

亲·悦阅读系列

科学

· 实用

· 便捷

何卫珍◎编

新编 胎教 百科

◇ 吟诗歌、咏散文，传递着父母的爱
◇ 读美文、赏名画，接受艺术的熏陶
◇ 猜谜语、做手工，开启宝宝智慧之门

亲·悦阅读系列

何卫珍◎编

新编 胎教 百科



 中国纺织出版社

内容提要

从知道自己怀孕的那一刻起,每个父母都希望自己孕育一个健康、聪明、智慧的宝宝。那么,怎样才能实现自己的愿望呢?《新编胎教百科》给年轻的准爸爸妈妈们提供了科学的、全新的、丰富的第一手胎教资料,指导准爸爸妈妈在孕育旅程的每一个阶段与胎宝宝一起做运动、亲情对话、听优美音乐、讲生动故事、做有趣游戏,欣赏名曲名画等,丰富准爸爸妈妈的胎教生活,更有利地促进胎宝宝的脑细胞及神经系统的发育。相信准爸爸妈妈每天充满爱意的抚摸及对胎宝宝所讲述的一切会在胎宝宝的脑海中留下美好的记忆。

图书在版编目(CIP)数据

新编胎教百科/何卫珍编. -- 北京:中国纺织出版社, 2014. 10

(亲·悦阅读系列)

ISBN 978-7-5064-9819-7

I. ①新… II. ①何… III. ①胎教-基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第179310号

策划编辑:樊雅莉 责任编辑:卞嘉茗 刘艳红 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年10月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:20

