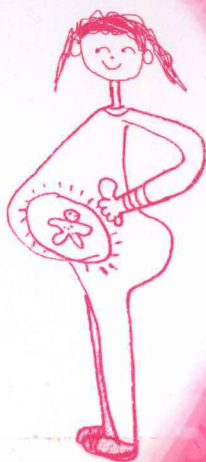


# 每天胎教 10分钟



**诗歌、散文：**每一个句子都是妈妈的爱；

**胎教故事：**准爸爸每晚都可以讲故事了；

**儿歌：**小两口一起唱，一起听；

**画画、拼图：**简单的描绘，接受艺术的熏陶；

**手语：**用特别的方式和宝宝聊天；

**谜语、益智游戏：**妈妈动脑，宝宝也聪明；

**手工：**做顶小帽子，折颗小星星；

还有**胎教名曲、古典诗文、  
孩子们的笑话、营养美食DIY……**

父母的爱就是最好的胎教；  
丰富有趣的胎教方法，  
开启宝宝健康、聪明的未来

中华医学会妇产专家  
北京妇产医院产科主任  
范玲 编著

超值赠送



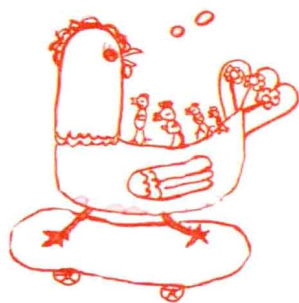
sina 新浪亲子  
baby.sina.com.cn

妈咪  
孕

联合推荐



化学工业出版社



# 每天胎教10分钟

范玲/编著



化学工业出版社

·北京·

全案策划：  
逗号张文化创意

故事收集：吴晓静 张帆 朱叶琳 彭茵 袁光卫 肖文静 姜舒文 安杰 戴玄 邵光远 夏晓燕  
盘静 吴卫 何宪云 刘瑜 代光聪 林莲春 刘菊华 许发兰 李正凯 王涵 胡兴涛  
游戏设计：卫昱锋 孙德伟 高风芝 高卫国 陈浩淼 王殿宇 李武军 王晓彩 黄利珍 李天汉 张仕敏  
陶勇 周昀亮 刘文娟 邹燕 龙蔚 张腾方 张冰 张秀平 张志庄 陈勇 张志安  
诗文整理：陈浩渊 付大英 李静 张路漫 李成雨 阮瑞雪 胡永强 张艳红 赵玉海 金柏秋 岳林幽  
张仕均 何学宝 张岑 周民 张志海 唐彬 蒋雯茜 汤伟 彭媛 陆铭  
文案统筹：仇春英 汤艳秋 韦苇 潘小小 陈苗 张晓萍 刘俊萍 唐启娟 张鹏飞 李玲  
葛英 魏倩倩 袁博 邓苗 唐峰 杨晓娟

特别感谢

 北斗美术培训中心  
www.beidouart.com 的小朋友们为本书提供插画

主要插画师：张其超 陈亦玖 张宇佳 程果 孙承熙 朱怡霏 杨可安  
仇童馨 徐奕为 李昊泽 高博 仇世龙 丁子航 邱恬

## 图书在版编目 (CIP) 数据

每天胎教 10 分钟 / 范玲编著. —北京：化学工业出版社，  
2012.12

ISBN 978-7-122-15518-4

I. ①每… II. ①范… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 237710 号

---

责任编辑：杨骏翼 高霞

装帧设计：逗号张文化创意

责任校对：宋玮

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/16 印张 19 字数 600 千字 2013 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：49.80 元（附赠光盘）

版权所有 违者必究



# 每天胎教 10分钟



**诗歌、散文：**每一个句子都是妈妈的爱；

**胎教故事：**准爸爸每晚都可以讲故事了；

**儿歌：**小两口一起唱，一起听；

**画画、拼图：**简单的描绘，接受艺术的熏陶；

**手语：**用特别的方式和宝宝聊天；

**谜语、益智游戏：**妈妈动脑，宝宝也聪明；

**手工：**做顶小帽子，折颗小星星；

还有**胎教名曲、古典诗文、**

**孩子们的笑话、营养美食DIY……**

父母的爱就是最好的胎教，  
丰富有趣的胎教方法，  
开启宝宝健康、聪明的未来

中华医学会妇产专家  
北京妇产医院产科主任  
范玲 编著

超值赠送



最经典的88首胎教音乐

sina 新浪亲子  
baby.sina.com.cn

孕mami

联合推荐



化学工业出版社

书中的第一句话，就让我感动得流泪——如今，我的腹部就像我的心灵一样崇高……是啊，孕育这个小生命真是太不容易了，因为我已经33岁了，因为我曾经胚胎停育。现在，上天正在眷顾我，让我享受生命中最奇妙的这段旅程，我一定会好好珍惜！

