



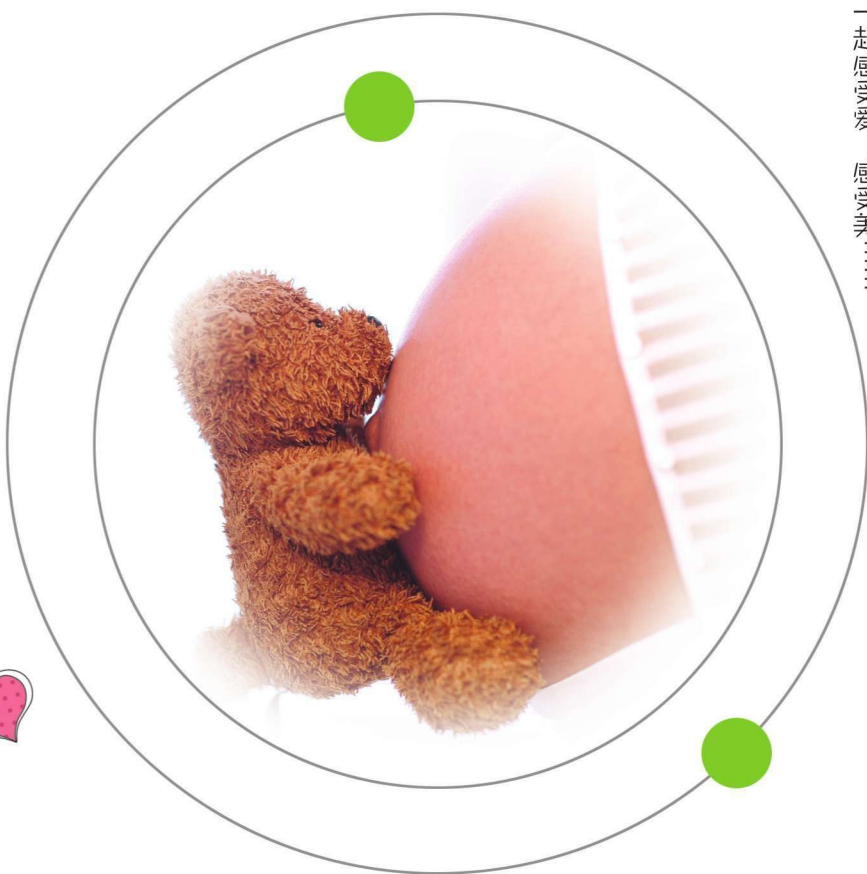
中国优生科学协会理事

孕期指导专家付小青◎主编

中国优生科学协会推荐读物

胎教一天一页

属于你和胎宝宝的幸福时光，让胎宝宝
聆听世界的美好，感受真切的母爱。
一起感受爱，感受美……



吉林科学技术出版社

胎教一天一页

中国优生科学协会理事

孕期指导专家付小青◎主编



图书在版编目 (C I P) 数据

胎教一天一页 / 付小青主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-5578-1924-8

I. ①胎… II. ①付… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G610.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第057507号

胎教一天一页

TAIJIAO YI TIAN YI YE

主 编 付小青

出 版 人 李 梁

责任编辑 孟 波 端金香 张 超

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710 mm × 1 000 mm 1/16

字 数 240千字

印 张 16

印 数 1-8 000册

版 次 2017年9月第1版

印 次 2017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 0431-85635176 85651759

85635177 85651628

85652585

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85677819

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-1924-8

定 价 39.90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: 0431-85635186

前言

怀孕了，胎教是每个准妈妈都想为宝宝做的事情，但是什么时候做，怎么做，做什么却成为了困扰准妈妈的难题。其实胎教并不是真的让胎儿学习什么，而是让准妈妈在怀孕期间保持稳定的身心状态，给胎儿一个美好的生长环境，这才是胎教的精髓所在。生命一旦存在，就会出现成长的欲望，准妈妈只有用胎教来耐心地浇灌，这种欲望的成长才会丰富多彩，因此准妈妈自怀孕后就应该调整自己的情绪、思维，尽量让身心处在轻松、愉快的状态。