字数:239千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



第一章

孕1月：你准备好了吗

♡ 第1周——与宝宝的约会 / 002

胎宝宝还没影呢 / 002

母体子宫内膜重新变厚 / 002

认识广义胎教 / 003

了解狭义胎教 / 003

广义胎教与狭义胎教的不同 / 003

明确胎教目的 / 004

胎教促进胎宝宝良好发育 / 004

胎教促进胎宝宝大脑发育 / 005

胎教对胎宝宝身心健康有益 / 005

胎教有助于胎宝宝人格的完善 / 005

胎教应适时适度 / 006

胎教要全家参与 / 006

准爸爸在胎教中的作用 / 006

量身定做营养计划 / 007

改善膳食营养，保证受精卵质量 / 007

♡ 第2周——营造良好的胎教氛围 / 008

安静地等待精子的到来 / 008

准妈妈分泌物增多 / 008

好情绪是成功胎教的开始 / 009

选择良好的胎教工具 / 009

胎教是夫妻共同责任 / 010

学会调整情绪 / 010

准妈妈保持心情舒畅 / 010

了解音乐胎教 / 011

合理补充维生素 / 012

避免维生素流失 / 012

👉 第3周——保持良好的情绪 / 013 🍷 第4周——摒弃不必要的担心 / 019

精子和卵子的结合 / 013

准妈妈感到全身乏力 / 013

缓解紧张情绪的方法 / 014

给予准妈妈更多关爱 / 014

接受准妈妈的敏感表现 / 014

创造良好的胎教环境 / 015

开始写胎教日记 / 015

增进情感的游戏：五子棋 / 016

准爸爸讲故事：

《车胤囊萤夜读》 / 017

小小叶酸天天补 / 018

合理补充矿物质 / 018

胎宝宝像一粒小种子 / 019

准妈妈出现呕吐现象 / 019

开心谜语：猜猜看 / 020

可爱绕口令：《哥哥和怪狗》

《白果和白布》 / 020

成语故事：《悬梁刺股》 / 021

做一个幽默的准爸爸 / 022

准爸爸讲笑话：《小白兔钓鱼》 / 022

思绪飞扬，品读诗词 / 023

补充促消化的维生素B₁ / 024

维生素B₂促进胎宝宝视觉发育 / 024



第二章

孕2月：保持乐观的情绪

👉 第5周——与胎宝宝一起加油 / 026

胎宝宝大脑和脊椎已形成 / 026

准妈妈乳房开始肿胀 / 026

多读书，读好书 / 027

励志故事：《追求忘我》 / 027

胎教手语：欢迎你，宝贝 / 028

谜语：猜蔬菜 / 029

通过饮食调节孕吐 / 030

酸味食物增加准妈妈食欲 / 030

🍷 第6周——呵护稚嫩的胎宝宝 / 031

胎宝宝长出了四肢 / 031

准妈妈消化不良 / 031

赞颂妈妈的名言 / 032

胎教箴言 / 032

美育胎教：将美的意识传递给

胎宝宝 / 033

欣赏电影：《音乐之声》 / 034

温馨小故事 / 035

适量摄入蛋白质 / 036

素食准妈妈的饮食调理 / 036

第7周——蚕豆一样的小宝宝 / 037

胎宝宝脸部轮廓更为清晰 / 037

准妈妈的饥饿感增强 / 037

文学胎教：感受语言文化艺术的熏陶 / 038

童话王国：《卖火柴的小女孩》 / 039

适宜的运动胎教 / 040

准爸爸来说颠倒歌 / 041

准妈妈饮水要科学 / 042

准妈妈少喝饮料 / 042

第8周——迅速发育的胎宝宝 / 043

胎宝宝就像一粒小葡萄 / 043

准妈妈子宫像拳头一样大 / 043

修身养性练书法 / 044

在胎教中获得快乐 / 044

准爸爸讲故事：《司马光砸缸》 / 045

幽默笑话 / 046

童谣吟唱：《太阳眯眯笑》

《月亮和星星》 / 047

准爸爸协助准妈妈胎教 / 047

让坚果为孕期加油 / 048



第三章

孕3月：胎宝宝发育的关键期

第9周——初具人性的胎宝宝 / 050

胎宝宝的小尾巴不见了 / 050

准妈妈身体出现小不适 / 050

胎教名曲：《春野》《晨雾》 / 051

多欣赏艺术品展览 / 051

准爸爸讲故事：《手捧空花盆的孩子》 / 052

开心谜语：猜猜好吃的蔬菜 / 053

可爱的绕口令：绕口说植物 / 053

准妈妈学画画：简笔画水果 / 054

准爸爸的歌：《哈巴狗》 / 055

摄入热量要适量 / 056

多吃富含纤维素的食物助消化 / 056

第10周——经受生命的 考验 / 057

- 胎宝宝已经像个小孩了 / 057
- 准妈妈易情绪波动 / 057
- 准妈妈讲故事：《龟兔赛跑》 / 058
- 快乐的儿时回忆：挑绳 / 059
- 动动脑：成语之最 / 059
- 手影游戏：优雅的天鹅 / 060
- 胎教手语：早上好，宝贝 / 061
- 将美丽的童话讲给胎宝宝 / 062
- 在最舒适的状态进行胎教 / 062
- 讲解要亲切生动 / 062
- 对故事的细节进行改编 / 062
- 创意涂鸦：我的宝宝在做啥 / 063
- 童话王国：《海的女儿》 / 063
- 补充维生素D促进骨骼生长 / 064
- 补钙应以食补为主 / 064

第11周——享受孕育的 幸福时光 / 065

- 胎宝宝骨骼逐渐变硬 / 065
- 准妈妈血液量增多 / 065
- 将微笑传递给胎宝宝 / 066
- 准爸爸讲故事：《三只小猪盖房子》 / 067
- 儿歌：《青蛙给星星打电话》 / 067
- 运动胎教：冥想式瑜伽 / 068
- 静坐：简单有效的运动胎教 / 068
- 成语故事：《持之以恒》 / 069

- 准爸爸应确立“双爱”观 / 070
- 准爸爸用行动表现“双爱” / 070
- 孕期幽默：准爸爸的笑话 / 070
- 童心童谣：可爱的小老鼠 / 071
- 通过饮食预防贫血 / 072

