

280天胎教同步科学指导

刘志芬 编著

这样做胎教 宝宝最聪明

详细告诉你每一天应该怎样
与胎儿互动才能让他更聪明



妇产科主任医师**30**年临床经验总结，**50000**个妈妈亲身验证有效

阶段式孕期同步胎教 全过程跟踪简单科学

轻松教出高智商、高情商、高逆商的“三高”宝宝！

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



280天胎教同步科学指导

这样做胎教 宝宝最聪明

刘志芬 编著

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样做胎教, 宝宝最聪明 / 刘志芬编著. -- 石家庄:
河北科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5375-5310-0

I . ①这… II . ①刘… III . ①胎教—基本知识 IV .

① G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 161141 号

这样做胎教, 宝宝最聪明

刘志芬 编著

出版发行: 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

总 经 销: 北京时代华语图书股份有限公司 (010-83670231)

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 18

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 11 月第 1 版

印 次: 2012 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

厂址: 北京市通州区潞城镇 电话: 010-89580799 邮编: 101117



Chapter 1

孕早期胎教方案

孕 1 周

- 第 1 天胎教方案——究竟什么是胎教 / 2
- 第 2 天胎教方案——解读胎宝宝接受教育的原理 / 3
- 第 3 天胎教方案——胎教的益处有哪些 / 4
- 第 4 天胎教方案——了解胎教的起源与发展 / 5
- 第 5 天胎教方案——夫妻和睦是胎教的基础 / 5
- 第 6 天胎教方案——胎教并非越早进行效果就越好 / 7
- 第 7 天胎教方案——不要错过胎教的最佳时机 / 7

孕 2 周

- 第 8 天胎教方案——胎教效果远胜出生后的教育 / 8
- 第 9 天胎教方案——补充叶酸也是胎教的一部分 / 8
- 第 10 天胎教方案——胎教不是培养神童的教育 / 9
- 第 11 天胎教方案——妈妈肩负着塑造胎宝宝性格的使命 / 10
- 第 12 天胎教方案——无意胎教、有意胎教都要有 / 10
- 第 13 天胎教方案——受过胎教的宝宝有何不同 / 11
- 第 14 天胎教方案——准爸爸参与胎教很重要 / 13

孕 3 周

- 第 15 天胎教方案——胎教这样开始 / 16
- 第 16 天胎教方案——实施胎教 3 要点 / 16



- 第 17 天胎教方案——看看古人是怎样进行胎教的 / 16
- 第 18 天胎教方案——时刻保持心情愉快 / 18
- 第 19 天胎教方案——胎教需要全家人的参与 / 19
- 第 20 天胎教方案——多与胎宝宝交流 / 20
- 第 21 天胎教方案——尽早与胎宝宝进行情感交流 / 20

孕 4 周

- 第 22 天胎教方案——做好迎接胎宝宝的心理准备 / 22
- 第 23 天胎教方案——孕期善于思考也是胎教 / 22
- 第 24 天胎教方案——妈妈常微笑，宝宝长得好 / 22
- 第 25 天胎教方案——创造良好的居家环境 / 23
- 第 26 天胎教方案——孕妈妈避免 3 种不良情绪 / 25
- 第 27 天胎教方案——孕妈妈要规范自己的言行 / 26
- 第 28 天胎教方案——养胎、安胎更关键 / 26

孕 5 周

- 第 29 天胎教方案——本周饮食 5 要点 / 28
- 第 30 天胎教方案——听听优美动听的音乐 / 29
- 第 31 天胎教方案——传递美就是胎教 / 30
- 第 32 天胎教方案——动手创造“美”的世界 / 30
- 第 33 天胎教方案——孕妈妈安眠为胎教加分 / 31
- 第 34 天胎教方案——尽早起好名字，更利于胎教的开展 / 32
- 第 35 天胎教方案——不容忽视的办公环境 / 32

孕 6 周

- 第 36 天胎教方案——感受自然环境中的美丽风光 / 35
- 第 37 天胎教方案——避开会造成胎宝宝脑损伤的行为 / 35
- 第 38 天胎教方案——重视营养胎教，进食困难迎刃而解 / 36
- 第 39 天胎教方案——职场孕妈妈的工作安排与胎教计划 / 37
- 第 40 天胎教方案——远离不良情绪有妙招 / 37
- 第 41 天胎教方案——给宝宝唱儿歌《小毛驴》 / 38
- 第 42 天胎教方案——孕妈妈，让自己快乐起来吧 / 38