《胎教一天一页》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，感受到生活中的爱与美好。

生命是不朽的传奇，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，用最伟大的母爱做正确的选择，为宝宝开启璀璨人生。

PART 1

孕1月 “好孕”才刚刚开始

孕1月 一图读懂 准妈妈和胎宝宝每月变化 16

第1~2天

受孕是胎教的第一步 18

第3~4天

准备好胎教需要的物品 19

第5~6天

做些缓解疲劳的简单运动 20

第7~8天

聆听《安妮的仙境》 21



第9~10天

为受孕保证充足的营养 22

第11~12天 现代诗歌欣赏

《再别康桥》 24

第13~14天

了解怀孕的征兆 25

第15~16天

如何检测自己怀孕了 26

第17~18天 音乐欣赏

《春江花月夜》 27

第19天 妊娠知识课堂

防辐射必读 28

第20~21天 了解遗传的秘密

孩子会像谁 29

第22天 音乐欣赏

《鳟鱼》 31

第23~24天 地方戏欣赏

《天上掉下个林妹妹》 32

第25天

为自己做一顿美味的营养餐 33

第26~27天 音乐欣赏

班得瑞《春野》 34

第28天 享受插花生活

休闲时光 35



PART 2

孕2月 不敢相信幸福就这么来了

孕2月 一图读懂 准妈妈和胎宝宝每月变化 38

第29天

快来算算宝宝的出生日 40

第30~31天

助孕美食一定不能少 41

第32~33天

不要惧怕孕吐 42

第34~35天

孕期止吐的饮食良方 43

第36天 插花生活

粉玫瑰与满天星 44

第37~38天 现代诗歌欣赏

《面朝大海，春暖花开》 45

第39~40天 音乐欣赏

《高山流水》 46

第41~42天 名画欣赏

《向日葵》 47

第43~44天

怎么做音乐胎教 48



第45天

孕早期爱美也是一种胎教 49

第46~47天

孕期饮食注意事项 50

第48~49天

放松心情的小方法 51

第50天 音乐欣赏

《秋日私语》 52

第51~52天

动物世界里伟大的母爱 53

第53~54天 名画欣赏

《维纳斯的诞生》 54

第55~56天 音乐欣赏

《天鹅湖》 55

PART 3

孕3月 平安度过危险期

孕3月 一图读懂 准妈妈和胎宝宝每月变化 58

第57~58天

要及时到医院建档 60

第59~60天

要调整自己的起居生活习惯... 61



第61天 名画欣赏

《蒙马特大街》 62

第62~63天

产检时间要知道 63

第64~65天 名人故事

《孔融让梨》 64

第66天

提升幸福感的美食烹饪 65

第67天 音乐欣赏

《爱之梦·降A大调》 66

第68~69天 名画欣赏

《拾穗者》 67

第70~71天 寓言故事

《狐狸和葡萄》 68

第72天

有了好胃口，才有好心情 69

第73天 减压手指操

贪吃的小猪 70

第74~75天 名画欣赏

《戴珍珠耳环的少女》 72

第76~77天 名画欣赏

《阿尔夜间的露天咖啡座》... 73

第78~79天

准爸妈绕口令竞赛 74

第80~81天 童话故事

《两个小鞋匠》 75

第82天 名画欣赏

《吹笛少年》 76

第83~84天 寓言故事

《乌鸦喝水》 77

PART 4

孕4月 宝宝开始聆听外面的世界

孕4月 一图读懂 准妈妈和胎宝宝每月变化.....80

第85~86天 国学经典

《弟子规·入则孝》..... 82

第87~88天 减压手指操

《月亮船》..... 84

第89~90天 名画欣赏

《鸢尾花》..... 86

第91~92天 音乐欣赏

《仲夏夜之梦》..... 87

第93~94天

展开想象，跟宝宝说说话..... 88

第95~96天 寓言故事

《掉在井里的狐狸和公山羊》... 89



第97~98天 名画欣赏

《抗拒爱神的少女》..... 90

第99~100天

有趣的对联欣赏..... 91

第101~102天 宋词欣赏

《念奴娇·赤壁怀古》..... 92

第103~104天 唐诗欣赏

《赋得古原草送别》..... 93

第105天 音乐欣赏

《牧童短笛》..... 94

第106~107天 寓言故事

《猿猴和两个人》..... 95

第108天 名画欣赏

《高脚果盘》..... 96

第109~110天 填色游戏

蜜蜂..... 97

第111~112天 成语故事

《狐假虎威》..... 98



PART 5

孕5月 越来越有“孕”味了

孕5月 一图读懂 准妈妈和胎宝宝每月变化 102

第113~114天 趣味手指操

小花猫照镜子 104

第115~116天 寓言故事

《井底之蛙》 106

第117~118天 黏土手工

萝卜 107

第119天

孕中期的“幸福”生活 108

第120~121天 涂色游戏

蜗牛 109

第122~123天 音乐欣赏

《D大调卡农》 110

第124~125天 寓言故事

《断尾的狐狸》 111

第126~127天

杜甫诗歌欣赏 112

第128天 剪纸

树叶 113

第129天 插花生活

水果兰花草 114

第130天 音乐欣赏

《少女的祈祷》 115



第131天 名画欣赏

《圣母的婚礼》 116

第132天

腰酸背痛，准妈妈怎么办... 117

第133~134天

古代爱情诗欣赏 118

第135~136天 音乐欣赏

《蓝色多瑙河圆舞曲》 119

第137~138天 寓言故事

《下金蛋的鸡》 120

第139~140天 胎教故事

《团结有力量》 121



PART 6

孕6月 感受宝贝的“手舞足蹈”