第12周——健康又结实 / 073

- 胎宝宝长出了指甲 / 073
- 准妈妈早孕反应逐渐减退 / 073
- 用呼吸法提高胎教效果 / 074
- 农夫与蛇 / 075
- 准妈妈唱儿歌：《对数歌》 / 076
- 诗歌诵读：《海燕》 / 077
- 快乐儿歌尽情唱 / 078
- 读读《百家姓》 / 079
- 维生素C提高免疫力 / 080
- 补镁有助于胎宝宝骨骼发育 / 080





第四章

孕4月：与胎宝宝对话

♡ 第13周——准爸爸也要参与胎教 / 082

- 胎宝宝对声音有了反应 / 082
- 准妈妈乳头的颜色变深 / 082
- 与胎宝宝对话的方式 / 083
- 让胎宝宝熟悉准爸爸的声音 / 083
- 给胎宝宝起个名字吧 / 083
- 准妈妈穿衣的色彩 / 084
- 注意家居的色彩搭配 / 084
- 手影游戏：聪明的小狐狸 / 085
- 准妈妈猜字谜 / 085
- 抚摸胎教：促进胎宝宝感觉系统的发育 / 086
- 胎宝宝需要爱的抚摸 / 087
- 来回抚摸法 / 087
- 吃鱼使胎宝宝更聪明 / 088
- 罐头食品宜少食 / 088

♡ 第14周——长出了指纹 / 089

- 胎宝宝有面部表情了 / 089
- 准妈妈牙齿变得脆弱 / 089
- 做做孕期“心理体操” / 090
- 语言胎教：顺口溜 / 091

- 读读经典绕口令 / 091
- 给你惊喜的肚皮舞胎教 / 092
- 好听的肚皮舞音乐 / 093
- 运动要循序渐进 / 094
- 准妈妈练瑜伽：猫式 / 094
- 注入能量的心理胎教 / 095
- 饮食口味要清淡 / 096
- 适当摄入脂质类食物 / 096

♡ 第15周——长出了细细的头发 / 097

- 胎宝宝的皮肤薄而透明 / 097
- 准妈妈支撑子宫的韧带增长 / 097
- 有条理地进行胎教运动 / 098
- 瑜伽让准妈妈更健康 / 099
- DIY玩具：可爱的小刺猬 / 100
- 胎教名曲：《童年情景》 / 101
- 开心谜语：说说母亲 / 102
- 诗歌赏析：感念母爱 / 102
- 运动胎教：普拉提 / 103
- 补充DHA使胎宝宝更聪明 / 104
- 适当服用 α -亚麻酸 / 104
- 及时补充牛磺酸 / 104

第16周——全家参与胎教 / 105

胎宝宝偷偷打嗝了 / 105
准妈妈肚子明显变大 / 105
胎教影响宝宝的性格 / 106
塑造宝宝良好的性格 / 106
家庭环境对胎宝宝的影响 / 106
优境胎教效果好 / 107
培养外语宝宝 / 107
经典小故事：《凿壁借光》 / 108

说悄悄话 / 108

环境胎教：居室不要过于寂静 / 109
赏古典名曲：《小夜曲》 / 109
短途旅行助胎教 / 110
边做家务边胎教 / 110
参加孕妇学校 / 110
中国民间艺术：皮影戏 / 111
亲子互动游戏 / 111
维生素B₆促进蛋白质代谢 / 112
补充维生素K有利血管健康 / 112



第五章

孕5月：与胎宝宝一起做运动

第17周——用心感受胎动 / 114

胎宝宝在子宫中玩耍 / 114
准妈妈心脏负担加重 / 114
分享美好的回忆 / 115
教胎宝宝识别图片 / 115
开心一刻，准爸爸讲笑话 / 116
听听《梦幻曲》 / 116
形体美学胎教法 / 117
勤于哼唱别放松 / 117
经典欣赏：
《满江红·怒发冲冠》 / 118
欢快的歌唱 / 118