——怀孕6个月的可欣

虽然怀孕后变懒了不少，但拿到试读本后，我居然一口气读了几十页；时而是让我感动到几乎落泪的美文，时而是让我不由自主哼唱起来的小儿歌，时而是让人开怀大笑的宝宝语录，关键还有我的产检大夫范玲主任讲的如何根据宝宝不同发育阶段选择胎教方案……真是太棒了！

——怀孕4个月的北京小妞

现在大家都做胎教，可是我除了知道要听胎教音乐，对其他的是真是一无所知。何其有幸，在怀孕4个月的时候就读到了这本书，知道了胎宝宝更容易接受男性的声音，那我就理直气壮地让老公给我和宝宝念诗、唱歌（有意思极了）；知道了28周以后是宝宝大脑发育的高峰，可以和他有更多的交流……

——怀孕7个月的天涯何处无芳草



## 范玲

北京妇产医院主任医师，产科主任  
中华医学会妇产科专业委员会委员  
北京优生优育协会第三届理事会常务理事  
北京市孕产期保健技术专家指导组专家  
中华医学会医疗事故技术鉴定专家

1983年毕业于首都医科大学，从事妇产科临床工作30年，擅长高危孕妇的管理、危重孕产妇急救。曾在瑞典、奥地利、新加坡进行短期学习及参观访问。

多年来一直在电视台、电台、网站及各种杂志上参与孕产期保健的宣传节目。主编过多部畅销图书，在“好大夫在线”被网友评为“网友心中好大夫”。

上架建议：孕产育儿

ISBN 978-7-122-15518-4



9 787122 155184 >

定价：49.80元

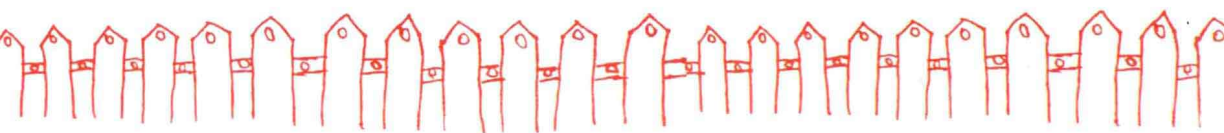
（附赠光盘）

试读结束，需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)。（附赠光盘）



# 每天胎教10分钟

范玲/编著



化学工业出版社

·北京·

全案策划:



逗号张文化创意

故事收集: 吴晓静 张帆 朱叶琳 彭茵 袁光卫 肖文静 姜舒文 安杰 戴玄 邵光远 夏晓燕  
盘静 吴卫 何宪云 刘瑜 代光聪 林莲春 刘菊华 许发兰 李正凯 王涵 胡兴涛  
游戏设计: 卫昱锋 孙德伟 高凤芝 高卫国 陈浩森 王殿宇 李武军 王晓彩 黄利珍 李天汉 张仕敏  
陶勇 周昀亮 刘文娟 邹燕 龙蔚 张腾方 张冰 张秀平 张志庄 陈勇 张志安  
诗文整理: 陈浩渊 付大英 李静 张路漫 李成雨 阮瑞雪 胡永强 张艳红 赵玉海 金柏秋 岳林幽  
张仕均 何学宝 张岑 周民 张志海 唐彬 蒋雯茜 汤伟 彭媛 陆铭  
文案统筹: 仇春英 汤艳秋 韦苇 潘小小 陈苗 张晓萍 刘俊萍 唐启娟 张鹏飞 李玲  
葛英 魏倩倩 袁博 邓苗 唐峰 杨晓娟

特别感谢



北斗美术培训中心

www.beidouart.com

的小朋友们为本书提供插画

主要插画师: 张其超 陈亦玖 张宇佳 程果 孙承熙 朱怡霏 杨可安  
仇童馨 徐奕为 李昊泽 高博 仇世龙 丁子航 邱恬

## 图书在版编目 (CIP) 数据

每天胎教 10 分钟 / 范玲编著. —北京: 化学工业出版社,

2012.12

ISBN 978-7-122-15518-4

I. ①每… II. ①范… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 237710 号

责任编辑: 杨骏翼 高霞

装帧设计: 逗号张文化创意

责任校对: 宋玮

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 19 字数 600 千字 2013 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 49.80 元 (附赠光盘)

