 182

第150天 开心绕口令：八百标兵 / 183

第151~152天 学画简笔画 / 184

第153~154天 动动脑：孕妈妈来猜歇后语 / 185



第23周 我能听到妈妈的心跳声了

第155~156天 欣赏《雨之歌》，聆听倾诉般的旋律 / 187

第157天 树林漫步，享受清爽的森林浴 / 188

第158~159天 成语接龙游戏 / 189

第160~161天 诗歌欣赏：《远方》 / 190

第24周 能将氧气输送至全身了

第162天 胎教故事：十二生肖的故事（一） / 192

第163天 胎教故事：十二生肖的故事（二） / 193

第164~165天 古诗欣赏：王维诗二首 / 194

第166天 动动脑：数独（四） / 195

第167天 孕妈妈唱儿歌 / 196

第168天 成语故事：程门立雪 / 197

第25周 我能迅速分辨出妈妈的声音了

第169~170天 营养胎教：缓解孕妈妈便秘的妙招 / 199

第171~172天 来和宝宝玩胎动游戏吧 / 200

第173~174天 齐心协力找不同 / 201

第175天 中华剪纸欣赏 / 202

第26周 我能根据音乐的节奏移动了

第176~177天 提前练习拉梅兹呼吸法 / 204

第178天 诗歌欣赏：《篱笆那边》 / 205

第179~180天 折千纸鹤，放飞心愿 / 206

第181~182天 和宝宝来做光敏感游戏 / 207

第27周 我是妈妈肚子里的小小窃听器

第183~184天 欣赏《海浪的嬉戏》，感受大海的欢愉 / 209

第185~186天 散文欣赏：《繁星》 / 210

第187天 营养胎教：利水消肿的贴心菜 / 211

第188天 童话剧：咕咚来了（一） / 212

第189天 童话剧：咕咚来了（二） / 213

第28周 我能尝到甜味和苦味了

第190~191天 古诗欣赏：《定风波》 / 215



第192天 准爸爸讲笑话：雨天求伞 / 216

第193天 欣赏名画《小淘气》，感受母女情深 / 217

第194天 动动脑：猜字谜 / 218

第195~196天 胎教故事：三个好朋友 / 219

第29周 再也不是皱巴巴的小老头了

第197~198天 营养胎教：增加对新鲜蔬菜和鱼类的摄入 / 221

第199天 听《摇篮曲》，做个甜美的梦 / 222

第200~201天 用花儿和树叶来DIY / 223

第202~203天 动动脑：脑筋急转弯 / 224

第30周 我能感受、记忆事物了

第204~205天 准爸爸讲笑话：日月之争 / 226

第206~207天 孕妈妈插花，装扮温馨居室 / 227

第208天 准爸爸来摸摸小胳膊小腿 / 228

第209~210天 教胎宝宝认识颜色 / 229

第31周 我能看到“小房子”里的景象了

第211~212天 营养胎教：防便秘的饮食 / 231



第213天 古诗欣赏：《红豆》、《小池》 / 232

第214~215天 胎教故事：昂起头的珍妮 / 233

第216~217天 教胎宝宝认识圆 / 234

第32周 身体圆润的小精灵

第218~219天 用数字卡片教胎宝宝认识数字 / 236

第220~221天 “推、推、推”的游戏 / 237

第222~223天 画出宝宝的小脸 / 238

第224天 收集漂亮宝宝的图片 / 239

第33周 长出了一头胎发

第225天 孕妈妈唱儿歌 / 241

第226天 胎教故事：铁杵磨成针 / 242

第227~228天 营养胎教：准爸爸下厨做海鲜菜肴 / 243

第229天 准爸爸讲成语故事：水落石出 / 244

第230~231天 成语接龙游戏 / 245

第34周 我需要补充水分

第232天 胎教故事：丑小鸭节选（一） / 247

第233天 胎教故事：丑小鸭节选（二） / 248



第234~235天 动动脑：数独（五）/ 249

第236~237天 散文欣赏：《雨》/ 250

第238天 将各种物品的名字告诉宝宝吧/ 251

第35周 我的听力已经很好了

第239~240天 准爸爸讲百科：五岳山峰/ 253

第241~242天 诗歌欣赏：《我是一个任性的孩子》（节选）/ 254

第243~244天 提高记忆和思考能力的按摩法/ 255

第245天 减轻心理压力的按摩法/ 256

