

🌀 胎教，也许会影响孩子的一生 🌀

每天15分钟，你一定能创造奇迹

胎教 一日一页

聂巧乐◎编著

北京玛丽妇婴医院首席胎教专家

因为有了你，我每天多了一件事
那就是不停地爱你，爱你

如果可以，妈妈想把世间的所有美好都给你

为了你，我也要让自己变得更好

吉林科学技术出版社

亲子悦读
系列

胎教 一日一页



聂巧乐◎编著

北京玛丽妇婴医院首席胎教专家

图书在版编目 (C I P) 数据

胎教一日一页 / 聂巧乐编著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5384-8037-5

I. ①胎… II. ①聂… III. ①胎教—基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 149380 号

胎教 一日一页

Taijiao Yiri Yiyue

编 著 聂巧乐
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 冯 越
执行责任编辑 张 超
封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 280千字
印 张 18
印 数 1—11000册
版 次 2014年9月第1版
印 次 2014年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8037-5

定 价 32.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498

第1章 幸“孕”到来



第1个月

孕1月 胎儿和准妈妈每周变化16

- 第1~2天 迈出胎教的第一步17
- 第3~4天 有趣的对联欣赏18
- 第5~6天 了解十二生肖的故事19
- 第7天 美文欣赏 朱自清《春》20
- 第8天 名画欣赏 毕加索《梦》21
- 第9天 聆听名曲 班得瑞《安妮的仙境》22
- 第10天 快乐驿站 你快乐所以我快乐23
- 第11天 折纸 蜗牛24
- 第12~13天 论语五则25
- 第14天 寓言故事 《孔融让梨》26
- 第15天 尽情享受《秋日私语》27
- 第16天 每天给自己一个微笑28
- 第17~18天 妈妈讲故事 《乌鸦喝水》29
- 第19天 名画欣赏 拉斐尔《椅中圣母》30
- 第20天 妈妈讲故事 《司马光砸缸》31
- 第21~22天 妈妈讲故事 《狐狸和葡萄》32
- 第23天 彩泥手工 小熊33
- 第24~25天 有趣的脑筋急转弯34
- 第26天 名画欣赏 《金色的秋天》35
- 第27~28天 准爸爸给宝宝的一封信36

第2章 小生命真的来了



第2个月

孕2月 胎儿和准妈妈每周变化38

- 第29~30天 走进王维的诗40
- 第31~32天 寓言故事 《两个小鞋匠》41
- 第33~34天 食来孕转 饭菜要可口42
- 第35~36天 寓言故事 《井底之蛙》44
- 第37天 雕塑欣赏 《吓唬人的爱神》45
- 第38天 名画欣赏 《缠毛线》46
- 第39~40天 经典国学 《铁杵磨针》47
- 第41天 诗朗诵 《海韵》48
- 第42~43天 妈妈讲故事 《狼来了》49
- 第44天 胎教无处不在50
- 第45天 名画欣赏 《向日葵》51
- 第46天 妈妈讲故事 《下金蛋的鸡》52
- 第47天 插花欣赏 休闲时光53
- 第48天 名画欣赏 《牧场圣母》54
- 第49天 胎教故事 《狼和小羊》55
- 第50天 名曲欣赏 班得瑞《春野》56
- 第51天 童话故事 《乌鸦与狐狸》57
- 第52天 名画欣赏 《维纳斯的诞生》58
- 第53~54天 名曲欣赏 《花之圆舞曲》59
- 第55~56天 国学故事 《守株待兔》60