唐诗新唱：《春晓》 / 119
名家书画：郑板桥的竹子 / 120
吃水果讲科学 / 121
有效预防食物过敏 / 121

第18周——淘气的小宝宝 / 122

胎宝宝活动越来越频繁 / 122
准妈妈体温高于正常人 / 122
深情地与“子宫对话” / 123
“子宫对话”的方法 / 123
职场准妈妈的运动胎教 / 124
准妈妈唱童谣 / 125
童话故事：《小马过河》 / 126

准妈妈动手：剪纸树 / 127

粗细搭配更合理 / 128

荤素搭配更科学 / 128

♥ 第19周——不甘寂寞的小精灵 / 129

胎宝宝表情越来越丰富 / 129

准妈妈体型变得笨重 / 129

不同色彩的胎教功效 / 130

准妈妈讲述多彩的世界 / 130

学画简笔画：简笔画花鸟 / 131

母子一起来做“孕”动 / 132

准爸爸讲笑话：校园里的故事 / 133

准爸爸讲故事：《扁鹊的医术》 / 133

胎教手语：我特别喜欢你 / 134

数胎动是很好的直接胎教 / 135

儿歌：《爸爸为我听胎心》 / 135

多胎妊娠的饮食 / 136

不可暴饮暴食 / 136

♥ 第20周——做好双重保护 / 137

胎宝宝在羊水中自由活动 / 137

准妈妈整体平衡差 / 137

胎教一定要持之以恒 / 138

树立信心有益胎教 / 138

准妈妈说绕口令：《猫吃桃》 / 139

准爸爸说笑话：《给花施肥》 / 139

准妈妈讲故事：《狒狒的雨伞》 / 139

诵读经典：《三字经》节选 / 140

童话故事：《小星星洗澡》 / 141

智力游戏：七巧板 / 142

说说英语顺口溜 / 143

适合准妈妈吃的蔬菜 / 144



第六章

孕6月：与胎宝宝亲密接触

♥ 第21周——让胎宝宝感受爱 / 146

胎宝宝皮肤光洁稚嫩 / 146

准妈妈呼吸变得粗重 / 146

一家人的亲情互动 / 147

每天抚摸2~4次 / 147

音乐胎教别超12分钟 / 147

好玩的踢肚游戏 / 147

运动胎教——做做孕妇操 / 148

准妈妈唱儿歌：

《你拍一我拍一》 / 149

说说绕口令 / 149

美文赏析：《孩童之道》 / 150

准妈妈动手动脑：移火柴 / 151

肥胖准妈妈的饮食调理 / 152

瘦弱准妈妈的饮食调理 / 152

第22周——运动营养 缺一不可 / 153

胎宝宝动作更和谐 / 153

准妈妈关节变得松弛 / 153

扭动骨盆运动的步骤 / 154

松弛骨盆运动的方法 / 154

可爱故事：《五彩哈欠》 / 155

准妈妈讲故事：《雨滴项链》 / 156

准妈妈动脑：脑筋急转弯 / 157

幽默笑话：亲子对话 / 158

经典故事：《猴子捞月亮》 / 159

糖尿病准妈妈的饮食对策 / 160

高血压准妈妈的饮食调理 / 160

第23周——愉快的音乐 之旅 / 161

胎宝宝手指甲完全形成 / 161

准妈妈行动变得迟缓 / 161

让胎宝宝享受美妙的音乐 / 162

准妈妈的歌声：《粉刷匠》 / 162

准妈妈读散文：《孩子》 / 163

美德故事：《把花留在这里》 / 164

胎宝宝喜欢象声词 / 165

国画欣赏：徐悲鸿的八骏图 / 166

心脏病准妈妈的饮食调理 / 167

远离可能导致早产的食物 / 167

第24周——用心浇灌小生命 / 168

胎宝宝身体比例匀称 / 168