孕 7 周

- 第 43 天胎教方案——营养胎教的两方面影响 / 40
- 第 44 天胎教方案——实施营养胎教，应对妊娠反应 / 40
- 第 45 天胎教方案——了解我国古代的胎教传说 / 41
- 第 46 天胎教方案——美化居室 3 妙法 / 41
- 第 47 天胎教方案——这样做运动胎教最有益 / 42
- 第 48 天胎教方案——色彩胎教，你了解多少 / 43
- 第 49 天胎教方案——电脑族妈妈应注意哪些 / 44

孕 8 周

- 第 50 天胎教方案——警惕孕妈妈的职业危害 / 46
- 第 51 天胎教方案——给宝宝读儿歌、童谣 / 46
- 第 52 天胎教方案——充满爱心地抚摸宝宝 / 46
- 第 53 天胎教方案——小心家电辐射伤害宝宝 / 47
- 第 54 天胎教方案——环境胎教之预防家装污染 / 48
- 第 55 天胎教方案——环境胎教之远离噪声 / 48
- 第 56 天胎教方案——给胎宝宝讲《猪八戒吃西瓜》的故事 / 48

孕 9 周

- 第 57 天胎教方案——情绪调整与感官刺激相结合 / 52
- 第 58 天胎教方案——给胎宝宝讲《聪明的小牧童》的故事 / 52
- 第 59 天胎教方案——动手为胎宝宝缝制圣诞老人 / 53
- 第 60 天胎教方案——行为胎教之早睡早起 / 54
- 第 61 天胎教方案——绘画胎教，孕妈妈减压好帮手 / 54
- 第 62 天胎教方案——了解中医养生胎教 / 55
- 第 63 天胎教方案——想象胎宝宝可爱的模样 / 55

孕 10 周

- 第 64 天胎教方案——营养胎教，保证妈妈宝宝都健康 / 58
- 第 65 天胎教方案——到大自然中实施环境胎教 / 58
- 第 66 天胎教方案——成语故事《弄巧成拙》 / 59
- 第 67 天胎教方案——实施抚摸胎教的具体方法 / 60