第3章 宝宝的小心脏开始跳动



第3个月

孕3月 胎儿和准妈妈每周变化62

- 第57~58天 好玩的手指游戏64
- 第59~60天 天鹅湖的故事66
- 第61天 准妈妈读古诗67
- 第62天 “游览”桃源仙境68
- 第63天 感人的《献给爱丽丝》69
- 第64~65天 不容忽视的营养胎教70
- 第66天 经典国学 《掩耳盗铃》72
- 第67天 钢琴名曲 《爱之梦降A大调》73
- 第68~69天 童话故事 《梨子小提琴》74
- 第70天 粘贴画 美丽的蝴蝶75
- 第71天 妈妈讲故事 《狐狸请客》76
- 第72天 手影游戏 狐狸77
- 第73天 妈妈讲故事 《老苏坦》78
- 第74天 名画欣赏 《日出·印象》79
- 第75天 成语故事 《凿壁借光》80
- 第76天 简笔画 螃蟹81
- 第77天 彩泥 萝卜82
- 第78~79天 妈妈讲故事 《爱学人的猴子》83
- 第80~81天 胎教故事 《一个豆荚里的五粒豆》84
- 第82天 插花欣赏 窗影86
- 第83天 胎教故事 《挑媳妇》87
- 第84天 胎教故事 《一诺千金》88

第4章 宝宝能听见你的声音



孕4月 胎儿和准妈妈每周变化90

- | | |
|-----------|-----------------------------|
| 第85天 | 成语故事 《螳臂挡车》92 |
| 第86天 | 成语故事 《亡羊补牢》93 |
| 第87~88天 | 纳兰性德的诗词欣赏94 |
| 第89天 | 填色游戏 果树95 |
| 第90~91天 | 食来孕转 快乐地“吃”96 |
| 第92天 | 准妈妈读古诗98 |
| 第93天 | 插花欣赏 马蹄莲99 |
| 第94天 | 有趣的手指游戏100 |
| 第95天 | 妈妈讲故事 《刻舟求剑》101 |
| 第96天 | 手影游戏 狼狗102 |
| 第97天 | 准爸爸讲故事 《贪心的樵夫》103 |
| 第98天 | 彩泥手工 螃蟹104 |
| 第99天 | 胎教名曲 《月光奏鸣曲》105 |
| 第100天 | 童话故事 《掉在井里的狐狸和公山羊》106 |
| 第101天 | 捏拼 小鸡107 |
| 第102天 | 给宝宝取个小名108 |
| 第103天 | 准爸爸讲故事 《文彦博树洞取球》109 |
| 第104天 | 音乐欣赏 《第五号匈牙利舞曲》110 |
| 第105天 | 健康的运动胎教111 |
| 第106天 | 寓言故事 《狗、公鸡和狐狸》112 |
| 第107天 | 名画欣赏 《农民的婚礼》113 |
| 第108~109天 | 好玩儿的手指游戏 手指兄弟114 |
| 第110~111天 | 妈妈讲故事 《小蝌蚪找妈妈》116 |
| 第112天 | 名画欣赏 《心的觉醒》118 |

第5章 他开心的时候喜欢翻跟头



孕5月 胎儿和准妈妈每周变化120

- 第113~114天 填色游戏 蜜蜂122
- 第115~116天 胎教故事 《病人与医生》123
- 第117天 名画欣赏 《高脚果盘》124
- 第118天 手影游戏 小兔子125
- 第119~120天 准妈妈要满足胎儿的营养需求126
- 第121天 名画欣赏 《天上的爱与人间的爱》128
- 第122~123天 寓言故事 《猿猴和两个人》129
- 第124天 彩泥手工 小乌龟130
- 第125天 净化心灵的钢琴《月光边境》131
- 第126天 趣味七巧板132
- 第127天 论语五则133
- 第128天 名画欣赏 《干草车》134
- 第129天 经典国学 《一鸣惊人》135
- 第130天 雕塑欣赏 《米洛斯的维纳斯》136
- 第131天 拼捏手工 燕鱼137
- 第132天 胎教名曲 《开心的笑》138
- 第133天 粘贴画 蘑菇139
- 第134天 和准爸爸比一比绕口令140
- 第135天 经典国学 《诗经》作品赏析141
- 第136~137天 妈妈讲故事 《灰姑娘》142
- 第138~139天 妈妈讲故事 《三个纺纱女》144
- 第140天 简笔画 小毛驴146