孕6月 一图读懂 准妈妈和胎宝宝每月变化····· 124

第141~142天 童话故事

《青蛙王子》····· 126

第143天 名画欣赏

《泉》····· 127

第144天 成语故事

《守株待兔》····· 128

第145~146天 音乐欣赏

《献给爱丽丝》····· 129

第147天 胎教故事

《三个和尚》····· 130

第148天 成语故事

《掩耳盗铃》····· 131

第149天

唱唱自己童年里的那些歌····· 132

第150~151天 妈妈讲故事

《狐狸请客》····· 133

第152天 趣味手指操

小手变魔术····· 134

第153天 填色游戏

老鼠····· 136

第154~155天 胎教故事

《老苏坦》····· 137

第156~157天 学习数胎动····· 138

第158~159天 寓言故事

《龟兔赛跑》····· 139

第160天 植物世界

薰衣草的美丽传说····· 140



第161~162天 唐诗欣赏

《相思》····· 141

第163~164天 成语故事

《叶公好龙》····· 142

第165~166 民乐欣赏

《百鸟朝凤》····· 143

第167~168天 黏土制作

凉鞋····· 144

第169~170天 胎教故事

《爱学人的猴子》····· 145

PART 7

孕7月 颇为舒适的孕中期

孕7月 一图读懂 准妈妈和胎宝宝每月变化 148

第171~172天 雕塑欣赏

《抱鹅的少年》 150

第173~174天 成语故事

《画蛇添足》 151

第175~176天 名画欣赏

《天上的爱与人间的爱》 152



第177天 植物世界

幸运草与人间的爱 153

第178天 趣味手指操

小动物乐园 154

第179天 音乐欣赏

《梦中的婚礼》 156

第180天 音乐欣赏

《渔舟唱晚》 157

第181天

带着宝贝认数字 158

第182天 填色画

山楂 159

第183天 音乐欣赏

《雨的印记》 160

第184天 名画欣赏

《干草车》 161

第185~186天 童话故事

《灰姑娘》 162

第187天 寓言故事

《狼和小羊》 164

第188~189天 音乐欣赏

《One Summer's Day》 165

第190~191天 成语故事

《凿壁偷光》 166

第192天 黏土制作

小乌龟 167

第193天 名画欣赏

《松林的早晨》 168

第194天 诗歌欣赏

《梅花》 169

第195天 名画欣赏

《洗澡》 170

第196天 童话故事

《梨子小提琴》 171

PART 8

孕8月 孕晚期了，累并快乐着

孕8月 一图读懂 准妈妈和胎宝宝每月变化····· 174

第197~198天 趣味手指操

五个手指是一家····· 176

第199天 名画欣赏

《心的觉醒》····· 178

第200天 音乐欣赏

《彩云追月》····· 179

第201~202天 童话故事

《小蝌蚪找妈妈》····· 180

第203天 名画欣赏

《农民的婚礼》····· 182

第204天 填色画

兔子····· 183

第205~206天 胎教故事

《一个豆荚里的五粒豆》····· 184

第207天 成语故事

《亡羊补牢》····· 186

第208~209天 音乐欣赏

《蝴蝶》····· 187

第210~211天 趣味手指操

大瀑布····· 188

第212天 成语故事

《一诺千金》····· 190

第213~214天 黏土制作

草莓····· 191

第215天 名画欣赏

《椅中圣母》····· 192

第216天 寓言故事