第 68 天胎教方案——通过胎教塑造胎宝宝的性格 / 61

第 69 天胎教方案——老祖宗传下来的胎教方法靠谱吗 / 61

第 70 天胎教方案——花香也是一种有益的胎教 / 62

孕 11 周

第 71 天胎教方案——胎宝宝需要这些营养 / 65

第 72 天胎教方案——从胎教开始培养宝宝爱吃蔬菜的好习惯 / 65

第 73 天胎教方案——根据口味选择食物更科学 / 66

第 74 天胎教方案——以言行培养胎宝宝的良好习惯 / 66

第 75 天胎教方案——认清胎教的目标 / 67

第 76 天胎教方案——给宝宝讲《小猫钓鱼》的故事 / 68

第 77 天胎教方案 / 69

孕 12 周

第 78 天胎教方案——给胎宝宝唱首《摇篮曲》吧 / 71

第 79 天胎教方案——孕妈妈爱美也是在实施胎教 / 71

第 80 天胎教方案——五味食物，胎教不可缺少的元素 / 73

第 81 天胎教方案——适当吃些预防便秘的食物 / 73

第 82 天胎教方案——给宝宝唱首充满母爱的歌 / 74

第 83 天胎教方案——手工编织，胎教效果更理想 / 74

第 84 天胎教方案——保持清洁，培养胎宝宝爱干净的好习惯 / 75

Chapter 2

孕中期胎教方案

孕 13 周

第 85 天胎教方案——勿把看电视当胎教 / 79

第 86 天胎教方案——孕妈妈勿忽视孕期阅读 / 80

第 87 天胎教方案——继续实施想象胎教 / 82

第 88 天胎教方案——谨防音乐胎教不当损伤宝宝听力 / 82

第 89 天胎教方案——宝宝的音乐素养从孕期倾听开始 / 83

第 90 天胎教方案——勿入音乐胎教的误区 / 83



第 91 天胎教方案——推荐 10 种营养食物 / 84

孕 14 周

第 92 天胎教方案——给胎宝宝讲《小锡兵的故事》 / 87

第 93 天胎教方案——用心体验胎宝宝的成长 / 88

第 94 天胎教方案——妈妈情绪好更利于胎宝宝的心理感受 / 88

第 95 天胎教方案——用联想法教胎宝宝认数字 / 89

第 96 天胎教方案——准爸爸参与胎教效果更好 / 89

第 97 天胎教方案——适当增加运动吧 / 91

第 98 天胎教方案——实施对话胎教需要注意哪些问题 / 91

孕 15 周

第 99 天胎教方案——准爸爸讲《精卫填海》故事 / 93

第 100 天胎教方案——给胎宝宝朗诵诗词 / 94

第 101 天胎教方案——经常与胎宝宝聊天 / 95

第 102 天胎教方案——哼唱中的音乐胎教 / 95

第 103 天胎教方案——实施音乐胎教 3 要点 / 96

第 104 天胎教方案——小心落入饮食陷阱 / 97

第 105 天胎教方案——营养又滋补的 3 道粥品 / 97

孕 16 周

第 106 天胎教方案——谨慎选择给胎宝宝听的音乐 / 100

第 107 天胎教方案——乐曲不同，胎教效果也不同 / 100

第 108 天胎教方案——孕 16 周饮食要点 / 101

第 109 天胎教方案——让胎宝宝尝尝酸甜苦辣的味道 / 101

第 110 天胎教方案——孕期抑郁怎么办 / 103

第 111 天胎教方案——与胎宝宝做做触觉训练游戏 / 104

第 112 天胎教方案——孕妈妈说话要温柔 / 105

孕 17 周

第 113 天胎教方案——保持好情绪就是良好的胎教 / 107

第 114 天胎教方案——用爱与胎宝宝进行子宫对话 / 107



- 第 115 天胎教方案——给胎宝宝读《狐狸和猫》的故事 / 108
- 第 116 天胎教方案——音乐胎教培养胎宝宝的直觉能力 / 109
- 第 117 天胎教方案——继续为胎宝宝哼唱 / 109
- 第 118 天胎教方案——孕期应适时更换胎教音乐 / 110
- 第 119 天胎教方案——多到优美的环境中走走 / 111

孕 18 周

- 第 120 天胎教方案——给胎宝宝听听不同曲风的音乐 / 113
- 第 121 天胎教方案——用实物教胎宝宝学算术 / 113
- 第 122 天胎教方案——为胎宝宝补充营养的高效食谱 / 114
- 第 123 天胎教方案——将语言胎教与家务巧妙结合起来 / 115
- 第 124 天胎教方案——从音符开始教胎宝宝唱歌 / 116
- 第 125 天胎教方案——给胎宝宝念念童谣吧 / 117
- 第 126 天胎教方案——少去人多场所，预防病毒感染 / 117

孕 19 周

- 第 127 天胎教方案——轻轻拍打帮助宝宝在宫内运动 / 119
- 第 128 天胎教方案——孕期防病的营养胎教 / 120
- 第 129 天胎教方案——益智补血的营养胎教 / 120
- 第 130 天胎教方案——给胎宝宝讲故事的小窍门 / 121
- 第 131 天胎教方案——给胎宝宝讲《兔子新娘》的故事 / 122
- 第 132 天胎教方案——开始为分娩而运动 / 123
- 第 133 天胎教方案——通过故事学成语“老马识途” / 125

孕 20 周

- 第 134 天胎教方案——增强孕妈妈体质的运动胎教 / 128
- 第 135 天胎教方案——丰富语言胎教的内容与形式 / 130
- 第 136 天胎教方案——营养胎教对胎宝宝的益处有哪些 / 131
- 第 137 天胎教方案——语言胎教之“坐井观天”的故事 / 132
- 第 138 天胎教方案——实施胎教 4 项注意 / 132
- 第 139 天胎教方案——改善身体不适的运动胎教 / 133
- 第 140 天胎教方案——本周营养胎教 3 重点 / 134



孕 21 周

- 第 141 天胎教方案——胎教音乐 3 步走 / 136
- 第 142 天胎教方案——带着胎宝宝在阳光下散步 / 136
- 第 143 天胎教方案——胎教需要有计划地实施 / 137
- 第 144 天胎教方案——坚持运动好处多 / 137
- 第 145 天胎教方案——对抗妊娠斑也是胎教 / 140
- 第 146 天胎教方案——营养胎教之干果 / 140
- 第 147 天胎教方案——给胎宝宝读一则寓言故事《会跳舞的熊》 / 141