版权所有 违者必究

## 目/录



一位妈妈的胎教经历 / 18	
关于胎教的提问 / 19	
本月“胎教” / 21	
精子部队 / 22	
矜持的卵子 / 23	
成功胎教始于好情绪 / 24	
可是，准妈妈们总是暴脾气 / 25	
母亲的诗歌 / 27	



第36天 (5W+1D)	确认怀孕的惊喜 / 32
第37天 (5W+2D)	散文：孩童之道 / 33
第38天 (5W+3D)	本月胎教重点 / 34
第39天 (5W+4D)	营养胎教：止呕果汁 / 36
第40天 (5W+5D)	美感胎教 / 37
第41天 (5W+6D)	手工时间：一朵小布花 / 38
第42天 (6W)	胎教箴言 / 39
第43天 (6W+1D)	读书，让母子受益 / 40
第44天 (6W+2D)	解读“身”“孕” / 41
第45天 (6W+3D)	开心谜语 (1) / 42
第46天 (6W+4D)	胎教手语：宝贝，妈妈爱你 / 43
第47天 (6W+5D)	爱心故事：小王子 / 44
第48天 (6W+6D)	孩子们的笑话 (1) / 45
第49天 (7W)	学会幸福 / 46
第50天 (7W+1D)	玩具：拼图 / 47
第51天 (7W+2D)	散文：孩子 / 48
第52天 (7W+3D)	如果准妈妈想学画画 / 49
第53天 (7W+4D)	涂鸦：在妈妈的肚子里 / 50
第54天 (7W+5D)	赞美母亲的句子 / 51
第55天 (7W+6D)	如果准妈妈想学一种乐器 / 52
第56天 (8W)	胎教名曲：渔舟唱晚 / 53





## 第三个月

(9~12周)

小心地呵护他



- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 第57天 (8W+1D)  | 本月胎教重点 / 56      |
| 第58天 (8W+2D)  | 猜猜宝宝更像谁 / 58     |
| 第59天 (8W+3D)  | 胎教更能激发右脑潜能 / 59  |
| 第60天 (8W+4D)  | 运动胎教：优雅地散步 / 60  |
| 第61天 (8W+5D)  | 散文：吉檀迦利 / 61     |
| 第62天 (8W+6D)  | 经典传承：诸葛亮诫子文 / 62 |
| 第63天 (9W)     | 也许你经常多梦 / 63     |
| 第64天 (9W+1D)  | 羊水 / 64          |
| 第65天 (9W+2D)  | 解读“安”字 / 65      |
| 第66天 (9W+3D)  | 故事：一条鳝鱼 / 66     |
| 第67天 (9W+4D)  | 手工时间：贴一棵大树 / 67  |
| 第68天 (9W+5D)  | 开心谜语 (2) / 68    |
| 第69天 (9W+6D)  | 可爱绕口令 (1) / 69   |
| 第70天 (10W)    | 你所不了解的胎盘 / 70    |
| 第71天 (10W+1D) | 神奇的联想胎教 / 71     |
| 第72天 (10W+2D) | 呼唤胎教法 / 72       |
| 第73天 (10W+3D) | 胎教百科：植物的生长 / 73  |
| 第74天 (10W+4D) | 胎教名曲：绿袖子 / 74    |
| 第75天 (10W+5D) | 胎教手语：早上好 / 75    |
| 第76天 (10W+6D) | 手工时间：软陶珠 / 76    |
| 第77天 (11W)    | 散文：谷仓中的滴答声 / 78  |
| 第78天 (11W+1D) | 烦恼的时候试一下 / 79    |
| 第79天 (11W+2D) | 励志故事：直视目标 / 80   |
| 第80天 (11W+3D) | 孩子们的笑话 (2) / 81  |
| 第81天 (11W+4D) | 童话故事：雨滴项链 / 82   |
| 第82天 (11W+5D) | 散文：感谢 / 83       |
| 第83天 (11W+6D) | 胎教名曲：摇篮曲 / 84    |
| 第84天 (12W)    | 散文：金色花 / 85      |

## 第四个月

(13~16周)