准妈妈脸上出现妊娠斑 / 168

做好运动胎教前的热身 / 169

微笑是很好的胎教 / 170

进行宫内运动训练 / 170

轻压慢推胎教法 / 170

运动胎教——适合准妈妈的健走
运动 / 171

记录美好瞬间 / 172

欣赏艺术展览 / 172

有效的胎教方法——森林浴 / 172

散文赏析：陶渊明《桃花源记》 / 173

运动胎教：准妈妈床上体操 / 174

准妈妈讲笑话：让胎宝宝也乐在其中 / 175

数独——有趣的九宫格 / 175

选择孕妇奶粉的方法 / 176

番茄赶走妊娠斑 / 176





第七章

孕7月：感受准妈妈的喜悦

♡ 第25周——享受阳光雨露 / 178

胎宝宝大脑发育进入了高峰期 / 178

准妈妈子宫有足球那么大 / 178

一举一动关乎胎教 / 179

准妈妈行为也是一种胎教 / 179

观赏花中之王——牡丹 / 180

多种语言刺激 / 181

准爸爸学方言讲笑话 / 181

使用彩色卡片学习字母 / 182

使用彩色卡片学习数字 / 182

童话故事：《海马爸爸

生宝宝》 / 183

避免营养不良损害胎宝宝 / 184

食补让准妈妈容光焕发 / 184

适量服用卵磷脂 / 184

♡ 第26周——增进母子情感 / 185

胎宝宝对光有了反应 / 185

准妈妈睡眠质量变差了 / 185

动脑对对联 / 186

对胎宝宝进行语言诱导 / 187

与胎宝宝分享愉快的事情 / 187

用心浇灌萌芽中的小生命 / 187

职场准妈妈的运动胎教 / 188

运动胎教：推掌运动 / 188

准妈妈唱童谣：三字儿歌 / 189

一起来说三句半 / 190

胎教手语：我们吃饭 / 191

多吃芹菜能降压防水肿 / 192

保证三餐三点 / 192

不可缺少的酶和辅酶 / 192

♡ 第27周——游戏胎教进行时 / 193

胎宝宝越来越淘气 / 193

准妈妈出现便秘现象 / 193

脑筋急转弯：让脑子更灵活 / 194

艺术胎教：教你欣赏一幅名画 / 194

准爸爸坚持每天与胎宝宝交流 / 195

和胎宝宝玩“藏猫猫”游戏 / 195

意念胎教：准妈妈的“白日梦” / 196

和胎宝宝一起玩记忆游戏 / 196

寓言故事：《黔驴技穷》 / 197

与胎宝宝做语言训练 / 198

与胎宝宝常用的招呼用语 / 198

多和胎宝宝聊聊天 / 198

手影游戏：可爱的小动物 / 199

职场准妈妈的饮食 / 200

🍷 第28周——一切为了宝宝的健康 / 201

胎宝宝开始吸吮手指 / 201

准妈妈四肢出现水肿现象 / 201

语言胎教：每天和胎宝宝

打个招呼 / 202

美育胎教：善于捕捉生活中的美 / 202

关注胎宝宝的反应 / 202

教胎宝宝识别图形 / 203

欣赏音乐：《四小天鹅舞曲》 / 203

运动胎教：做一做伸展运动 / 204

简笔画：画动物 / 205

深情吟唱：《泥娃娃》 / 206

开心谜语：猜玩具 / 207

童心童谣：说一说玩具 / 207

适量吃些苦味食物刺激味蕾 / 208

多吃利于睡眠的食物 / 208



第八章

孕8月：胎教是最好的沟通方式

🍷 第29周——养成良好的生活习惯 / 210

胎宝宝睁开双眼看世界 / 210

准妈妈感觉胎动频繁 / 210

行为胎教——别让宝宝成为夜猫子 / 211