孕 22 周

- 第 148 天胎教方案——给胎宝宝更多的爱抚 / 144
- 第 149 天胎教方案——用指按法与胎宝宝互动 / 144
- 第 150 天胎教方案——胎教音乐勿选摇滚乐和海豚音 / 144
- 第 151 天胎教方案——适当吃点酸味食物 / 145
- 第 152 天胎教方案——适当用粗粮代替精制食物 / 146
- 第 153 天胎教方案——行为胎教之减少手机的使用 / 147
- 第 154 天胎教方案——孕期美丽不要痘 / 147

孕 23 周

- 第 155 天胎教方案——及早对胎宝宝实施英语启蒙教育 / 151
- 第 156 天胎教方案——晒太阳也是宝贵的胎教 / 151
- 第 157 天胎教方案——营养胎教之补锌 / 152
- 第 158 天胎教方案——推荐孕期补锌食谱 / 152
- 第 159 天胎教方案——营养胎教之不容小觑的钙 / 153
- 第 160 天胎教方案——丰富多彩的孕期生活对胎教更有益 / 154
- 第 161 天胎教方案——警惕来自厨房中的危害 / 156

孕 24 周

- 第 162 天胎教方案——谨慎选择散步的环境 / 158
- 第 163 天胎教方案——营养胎教之利水消肿 / 158
- 第 164 天胎教方案——孕妈妈要适当吃点野菜 / 160



- 第 165 天胎教方案——环境胎教之森林浴 / 160
- 第 166 天胎教方案——给胎宝宝唱儿歌《粉刷匠》 / 161
- 第 167 天胎教方案——给胎宝宝听听这些胎教音乐 / 162
- 第 168 天胎教方案——光照胎教要逐步进行 / 162

孕 25 周

- 第 169 天胎教方案——手工胎教之用黏土做一双宝宝鞋 / 164
- 第 170 天胎教方案——对抗妊娠糖尿病的营养胎教 / 165
- 第 171 天胎教方案——孕中期仍不能忽视情绪胎教 / 166
- 第 172 天胎教方案——行为胎教之避免晚睡 / 167
- 第 173 天胎教方案——给胎宝宝讲《三个和尚》的故事 / 167
- 第 174 天胎教方案——梳头也是一种有益健康的胎教 / 168
- 第 175 天胎教方案——第 25 周心理保健 3 要点 / 168

孕 26 周

- 第 176 天胎教方案——第 26 周必做的 4 项运动胎教 / 171
- 第 177 天胎教方案——给胎宝宝读两首歌颂母爱的唐诗 / 172
- 第 178 天胎教方案——休息时听听这几首胎教音乐 / 173
- 第 179 天胎教方案——多欣赏各种艺术作品 / 174
- 第 180 天胎教方案——营养胎教之增加蔬菜的摄取 / 174
- 第 181 天胎教方案——孕期护理头发有讲究 / 175
- 第 182 天胎教方案——给胎宝宝唱儿歌《两只老虎》 / 176

孕 27 周

- 第 183 天胎教方案——脂溶性维生素勿过量补充 / 178
- 第 184 天胎教方案——继续实施光照胎教 / 178
- 第 185 天胎教方案——胎动时，给宝宝听这些乐曲 / 179
- 第 186 天胎教方案——环境胎教之孕期莫进迪厅 / 179
- 第 187 天胎教方案——教胎宝宝画小白兔简笔画 / 180
- 第 188 天胎教方案——警惕电话机上的病毒 / 182
- 第 189 天胎教方案——孕期这样欣赏画作 / 183



孕 28 周

- 第 190 天胎教方案——用餐时请给胎宝宝放些音乐 / 185
- 第 191 天胎教方案——适时与胎宝宝玩“宫中”游戏 / 185
- 第 192 天胎教方案——让可爱的海豚参与胎教 / 186
- 第 193 天胎教方案——28 周饮食 4 要点 / 186
- 第 194 天胎教方案——给胎宝宝讲《猴子捞月亮》的故事 / 187
- 第 195 天胎教方案——教胎宝宝画小猪简笔画 / 188
- 第 196 天胎教方案——提早为哺乳做好准备 / 189