很喜悦，很轻松



- |                |                     |
|----------------|---------------------|
| 第85天 (12W+1D)  | 本月胎教重点 / 88         |
| 第86天 (12W+2D)  | 可以做抚摸胎教了 / 90       |
| 第87天 (12W+3D)  | 运动胎教：孕期瑜伽 / 91      |
| 第88天 (2W+4D)   | 音乐胎教的正式启动 / 92      |
| 第89天 (12W+5D)  | 胎宝宝喜欢什么样的音乐 / 93    |
| 第90天 (12W+6D)  | 诗歌：你是人间四月天 / 94     |
| 第91天 (13W)     | 胎教名曲：春 / 95         |
| 第92天 (13W+1D)  | 脑力游戏：九宫格 / 96       |
| 第93天 (13W+2D)  | 胎教故事怎么讲 / 97        |
| 第94天 (13W+3D)  | 智慧故事：乌鸦喝水 / 98      |
| 第95天 (13W+4D)  | 爱心故事：树叶宝宝 / 99      |
| 第96天 (13W+5D)  | 童谣：数字歌 / 100        |
| 第97天 (13W+6D)  | 玩具：魔方 / 101         |
| 第98天 (14W)     | 手指游戏：大门开开 / 102     |
| 第99天 (14W+1D)  | 散文：玛莎 / 103         |
| 第100天 (14W+2D) | 可爱绕口令 (2) / 104     |
| 第101天 (14W+3D) | 怎样和胎宝宝聊天 / 105      |
| 第102天 (14W+4D) | 聊天内容举例 / 106        |
| 第103天 (14W+5D) | 折纸：樱花 / 107         |
| 第104天 (14W+6D) | 经典传承：名贤集 (节选) / 108 |
| 第105天 (15W)    | 诗歌：风从哪里来 / 109      |
| 第106天 (15W+1D) | 音乐胎教游戏：音乐的波浪 / 110  |
| 第107天 (15W+2D) | 美感胎教：漫步美术馆 / 111    |
| 第108天 (15W+3D) | 手工时间：小袋子 / 112      |
| 第109天 (15W+4D) | 胎教手语：今天天气晴朗 / 114   |
| 第110天 (15W+5D) | 孩子们的笑话 (3) / 115    |
| 第111天 (15W+6D) | 胎教名曲：船歌 / 116       |
| 第112天 (16W)    | 寓言故事：两棵桃树 / 117     |



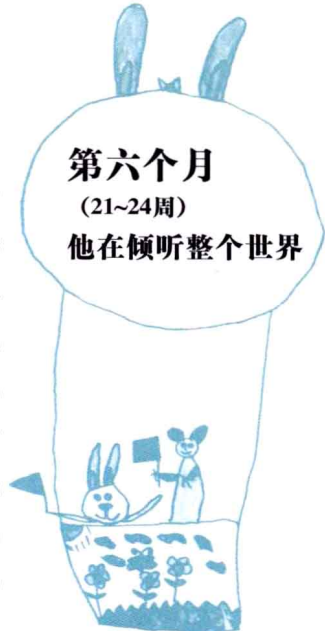


第113天 (16W+1D)	本月胎教重点 / 120
第114天 (16W+2D)	从胎儿期就开阔他的视野 / 122
第115天 (16W+3D)	开心谜语 (3) / 123
第116天 (16W+4D)	简单可爱的娃娃饼干 / 124
第117天 (16W+5D)	外语的启蒙 / 126
第118天 (16W+6D)	英文儿歌 (1) / 127
第119天 (17W)	妈妈的歌声：打电话 / 128
第120天 (17W+1D)	瑜伽中的智慧 / 129
第121天 (17W+2D)	爸爸讲故事：该你发光了 / 130
第122天 (17W+3D)	胎教百科：动物宝宝 / 131
第123天 (17W+4D)	脑力游戏：多少菜 / 132
第124天 (17W+5D)	解读“静”字 / 133
第125天 (17W+6D)	分享胎动的喜悦 / 134
第126天 (18W)	妈妈聚会，宝宝开心 / 135
第127天 (18W+1D)	经典传承：弟子规（节选） / 136
第128天 (18W+2D)	爱心故事：萝卜回来了 / 137
第129天 (18W+3D)	心灵旅行 / 138
第130天 (18W+4D)	伟大的乳房 / 139
第131天 (18W+5D)	看国旗 / 140
第132天 (18W+6D)	美德故事：把花留在这里 / 141
第133天 (19W)	说歌谣，画水果 / 142
第134天 (19W+1D)	玩具：七巧板 / 143
第135天 (19W+2D)	传统艺术：荡气回肠听昆曲 / 144
第136天 (19W+3D)	孩子们的笑话(4) / 145
第137天 (19W+4D)	妈妈的歌声：小蜜蜂 / 146
第138天 (19W+5D)	胎教手语：谢谢有你陪我 / 147
第139天 (19W+6D)	胎教名曲：维也纳森林的故事 / 148
第140天 (20W)	诗歌：我的歌 / 149