第6章 小宝贝有记忆了



孕6月 胎儿和准妈妈每周变化148

- 第141~142天 折纸 蝉150
- 第143天 散文诗欣赏 泰戈尔《孩童之道》151
- 第144天 哼唱摇篮曲152
- 第145天 古诗欣赏李太白的诗153
- 第146~147天 羊水可传递味道154
- 第148天 幸运草的传说156
- 第149天 散文欣赏 许地山《落花生》157
- 第150天 涂色游戏 蝴蝶158
- 第151天 雕塑欣赏 《掷铁饼者》159
- 第152天 诗歌欣赏 《给艾恩斯》160
- 第153天 简笔画 荷花161
- 第154天 名画欣赏 《松林的早晨》162
- 第155天 古代民歌 《木兰辞》163
- 第156天 手影游戏 海鸥164
- 第157天 彩泥手工 凉鞋165
- 第158天 妈妈讲故事 《龟兔赛跑》166
- 第159天 海洋探秘美人鱼167
- 第160天 古诗中的母亲168
- 第161天 折纸 螃蟹169
- 第162天 名画欣赏 《小园丁》170
- 第163天 寓言故事 《祖父和孙子》171
- 第164天 散文欣赏 《荷塘月色》（一）172
- 第165天 散文欣赏 《荷塘月色》（二）173
- 第166~167天 好玩儿的翻绳游戏 降落伞174
- 第168天 填色游戏 老鼠176

第7章 在快乐的情绪中长大



孕7月 胎儿和准妈妈每周变化178

- 第169~170天 拼捏手工 小孩180
- 第171~172天 雕塑欣赏 《抱鹅的少年》181
- 第173天 给宝宝和自己做顿丰富的菜182
- 第174~175天 妈妈读古诗《梅花》184
- 第176天 走进苏轼的诗词世界185
- 第177天 名画欣赏 《睡莲》186
- 第178天 插花欣赏 春意盎然187
- 第179天 薰衣草的美丽传说188
- 第180天 胎教故事 《七色花》189
- 第181天 音乐欣赏 《G大调弦乐小夜曲》190
- 第182天 现代诗 《我有一个恋爱》191
- 第183天 成语故事 《画蛇添足》192
- 第184天 好听的《小星星变奏曲》193
- 第185天 简笔画 青蛙194
- 第186天 名画欣赏 《洗澡》195
- 第187天 成语故事 《叶公好龙》196
- 第188天 捏拼游戏 长颈鹿197
- 第189~190天 散文欣赏 鲁迅《雪》198
- 第191天 彩泥游戏 蘑菇199
- 第192~193天 妈妈讲故事 《丑小鸭》200
- 第194~195天 教胎儿理解《三字经》202
- 第196天 插花欣赏 热情似火204

第8章 胎教的“尖峰时刻”



孕8月 胎儿和准妈妈每周变化206

- 第197天 彩泥手工 胡萝卜208
- 第198天 雕塑欣赏 《大卫》209
- 第199天 插花欣赏 红色火焰210
- 第200~201天 名画欣赏 《泉》211
- 第202~203天 给胎儿补钙的美食212
- 第204天 走进《蓝色的多瑙河》214
- 第205天 音乐欣赏 《圣母颂》215
- 第206天 王羲之书法作品欣赏216
- 第207天 折纸 千纸鹤217
- 第208天 涂色游戏 直升机218
- 第209天 现代诗 《雪花的快乐》219
- 第210天 手影游戏 猫头鹰220
- 第211天 成语故事 《狐假虎威》221
- 第212天 简笔画 章鱼222
- 第213天 会说话的字223
- 第214天 诗歌欣赏 泰戈尔《太阳颂》224
- 第215天 给宝宝做个小手套225
- 第216天 智慧小故事 《三个和尚》226
- 第217天 散文欣赏 鲁迅《秋夜》227
- 第218天 拼捏游戏 茄子228
- 第219~220天 童话故事 《青蛙王子》229
- 第221天 散文欣赏 鲁迅《风筝》（一）230
- 第222天 散文欣赏 鲁迅《风筝》（二）231
- 第223~224天 学习拉美兹分娩镇痛法232