Chapter 3

孕晚期胎教方案

孕 29 周

- 第 197 天胎教方案——陪胎宝宝看画册 / 193
- 第 198 天胎教方案——享受与胎宝宝无言交流的音乐浴 / 193
- 第 199 天胎教方案——正确数胎动，监测宝宝健康情况 / 194
- 第 200 天胎教方案——给胎宝宝讲《龟兔赛跑》的故事 / 195
- 第 201 天胎教方案——入睡前，请给胎宝宝播放这些乐曲 / 196
- 第 202 天胎教方案——第 29 周营养胎教攻略 / 196
- 第 203 天胎教方案——蜂蜜也可适量食用 / 197

孕 30 周

- 第 204 天胎教方案——适度活动，刺激胎宝宝前庭觉的发育 / 199
- 第 205 天胎教方案——孕期勿忽视防晒护肤 / 199
- 第 206 天胎教方案——孕期选择防晒产品细则 / 200
- 第 207 天胎教方案——对抗妊娠水肿的王牌食物 / 201
- 第 208 天胎教方案——不宜忽视蛋白质的补充 / 201
- 第 209 天胎教方案——给胎宝宝讲成语故事“夜郎自大” / 202
- 第 210 天胎教方案——给胎宝宝唱支儿歌《洋娃娃和小熊跳舞》 / 203