## 第六个月

(21~24周)

他在倾听整个世界

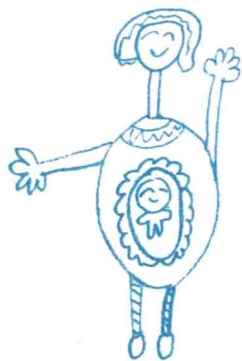


- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| 第141天 (20W+1D) | 本月胎教重点 / 152         |
| 第142天 (20W+2D) | 哼唱谐振法胎教 / 153        |
| 第143天 (20W+3D) | 宝宝喜欢象声词 / 154        |
| 第144天 (20W+4D) | 英文儿歌 (2) / 155       |
| 第145天 (20W+5D) | 妈妈的歌声：粉刷匠 / 156      |
| 第146天 (20W+6D) | 童话故事：丑小鸭 / 157       |
| 第147天 (21W)    | 美感胎教：温暖的鸟巢 / 158     |
| 第148天 (21W+1D) | 开心谜语 (4) / 159       |
| 第149天 (21W+2D) | 胎教百科：彩虹 / 160        |
| 第150天 (21W+3D) | 问一问自己 / 161          |
| 第151天 (21W+4D) | 爸爸也来唱首歌 / 162        |
| 第152天 (21W+5D) | 脑力时间：是哪个 / 163       |
| 第153天 (21W+6D) | 解读“笑”字 / 164         |
| 第154天 (22W)    | 营养胎教：营养蔬菜饼 / 165     |
| 第155天 (22W+1D) | 游戏：五子棋 / 166         |
| 第156天 (22W+2D) | 折纸：很帅的飞镖 / 167       |
| 第157天 (22W+3D) | 手工时间：宝宝帽 / 168       |
| 第158天 (22W+4D) | 胎教手语：我们吃饭喽 / 169     |
| 第159天 (22W+5D) | 童话故事：三龙行雨 / 170      |
| 第160天 (22W+6D) | 童谣：森林里的音乐家 / 171     |
| 第161天 (23W)    | 经典传承：三字经 (节选) / 172  |
| 第162天 (23W+1D) | 爱心故事：送给妈妈的新年礼物 / 173 |
| 第163天 (23W+2D) | 散文：爱的传递 / 174        |
| 第164天 (23W+3D) | 《圣经》中美丽的句子 / 175     |
| 第165天 (23W+4D) | 美感胎教：蔬菜画 / 176       |
| 第166天 (23W+5D) | 孩子们的笑话 (5) / 177     |
| 第167天 (23W+6D) | 胎教名曲：小星星变奏曲 / 178    |
| 第168天 (24W)    | 散文：云雀 / 179          |

## 第七个月

(25~28周)