第36周 小手小脚都能清楚地摸到了

第246~247天 名画欣赏：《摇篮》/ 258

第248~249天 古诗欣赏：唐诗两首/ 259

第250~251天 欣赏《春》，让心情如春天一样美丽/ 260

第252天 营养胎教：注意摄取膳食纤维/ 261



第37周 已经是足月儿了

第253~254天 随着《糖果仙子之舞》的音乐跳起来吧/ 263

第255~256天 孕妈妈来做智力测试题/ 264

第257天 放松肌肉的保健操/ 265

第258~259天 散文欣赏：《荷叶母亲》/ 266

第38周 最近我很乖，很少打扰妈妈休息

第260天 诗歌欣赏：《致云雀》（一）/ 268

第261天 诗歌欣赏：《致云雀》（二）/ 269

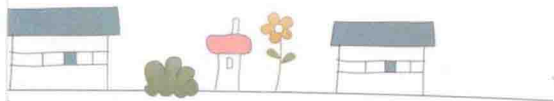
第262~263天 动手写书法/ 270

第264~265天 营养胎教：坚持给宝宝补脑/ 271

第266天 缓解产前焦虑的小方法/ 272

第39周 全身各个器官都可以胜任工作了

第267~268天 名画欣赏：《墨葡萄图》/ 274



第269~270天 了解新生宝宝的神奇本领 / 275

第271~272天 给宝宝穿衣、脱衣技巧提前练
/ 276

第273天 营养胎教：准爸爸下厨做催产菜 / 277

第40周 勇敢地走向外面的世界

第274~275天 按摩促进乳汁分泌 / 279

第276~277天 和家人一起准备待产包（一） / 280

第278~279天 和家人一起准备待产包（二） / 281

第280天 盼望已久的小生命如约而至 / 282



附录1

鉴定新生宝宝智力的五大方法 / 284

附录2

孕期每个月基本检查和必要检查项目列表 / 285

附录3

新手妈妈的产后调理 / 286



完美40周 全程胎教 大百科

王山米 主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

完美40周全程胎教大百科 / 王山米主编. —北京: 电子工业出版社, 2012. 1

(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-15225-2

I. ①完… II. ①王… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第241374号

责任编辑: 白桦

特约编辑: 陈皓

印刷: 中国电影出版社印刷厂
装订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开本: 889×1194 1/24 印张: 12 字数: 317千字

印次: 2012年1月第1次印刷

定价: 48.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言FOREWORD



怀孕是一个奇妙的历程，一个身体中孕育着两个心跳，一根脐带连接着两个人的血脉。孕妈妈和胎宝宝每时每刻都在感受着彼此的情感，甚至呼吸。

实际上，胎宝宝是个有思想的小人儿。胎宝宝会笑、会哭、会听、会看、喜欢做运动、会发脾气、有记忆……“十月胎教胜过十年教育”，孕妈妈通过有规律地对胎宝宝进行良性刺激，经过神经系统传递到大脑，可促使胎宝宝大脑皮质得到良好发育，最大限度地发掘胎宝宝的智力潜能。

不少新手准爸妈在实施胎教的过程中有许多疑问，如：胎教应该从什么时候开始？胎教的最佳时机是什么？如何巧妙避开胎教的误区？胎教中，准爸爸可以和应该做些什么呢……本书将把这些胎教理论要点一一为您揭晓。

您知道现今最流行的胎教方法是什么吗？除了众所周知的音乐胎教外，胎教还包括哪些方式和内容？在实施各种胎教如情绪胎教、音乐胎教、营养胎教、美育胎教等时，需要注意哪些问题……本书中的主题胎教法让您了解每种胎教的好处，并教会您具体的操作方法。

此外，我们精心安排了一天一页的胎教方案，让专家手把手教您做胎教。其实，每天抽出一点点时间，读几首古诗、玩玩七巧板、做个手影游戏、猜猜有趣的歇后语、做做成语接龙游戏、享受清新自然的森林浴、做做按摩……宝宝的快乐就会弥漫开来，充满您的生活。

每天一个胎教方案，专家手把手教您做胎教课程。让本书陪您度过怀孕的每一天吧，愿您的宝宝健康聪明、智力超群、才能出众！