情绪胎教——种植花草培养情操 / 211

准妈妈读古诗：《绝句》 / 211

准妈妈学国画书法 / 212

与胎宝宝的快乐沟通 / 212

让胎宝宝感受折纸的乐趣 / 212

剪纸：漂亮的纸花 / 213

胎教的巩固时期 / 214

准妈妈坚持各种训练 / 214

尝试更多的胎教方法 / 214

胎教不能急于求成 / 215

准妈妈讲故事：《最大的财富》 / 215

准妈妈适时亲近阳光 / 216

准妈妈动脑：数字游戏 / 216

控制脂肪和甜食的摄入 / 217

适量吃些黄花菜 / 217

🍷 第30周——做好自我保护措施 / 218

胎宝宝生殖器官接近成熟 / 218

准妈妈感觉呼吸费力 / 218

胎宝宝听觉器官的训练 / 219

不适合胎教的音乐 / 219

欣赏民乐：《牧童短笛》 / 219

环境胎教：多去公园游玩 / 220

准爸爸孕晚期的胎教重任 / 220

成长故事：《熊爸爸买鞋》 / 221

妈妈唱童谣：家族歌（节选） / 221

准妈妈动手：剪“囍”字 / 222

运动胎教：练习腹式呼吸法 / 223

艺术胎教：涂色练习 / 223

勤于编织的准妈妈 / 224

丰富自己的业余生活 / 224

不要大量吃夜宵 / 225

尽量少吃油炸食品 / 225

尽量少吃腌制食品 / 225

准妈妈忌饮糯米甜酒 / 225

♥ 第31周——坚持胎教 讲故事 / 226

胎宝宝的肺和肠胃接近成熟 / 226

准妈妈出现尿失禁现象 / 226

欣赏名曲：《四季》 / 227

欣赏杜甫诗词两首 / 227

快乐折纸：纸房子 / 228

阅读泰戈尔的《飞鸟集》 / 229

欣赏国粹艺术：京剧《玉堂春》 / 229

开心绕口令 / 230

准爸爸动手：制作小风车 / 231

励志故事：《小乌龟找工作》 / 232

适当多吃些栗子 / 233

多吃通便食品 / 233

♥ 第32周——建立亲密的 亲子关系 / 234

胎宝宝更像一个婴儿了 / 234

准妈妈腹中没有多余的空间 / 234

准爸爸的笑话 / 235

成语故事：《一诺千金》 / 236

胎教手语：我们是一家人 / 237

给胎宝宝最美的母爱 / 238

准妈妈唱儿歌：《雪绒花》 / 238

准爸爸讲故事：

《送一个美梦给你》 / 239

不吃刺激性的食物 / 240

小腿抽筋的饮食调理 / 240





第九章

孕9月：坚持锻炼不放松

💡 第33周——共同的期待 / 242

- 胎宝宝骨骼已经很结实 / 242
- 准妈妈排尿的次数增多 / 242
- 朗诵诗歌：《妈妈在等着你》 / 243
- 欣赏名曲：《梦幻曲》 / 243
- 胎教是准妈妈的一种修行 / 244
- 准妈妈读唐诗：《采莲曲》 / 244
- 幽默小笑话：《用什么喂猪》 / 245
- 胎教手语：你真可爱 / 246
- 古老的民族刺绣：十字绣 / 247
- 猜谜语：让你开心的谜语 / 248
- 欣赏名曲：《杜鹃圆舞曲》 / 248
- 加餐要多点花样 / 249
- 正餐之外的零食选择 / 249

💡 第34周——紧张与期盼的心情 / 250

- 胎宝宝脂肪越来越厚 / 250
- 准妈妈腿部出现痉挛和疼痛 / 250
- 保持心态平和很重要 / 251
- 准爸爸讲故事：《孔融让梨》 / 251
- 准妈妈动手：制作宝宝围嘴 / 252