每一天都是新鲜的



- 第169天 (24W+1D) 本月胎教重点 / 182
- 第170天 (24W+2D) 好性格, 早培养 / 183
- 第171天 (24W+3D) 快速宁静下来的另类方法 / 184
- 第172天 (24W+4D) 常玩踢肚游戏 / 185
- 第173天 (24W+5D) 英文诗: 她走在美的光影里 / 186
- 第174天 (24W+6D) 诗歌: 妈妈, 吻吻我吧 / 187
- 第175天 (25W) 解读“教”字 / 188
- 第176天 (25W+1D) 光照胎教不太靠谱 / 189
- 第177天 (25W+2D) 又是谜语又是歌 (1) / 190
- 第178天 (25W+3D) 妈妈的歌声: 对数歌 / 191
- 第179天 (25W+4D) 营养胎教: 赏心悦目粥 / 192
- 第180天 (25W+5D) 诗歌: 全都喜欢上 / 193
- 第181天 (25W+6D) 寓言故事: 隐士和熊 / 194
- 第182天 (26W) 宋词: 行香子 / 195
- 第183天 (26W+1D) 唐诗: 梦游天姥吟留别 / 196
- 第184天 (26W+2D) 可爱绕口令 (3) / 197
- 第185天 (26W+3D) 美德故事: 用庄稼代替杂草 / 198
- 第186天 (26W+4D) 脑力时间: 数数多少个三角形 / 199
- 第187天 (26W+5D) 诗歌: 藏好了吗 / 200
- 第188天 (26W+6D) 胎教手语: 你开心吗 / 201
- 第189天 (27W) 孩子们的笑话 (6) / 202
- 第190天 (27W+1D) 在阳台种最爱的青菜 / 203
- 第191天 (27W+2D) 视觉卡片自己画 / 204
- 第192天 (27W+3D) 手工时间: 心形书签 / 205
- 第193天 (27W+4D) 诗歌: 三只毛毛虫 / 206
- 第194天 (27W+5D) 励志故事: 不去实现的梦想  
等于没有梦想 / 207
- 第195天 (27W+6D) 胎教名曲: 梦幻曲 / 208
- 第196天 (28W) 散文: 仙人世界 / 209

## 第八个月

(29~32周)

### 甜蜜的负担



- 第197天 (28W+1D) 本月胎教重点 / 212
- 第198天 (28W+2D) 胎宝宝的作息像妈妈 / 214
- 第199天 (28W+3D) 运动胎教：助产操 / 215
- 第200天 (28W+4D) 智慧故事：皇上想吃公鸡蛋 / 216
- 第201天 (28W+5D) 妈妈的歌声：I CAN SAY MY ABC / 217
- 第202天 (28W+6D) 英文诗：炖胡萝卜菜 / 218
- 第203天 (29W) 解读“光明” / 219
- 第204天 (29W+1D) 诗歌：我学写字 / 220
- 第205天 (29W+2D) 妈妈的歌声：玛丽有只小羊羔 / 221
- 第206天 (29W+3D) 胎教百科：雪后为什么很安静 / 222
- 第207天 (29W+4D) 手工时间：千变万化的剪雪花 / 223
- 第208天 (29W+5D) 脑力时间：小老鼠吃点心 / 224
- 第209天 (29W+6D) 经典传承：岳阳楼记（节选） / 225
- 第210天 (30W) 散文：神秘的池塘 / 226
- 第211天 (30W+1D) 诗歌：雨滴的比赛 / 228
- 第212天 (30W+2D) 二十四节气歌 / 229
- 第213天 (30W+3D) 胎教手语：你好可爱 / 230
- 第214天 (30W+4D) 散文：世界在你心中 / 231
- 第215天 (30W+5D) 爱心故事：红色玻璃球 / 232
- 第216天 (30W+6D) 寓言故事：青蛙飞天 / 233
- 第217天 (31W) 励志故事：珍珠 / 234
- 第218天 (31W+1D) 手工时间：橡皮章 / 235
- 第219天 (31W+2D) 哲理故事：老爷爷和老奶奶 / 236
- 第220天 (31W+3D) 美感胎教：画囡囡 / 237
- 第221天 (31W+4D) 诗歌：睡吧，小小的人儿 / 238
- 第222天 (31W+5D) 励志故事：成功和失败都是习惯 / 239
- 第223天 (31W+6D) 胎教名曲：杜鹃圆舞曲 / 240
- 第224天 (32W) 散文：致孩子 / 241



# 第九个月

(33~36周)

让我们一起勇敢



第225天 (32W+1D)

第226天 (32W+2D)

第227天 (32W+3D)

第228天 (32W+4D)

第229天 (32W+5D)

第230天 (32W+6D)

第231天 (33W)

第232天 (33W+1D)

第233天 (33W+2D)

第234天 (33W+3D)

第235天 (33W+4D)

第236天 (33W+5D)

第237天 (33W+6D)

第238天 (34W)

第239天 (34W+1D)

第240天 (34W+2D)

第241天 (34W+3D)

第242天 (34W+4D)

第243天 (34W+5D)

第244天 (34W+6D)

第245天 (35W)

第246天 (35W+1D)

第247天 (35W+2D)

第248天 (35W+3D)

第249天 (35W+4D)

第250天 (35W+5D)

第251天 (35W+6D)

第252天 (36W)