《狗、公鸡和狐狸》····· 193

第217天 国学启蒙

论语五则····· 194

第218天

纳兰性德的诗词欣赏····· 195

第219天 寓言故事

《乌鸦与狐狸》····· 196

第220天 音乐欣赏

《小狗圆舞曲》····· 197

第221天 名画欣赏

《大碗岛的星期天下午》····· 198

第222天

深呼吸训练····· 199

第223天 名画欣赏

毕加索《梦》····· 200

第224天 寓言故事

《狼来了》····· 201

PART 9

孕9月 马上就要“大功告成”了

孕9月 一图读懂 准妈妈和胎宝宝每月变化····· 204

第225天 民间故事

《十二生肖的传说》····· 206

第226天 拼捏画

燕鱼····· 208

第227~228天

孕晚期运动操····· 209

第229~230天 手指操

种豆····· 210



第231~232天 翻绳游戏

降落伞····· 212

第233天 音乐欣赏

《开心的笑》····· 214

第234天 音乐欣赏

《月光边境》····· 215

第235天 名人故事

《铁杵磨成针》····· 216

第236天 名画欣赏

《小园丁》····· 217

第237~238天 音乐欣赏

《小夜曲》····· 218

第239天 胎教故事

《七色花》····· 219

第240天 民间文化

歇后语····· 220

第241天

学习拉美兹分娩镇痛法····· 221

第242~243天 童话故事

《三个纺纱女》····· 222

第244~245天 插花生活

马蹄莲····· 224

第246天 名人故事

《司马光砸缸》····· 225

第247~248天

有趣的脑筋急转弯····· 226

第249天

歌颂母爱的古诗欣赏····· 227

第250~251天 音乐欣赏

《动物狂欢节》····· 228

第252天 寓言故事

《祖父和孙子》····· 229

PART 10

孕10月 最美不过与你相见

孕10月 一图读懂 准妈妈和胎宝宝每月变化 232

第253天 填色画

瓢虫 234

第254天 胎教故事

《挑媳妇》 235

第255~256天 手指操

牵牛花 236

第257~258天

趣味猜谜语 238

第259~260天 寓言故事

《刻舟求剑》 239

第261~262天

助产运动训练 240

第263天 音乐欣赏

《苏格兰交响曲》 241

第264~265天 手指操

好朋友 242

第266天 粘贴画手工

美丽的蝴蝶 244

第267天 名画欣赏

《日出·印象》 245

第268天 音乐欣赏

《圣母颂》 246

第269天 名画欣赏

《小淘气》 247

第270天 寓言故事

《贪心的樵夫》 248

第271天 音乐欣赏

《水上音乐》 249

第272~273天 准备入院待产包

妈妈的用品 250

第274~275天 准备入院待产包

宝宝的用品 251

第276天 音乐欣赏

《森林中的一夜》 252

第277天

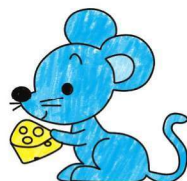
有助于分娩的深呼吸训练 253

第278~279天

轻松面对分娩 254

第280天

了解分娩前的征兆 255





PART 1



孕1月 “好孕”才刚刚开始



孕1月

一图读懂 准妈妈和胎宝宝每月变化



胎宝宝的变化

精子在24小时内与卵子结合形成受精卵，受精卵经过3~4天到达子宫，随后受精卵在子宫内着床需要4~5天，着床后的胚胎慢慢长大。这时胚胎大脑的发育已经开始，受精卵不断地分裂，一部分形成大脑，另一部分则形成神经组织。

