

一日一指导系列
Mama&Baby

本书由经验丰富的妇产科权威专家倾心打造



完美胎教 一日一指导



郑国权◎编著

Wan Mei Tai Jiao
Yi Ri Yi Zhi Dao

本书由经验丰富的妇产科权威专家倾心打造
是每一对年轻夫妇的期盼和愿望

分清假性阵痛和分娩前的阵痛
产妇不要拒绝产前做肛诊和阴道检查



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美胎教一日一指导 / 丁海红编著. -- 石家庄 :
河北科学技术出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5375-4998-1

I. ①完… II. ①丁… III. ①胎教—基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第205357号

完美胎教 一日一指导

出版发行 / 河北出版传媒集团公司

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛印

责任编辑 / 张 磊

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京佳顺印务有限公司

开 本 / 770×980 1/16

印 张 / 20

字 数 / 280千

版 次 / 2011年11月第1版

印 次 / 2011年11月第1次印刷

定 价 / 26.80元



生命的乐章

某一天
某 犹如一颗种子

你悄悄，悄悄地
降临在妈妈的宫殿里
从此
妈妈的梦里
全是，小小的你
成了我们最钟情的美丽天使

爸爸
为你读唐诗
妈妈
给你念儿歌
就连风儿
也为你的到来轻轻吟唱

听到了吗
优美的旋律
在空气中轻轻流淌
那是我们
相约共度的时光

亲爱的
宝贝哟，你
梦中可曾期盼
和爸爸、妈妈一起
奏响
生命中伟大的乐章



写给自己

妊娠让你绽放着母性的光辉，就让母爱奏响生命的乐章吧



写给 未来的宝宝

让人欣喜的胎动，是胎教最直接的反馈，记下宝宝成长的点滴吧



第一篇

第一个月，准备好做一个幸福的妈妈

Day 1

第1天 做好心理准备迎接新生命 / 2

Day 2

第2天 夫妻双方一起为优孕做准备 / 3

Day 3

第3天 科学胎教的主要任务 / 4

Day 4

第4天 胎教具有神奇魔力 / 5

Day 5

第5天 认识胎教的两种方式 / 6

Day 6

第6天 胎教必须遵循四大原则 / 7

Day 7

第7天 孕妈妈是胎教的主角 / 8

Day 8

第8天 胎教需要家庭成员的密切配合 / 10

Day 9

第9天 胎教从什么时候开始较好 / 11

Day 10

第10天 胎教也要做好准备 / 12

Day 11

第11天 孕前和孕期远离各种辐射 / 13



目录 contents

Day 12

第12天 不同时期的胎教方法 / 14

Day 13

第13天 胎教日记，给宝宝最好的礼物 / 15

Day 14

第14天 精子与卵子的甜蜜邂逅 / 16

Day 15

第15天 本月变化：一颗小种子发芽了 / 17

Day 16

第16天 千万不要把怀孕当感冒 / 18

Day 17

第17天 给孕妈妈和胎宝宝一个好环境 / 19

Day 18

第18天 制定一份营养计划 / 20

Day 19

第19天 受精卵正式安家 / 21

Day 20

第20天 孕早期要多补充叶酸 / 22

Day 21

第21天 不要让宠物伤到胎宝宝 / 23

Day 22

第22天 孕妈妈要保持好心情 / 24

Day 23

第23天 胎宝宝有着惊人的学习能力 / 25

Day 24

第24天 给胎宝宝美的感受 / 26

Day 25~26

第25~26天 以身作则，养成良好的生活习惯 / 27

Day 27~28

第27~28天 胎教故事：拔萝卜 / 28



第二篇

第二个月，妈妈快乐，宝宝才快乐

Day 29

第29天 本月变化：有了人的轮廓 / 30

Day 30

第30天 本月胎教重点 / 31

Day 31

第31天 避开对胎宝宝不利的工作 / 32

Day 32

第32天 听一曲舒心安胎的音乐 / 33

Day 33

第33天 好心情孕育好宝宝 / 34

Day 34

第34天 妈妈的笑声能促进宝宝智力开发 / 35

Day 35

第35天 情绪胎教，准爸妈联手效果好 / 36

Day 36

第36天 为自己营造一份好心情 / 37

Day 37

第37天 不做熬夜的孕妈妈 / 38

Day 38

第38天 小心！这些药物会让胎宝宝畸形 / 39

Day 39

第39天 孕妈妈营养摄入要均衡 / 40



目录 contents

Day 40

第40天 本月推荐食谱 / 41

Day 41

第41天 适合孕早期的运动方式 / 43

Day 42

第42天 孕妈妈散步须知 / 44

Day 43

第43天 用联想塑造未来宝宝的形象 / 45

Day 44

第44天 对付孕期食欲缺乏的小窍门 / 46

Day 45

第45天 孕吐、嗜酸是胎宝宝在进行自我保护 / 47

Day 46

第46天 剧烈孕吐的应对方法 / 48

Day 47

第47天 粗略推算预产期 / 49

Day 48

第48天 和胎宝宝一起看图说话 / 50

Day 49

第49天 胎教故事：爱吹牛的小花狗 / 51

Day 50

第50天 孕妈妈动手做：折一只小猫咪 / 52

Day 51

第51天 用音乐来改善情绪 / 53

Day 52

第52天 环境好，心情才会好 / 54

Day 53