本月胎教重点 / 244

与胎宝宝一起放松心情 / 245

绘本推荐：《生气汤》 / 246

她们的经验：分娩疼不疼 / 247

给宝宝一个自然的开始 / 248

解读“爱”字 / 249

爸爸读诗歌：我愿意是急流 / 250

脑力时间：你变“笨”了没有 / 251

手工时间：蛋壳花园 / 252

认字儿歌 / 253

可爱绕口令（4） / 254

胎教百科：冰花 / 255

经典传承：窗含西岭千秋雪 / 256

英文诗：太阳先生 / 257

散文：修理好那扇破窗 / 258

妈妈的歌声：小毛驴 / 259

童话故事：泥人过河 / 260

散文：匆匆 / 261

脑筋急转一下 / 262

励志故事：靠自己 / 263

美感胎教：数字1变长颈鹿 / 264

散文：我的祖父 / 265

手指游戏：五指谣 / 266

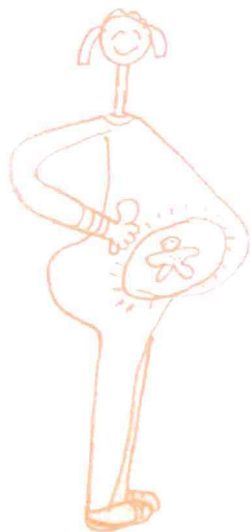
声音游戏：制造雨滴声 / 267

寓言故事：小马过河 / 268

爱的手语：你一定很勇敢 / 269

胎教名曲：欢乐颂 / 270

散文：花之吟 / 271





第253天 (36W+1D)	本月胎教重点 / 274
第254天 (36W+2D)	对孩子带有一种神圣的情感 / 275
第255天 (36W+3D)	童话：世界上最美的玫瑰花 / 276
第256天 (36W+4D)	散文：春 / 277
第257天 (36W+5D)	诗歌：蒲公英 / 278
第258天 (36W+6D)	英文诗：大海蕴藏它的珍珠 / 279
第259天 (36W+6D)	励志故事：飞翔的蜘蛛 / 280
第260天 (37W)	经典传承：论语名句 / 281
第261天 (37W+2D)	妈妈的歌声：幸福拍手歌 / 282
第262天 (37W+3D)	让人云开雾散的句子 / 283
第263天 (37W+4D)	美感胎教：利用圆圈画青蛙 / 284
第264天 (37W+5D)	又是谜语又是歌 (2) / 285
第265天 (37W+6D)	童话故事：小猫钓鱼 / 286
第266天 (38W)	励志故事：笨小孩 / 287
第267天 (38W+1D)	快乐指纹画 / 288
第268天 (38W+2D)	诗歌：金色的波浪 / 289
第269天 (38W+3D)	哲理故事：最重要的时光，最重要的人 / 290
第270天 (38W+4D)	孩子们的笑话 (7) / 291
第271天 (38W+5D)	胎教手语：见到你很高兴 / 292
第272天 (38W+6D)	诗歌：我的黄毛毯 / 293
第273天 (39W)	折纸：长了翅膀的心 / 294
第274天 (39W+1D)	脑力时间：猜字谜 / 295
第275天 (39W+2D)	营养胎教：增加力量的食物 / 296
第276天 (39W+3D)	谨记：胎教内容贯穿宝宝的童年 / 297
第277天 (39W+4D)	诗歌：外面的世界 / 298
第278天 (39W+5D)	胎教名曲：乘着歌声的翅膀 / 299
第279天 (39W+6D)	“好”字——母子平安 / 300
第280天 (40W)	诗歌：妈妈 / 301





## 10 分钟，开启爱的一生

胎教从来都不是什么复杂的事。

胎教的概念很宽泛，却又很简单——  
从某种意义上说，妈妈的爱就是胎教。

妈妈是孩子最好的学校，也是孩子最好的老师，  
当然也能帮孩子选择最合适的“教材”。

胎教是没有定式的，  
妈妈依靠本能与孩子聊天，哼唱儿歌，都是不错的胎教方法。

在这本书里，  
我们提供的胎教故事和胎教素材很多，并不是让你全部都采用。

我们是希望你有所选择——  
选择你真心喜欢的，真正乐于与胎宝宝一起分享的——  
用你的声音、你的方式传达给胎宝宝。  
每天，哪怕只有 10 分钟，你静下心来，  
全心全意地与胎宝宝在一起，  
让胎宝宝感受到爸爸妈妈对他的期待与喜爱，  
从此开启他乐观、智慧、爱意的一生。