孕 31 周

- 第 211 天胎教方案——有利分娩的四项运动 / 205



第 212 天胎教方案——将识字卡片与对话相结合 / 207

第 213 天胎教方案——补充维生素 C 勿过量 / 207

第 214 天胎教方案——孕期偏食水果要不得 / 208

第 215 天胎教方案——孕妈妈亲自动手做婴儿服 / 209

第 216 天胎教方案——孕期开车 3 要点 / 210

第 217 天胎教方案——手工胎教之十字绣 / 210

孕 32 周

第 218 天胎教方案——尝试一下肚皮舞胎教也无妨 / 213

第 219 天胎教方案——适当吃些豆类食物 / 213

第 220 天胎教方案——孕期补钙食谱 / 214

第 221 天胎教方案——给胎宝宝讲《狐狸和乌鸦》的故事 / 215

第 222 天胎教方案——谨防不当胎教造就“夜哭郎” / 216

第 223 天胎教方案——孕晚期做家务要量力而行 / 216

第 224 天胎教方案——抚摸胎教不可随意进行 / 218

孕 33 周

第 225 天胎教方案——适量摄取来自海洋中的食物 / 220

第 226 天胎教方案——钙磷同补，让胎宝宝更健壮 / 220

第 227 天胎教方案——与胎宝宝一同欣赏动听的胎教音乐 / 221

第 228 天胎教方案——适当运动改善孕晚期的不适 / 221

第 229 天胎教方案——瑜伽练习也是胎教 / 222

第 230 天胎教方案——给胎宝宝讲“塞翁失马”的故事 / 223

第 231 天胎教方案——与胎宝宝一起朗诵《蒹葭》 / 224

孕 34 周

第 232 天胎教方案——孕期防止皮肤干燥的小窍门 / 226

第 233 天胎教方案——4 种粗粮，吃出孕期好体质 / 226

第 234 天胎教方案——规范日常言行，给胎宝宝树立好榜样 / 228

第 235 天胎教方案——教胎宝宝唱《上学歌》 / 228

第 236 天胎教方案——产假计划倒计时 / 228

第 237 天胎教方案——给胎宝宝讲阿凡提的智慧 / 229



第 238 天胎教方案——教胎宝宝画小鸡 / 230

孕 35 周

第 239 天胎教方案——继续实施运动胎教 / 233

第 240 天胎教方案——多练习呼吸和锻炼骨盆肌肉 / 233

第 241 天胎教方案——孕晚期运动提醒 / 234

第 242 天胎教方案——孕妈妈最需要的补血食谱 / 234

第 243 天胎教方案——不要忽视维生素 K 的补充 / 236

第 244 天胎教方案——重视与胎宝宝共同阅读 / 236

第 245 天胎教方案——改善产前情绪不佳有妙方 / 237

孕 36 周

第 246 天胎教方案——继续实施光照胎教 / 240

第 247 天胎教方案——孕晚期心理障碍调护有方 / 240

第 248 天胎教方案——将对话胎教坚持到底 / 241

第 249 天胎教方案——教胎宝宝画小鱼简笔画 / 241

第 250 天胎教方案——第 36 周营养胎教重点提示 / 242

第 251 天胎教方案——制作可爱的小猪面具 / 243

第 252 天胎教方案——唐诗胎教好处多 / 243

孕 37 周

第 253 天胎教方案——爬楼梯时要小心 / 246

第 254 天胎教方案——改善睡眠不佳的小窍门 / 246

第 255 天胎教方案——光照胎教不能中断 / 247

第 256 天胎教方案——37 周饮食营养 6 要点 / 247

第 257 天胎教方案——适量增加有助自然分娩的富锌饮食 / 248

第 258 天胎教方案——孕晚期心理情绪 5 不要 / 250

第 259 天胎教方案——分娩前情绪胎教很重要 / 251

孕 38 周

第 260 天胎教方案——分娩前要坚持给胎宝宝讲故事 / 253

第 261 天胎教方案——临产前要做好这些准备 / 253



- 第 262 天胎教方案——38 周营养饮食 3 要点 / 255
- 第 263 天胎教方案——孕晚期补铁要适量 / 255
- 第 264 天胎教方案——多听、多看、多体会美好的事物 / 256
- 第 265 天胎教方案——继续为胎宝宝吟诵唐诗 / 256
- 第 266 天胎教方案——孕期充分享受阳光 / 257

孕 39 周

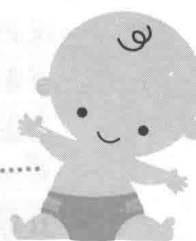
- 第 267 天胎教方案——进行促进乳汁分泌的按摩胎教 / 259
- 第 268 天胎教方案——临产前的饮食营养 / 260
- 第 269 天胎教方案——了解自然分娩是怎么回事 / 261
- 第 270 天胎教方案——提前了解剖宫产 / 262
- 第 271 天胎教方案——练习减缓产痛的拉梅兹呼吸法 / 264
- 第 272 天胎教方案——待产时帮助身体放松的按摩技巧 / 266
- 第 273 天胎教方案——预防产后抑郁的按摩胎教 / 269

孕 40 周

- 第 274 天胎教方案——将胎教进行到最后一刻 / 271
- 第 275 天胎教方案——待产时不宜大吵大闹 / 271
- 第 276 天胎教方案——临产前继续控制对分娩的恐惧 / 271
- 第 277 天胎教方案——产前保持外阴清洁 / 271
- 第 278 天胎教方案——产前冥想分娩演练法 / 272
- 第 279 天胎教方案——准爸爸要提早安排好工作 / 272
- 第 280 天胎教方案——准爸爸陪产去 / 272

Chapter 1

孕早期胎教方案





孕1周



本周胎教指导

胎教就是通过一些人为措施使胎宝宝在生命的初始阶段就受到良好的训练及教育，从而使胎宝宝身心得到更好的发育，使宝宝日后成为健康、聪明的优秀人才的一种方法。事实上，胎教并非是怀孕后才开始的，而是从准备怀孕时就要逐渐自然而然地进入到胎教中。这一周，女性其实并未受孕，但一定要做好优孕及胎教的各种准备。

第1天胎教方案——究竟什么是胎教

胎教是胎与教两方面综合而形成的一门学问。进行胎教的主要目的是为胎宝宝生长发育创造有利条件，同时根据胎宝宝各个阶段的发育特点，积极主动地进行有针对性的各种信息刺激，从而促进胎宝宝身心健康发育，为出生后的早期教育打下良好的基础。从广义上而言，胎教通常包含优身受孕、优境养胎以及胎宝宝教育三方面的内容。

优身受孕

夫妻双方处于最佳的年龄段时，并在最佳的身心状态下受孕，就是优身受孕。优身受孕的要求就是夫妻双方在受孕前必须优身优心，以便为生下健康聪明的宝宝打下良好的基础。

怀孕期间，由于胎宝宝是在母体中孕育生长的，因此孕妈妈的身体状况必然会对胎宝宝产生直接影响，包括孕妈妈的心态、情绪、言行举止都会影响到胎宝宝。因此若能做到优身受孕，育龄女性必须要有健康平稳的心态、良好的身体素质和修养。此外，男性也是孕育胎宝宝过程中不可缺少的角色。精子的质量直接影响着胎宝宝的身体健康及智商情况。因此，从准备孕育开始，男性也要做好优身工作。