欣赏名曲：柴可夫斯基的《船歌》 / 253

教胎宝宝背儿歌 / 254

百科故事：《小青虫变蝴蝶》 / 255

朗诵古诗：《江南春》 / 256

欣赏圆舞曲：《维也纳森林的故事》 / 256

颠倒歌童谣：《啃牛奶》 / 256

重点补充B族维生素 / 257

孕晚期补铜很重要 / 257

💡 第35周——耐心的等待中 / 258

- 胎宝宝越来越丰满 / 258
- 准妈妈子宫底达到最高位 / 258
- 将看到的讲给胎宝宝听 / 259
- 准爸爸读绕口令 / 259
- 英语寓言：《风和太阳》 / 260
- 小故事大道理：《三个最优秀的老师》 / 261
- 传统经典：《千字文》 / 262
- 与胎宝宝分享儿时趣事 / 263
- 准爸爸讲笑话：不会是七个吧 / 263
- 食用感光食物要适量 / 264
- 孕晚期不能忽视叶酸的摄取 / 264

♥ 第36周——全方位实施胎教 / 265

胎宝宝各个器官发育成熟 / 265

准妈妈腹部有下坠感 / 265

百科知识：小露珠是怎样形成的 / 266

玩字游戏：加一笔 / 266

二胡独奏：《空山鸟语》 / 267

品读张九龄的诗：《感遇》 / 267

多欣赏一些艺术作品 / 268

有趣的字魔术 / 268

油画欣赏：《倒牛奶的女人》 / 269

猜猜猜游戏：猜食品 / 270

美丽的《圣经》名言 / 271

餐后不宜马上运动 / 272

吃些点心防恶心 / 272

适量食用酵母片 / 272



第十章

孕10月：上好胎教的最后一课

♥ 第37周——消除紧张情绪 / 274

胎宝宝胎头降入骨盆 / 274

准妈妈出现宫缩痛 / 274

情绪胎教：顺其自然迎分娩 / 275

向胎宝宝传递生活的美好 / 275

准爸爸讲笑话：产房里的安慰 / 276

准妈妈做手工：可爱的小房子 / 277

培养高雅的情趣 / 278

识字歌，边唱边写 / 278

准妈妈动脑：数数三角形 / 279

孕晚期补充维生素K / 280

让你远离产前抑郁的食物 / 280

♥ 第38周——期待见面的那一刻 / 281

胎宝宝越来越漂亮了 / 281

准妈妈有时会焦虑 / 281

准爸爸重视最后的胎教 / 282

智力转盘：准爸爸妈妈一起猜 / 282

好玩的绕口令 / 283

豫剧艺术：《花木兰》 / 284

欣赏名曲：《欢乐颂》 / 285

向胎宝宝介绍家庭成员 / 285

欣赏名画：《向日葵》 / 285

临产前饮食原则 / 286

产前饮食的要点 / 286

产前充分补充维生素C / 286

第39周——等待分娩的信号 / 287

胎宝宝体重继续增加 / 287

准妈妈子宫出现有规律的收缩 / 287

巩固前期进行的胎教 / 288

准爸爸助教别放松 / 288

琵琶曲：《春江花月夜》 / 289

宋词欣赏：《水调歌头》 / 290

欣赏世界风光：贝加尔湖 / 291

讲故事：《阿拉丁神灯》 / 292

准妈妈动脑对对联 / 293

这些食物有助分娩 / 294

灵活进食应对宫缩 / 294

第40周——瓜熟蒂落的幸福时刻 / 295

胎宝宝就要出生了 / 295

准妈妈接受最后的挑战 / 295

胎教手语：见到你很高兴 / 296

准妈妈讲故事：《老鼠为什么排在第一》 / 297

准爸爸讲笑话：让准妈妈更开心 / 298

童心童谣：唱出四季 / 299

问答歌童谣 / 300

学国学：《论语》名句摘选 / 301

芭蕾舞剧：《天鹅湖》 / 302

通过饮食降低分娩时的风险 / 303

吃巧克力能助产 / 303

附录 孕期检查时间表 / 304