第9章 好想见到你



孕9月 胎儿和准妈妈每周变化234

- 第225天 粘贴画 鲨鱼236
- 第226天 手影游戏 小猫237
- 第227~228天 插花欣赏 兰花草238
- 第229天 彩泥手工 碗面239
- 第230~231天 雕塑欣赏 《拉奥孔》240
- 第232天 教胎儿认识数字1和2241
- 第233天 彩泥手工 早餐242
- 第234天 欣赏年画243
- 第235~236天 古代诗歌里的爱情244
- 第237天 名画欣赏 《圣母的婚礼》245
- 第238天 折纸 青蛙246
- 第239天 彩泥手工 汉堡247
- 第240天 准爸爸讲寓言故事 《夭折的小树》248
- 第241天 折纸 百合花249
- 第242天 填色游戏 椰子树250
- 第243~244天 美文欣赏 鲁迅《最先与最后》251
- 第245天 教胎儿认识数字3和4252
- 第246天 简笔画 向日葵253
- 第247天 妈妈讲故事 《团结有力量》254
- 第248天 趣味七巧板255
- 第249天 折纸 小老鼠256
- 第250~251天 美文欣赏 朱自清《匆匆》257
- 第252天 胎教小故事 《断尾的狐狸》258

第10章 将胎教进行到底



第10个月

孕10月 胎儿和准妈妈每周变化260

- 第253~254天 准妈妈的营养正能量262
- 第255~256天 翻绳游戏 眼镜264
- 第257天 教胎儿认识数字5和6266
- 第258天 胎教故事 《运盐的驴子》267
- 第259天 剪纸 树叶268
- 第260~261天 美文欣赏 徐志摩《婴儿》269
- 第262天 教胎儿认识数字7和8270
- 第263天 折纸 斗牛犬271
- 第264天 趣味七巧板272
- 第265天 涂色游戏 蜗牛273
- 第266天 教宝宝认识数字9和0274
- 第267天 折纸 狗头275
- 第268天 妈妈讲故事 《有本领的猎人》276
- 第269天 折纸 瓢虫277
- 第270天 彩泥手工 圣诞树278
- 第271天 胎教小故事 《公牛与野山羊》279
- 第272天 成语故事 《草木皆兵》280
- 第273天 诗歌欣赏 《再别康桥》281
- 第274天 准爸爸教胎儿欣赏杜甫的诗282
- 第275天 胎教小故事 《聪明的小绵羊》283
- 第276天 名画欣赏 油画《三月》284
- 第277天 轻松面对分娩285
- 第278~279天 妈妈讲故事 《蓝灯》286
- 第280天 幸孕结束，终于等到你287

胎教 一日一页

聂巧乐◎编著

北京玛丽妇婴医院首席胎教专家



IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教一日一页 / 聂巧乐编著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5384-8037-5

I. ①胎… II. ①聂… III. ①胎教—基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 149380 号

胎教 一日一页 *Taijiao Yiri Yiye*

编 著 聂巧乐
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 冯 越
执行责任编辑 张 超
封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 280千字
印 张 18
印 数 1—11000册
版 次 2014年9月第1版
印 次 2014年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8037-5

定 价 32.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498

前言



每个胎儿都是天才

并不是每个胎儿都能成为天才，但是每个胎儿都存在可以激发的潜能。胎教的目的不是为了培育天才、创造奇迹，而是激发胎儿自身的潜能，让他的先天遗传因素获得最大发挥。正确的胎教可以强化胎儿的大脑功能，发掘潜在的能力，全面培养综合素质，这也许会决定他一生的发展轨迹。

《胎教一日一页》是一本为准妈妈量身打造的胎教书，本书根据胎儿的发育特点，概括每周的胎教重点，再把适合于准妈妈胎教的音乐、名画、诗歌、儿歌、故事等内容推荐给准妈妈，每天只有一页，只需10分钟，就能让准妈妈和胎宝宝都进入到优美的意境中，获得温柔的喜悦。

生命是一个不朽的传奇，希望所有的准妈妈都能用心体会“孕育”这一神奇的生命过程，关心自己、关爱胎儿，用最伟大的母爱做最正确的胎教，为宝宝开启璀璨人生。