第53天 调节孕妈妈情绪小窍门 / 55

Day 54

第54天 到大自然中去养胎 / 56



Day55

第55天 一起来做胎教操 / 57

Day56

第56天 孕妈妈运动前的安全措施 / 58

第三篇

第三个月，初具人形的胎宝宝

Day57

第57天 本月变化：小尾巴消失了 / 60

Day58

第58天 本月胎教重点 / 61

Day59

第59天 行为胎教，给胎宝宝一个好榜样 / 62

Day60

第60天 打扮自己美育胎宝宝 / 63

Day61

第61天 孕早期准爸爸的责任 / 64

Day62

第62天 孕妈妈补碘很有必要 / 65

Day63

第63天 防流产的饮食安排 / 66

Day64

第64天 吃出一个漂亮的宝宝 / 68

Day65

第65天 本月推荐营养食谱 / 69



目录 contents

Day66

第66天 提高宝宝记忆力，从胎教开始 / 70

Day67

第67天 孕早期要预防感冒 / 71

Day68

第68天 避免宝宝从身边溜走 / 72

Day69

第69天 孕妈妈动手做：给线条画上色 / 73

Day70

第70天 胎教故事：阿凡提的故事 / 74

Day71

第71天 每天给胎宝宝一个温柔的抚摩 / 75

Day72

第72天 孕妈妈要多动脑 / 76

Day73

第73天 给胎宝宝来一场听觉训练 / 77

Day74

第74天 为胎宝宝哼一支优美的小曲儿 / 78

Day75

第75天 美文欣赏：《春》 / 79

Day76

第76天 孕妈妈仪态要端庄 / 80

Day77

第77天 用剪纸培养未来宝宝的专注力 / 81

Day78

第78天 语言胎教：孕妈妈念童谣 / 82

Day79

第79天 语言胎教：爸爸读唐诗 / 83

Day80

第80天 异常出血要警惕 / 84



Day81

第81天 与胎宝宝“拉家常” / 85

Day82

第82天 与胎宝宝一起读《木偶奇遇记》 / 86

Day83

第83天 太软的床不适合孕妈妈睡 / 87

Day84

第84天 预防孕期牙龈炎 / 88



第四篇

第四个月，真实感受宝宝的成长

Day85

第85天 本月变化：胎宝宝长头发和指纹了 / 90

Day86

第86天 本月胎教重点 / 91

Day87

第87天 胎教不要操之过急 / 92

Day88

第88天 准爸爸如何协助孕妈妈胎教 / 93

Day89

第89天 把快乐传递给胎宝宝 / 94

Day90

第90天 别忘了第一次全面检查 / 95

Day91

第91天 丰富多样，为胎宝宝补充营养 / 96

Day92

第92天 足够的脂肪让宝宝更聪明 / 97

Day93

第93天 孕期别忘补钙补锌 / 98

Day94

第94天 本月推荐营养食谱 / 99

Day95

第95天 孕妈妈体温不宜过高 / 100



Day96

第96天 重新布置一下你的卧室 / 101

Day97

第97天 带胎宝宝听场音乐会 / 102

Day98

第98天 别让不当音乐胎教伤到胎宝宝 / 103

Day99

第99天 音乐胎教宜选择的乐曲 / 104

Day100

第100天 孕妈妈不宜过度静养 / 105

Day101

第101天 带着胎宝宝做适度运动 / 106

Day102

第102天 做瑜伽，缓解身体不适 / 107

Day103

第103天 准爸爸的抚摩胎教 / 109

Day104

第104天 对胎宝宝进行光照刺激 / 110

Day105

第105天 孕妈妈动手做：织件小毛衣 / 111

Day106

第106天 妈妈宝宝猜谜语 / 112

Day107

第107天 胎教故事：小熊过桥 / 113

Day108

第108天 在职孕妈妈如何养胎 / 114

Day109

第109天 胎宝宝也喝水 / 115

Day110

第110天 语言胎教：妈妈念童谣 / 116



目录 contents

Day111

第111天 语言胎教：爸爸读唐诗 / 117

Day112

第112天 和胎宝宝一起看一场画展 / 118

第五篇

第五个月，小宝宝在动来动去

Day113

第113天 本月变化：胎宝宝穿上了一件保护衣 / 120

Day114

第114天 孕中期的合理饮食 / 121

Day115

第115天 孕中期注意补铁 / 122

Day116

第116天 多吃坚果让未来宝宝更聪明 / 123

Day117

第117天 本月推荐营养食谱 / 124

Day118

第118天 感受第一次胎动 / 125

Day119

第119天 对胎宝宝进行胎动监护 / 126

Day120

第120天 避免焦虑引起剧烈胎动 / 127

Day121

第121天 “带”着宝宝做家务 / 128



Day122

第122天 本月胎教重点 / 129

Day123

第123天 进行音乐胎教的大好时期 / 130

Day124

第124天 “教”胎宝宝唱歌 / 132

Day125

第125天 “教”胎宝宝识字 / 133

Day126

第126天 与水来一次亲密的接触 / 134

Day127

第127天 给孕妈妈选择一双合适的鞋子 / 135

Day128

第128天 保护腹部，缓解烧心感 / 136

Day129

第129天 带着胎宝宝做骨盆体操 / 137

Day130

第130天 和胎宝宝玩拍肚游戏 / 138

Day131

第131天 带着胎宝宝去旅游 / 139

Day132

第132天 给胎宝宝取个小名 / 140

Day133

第133天 准爸爸与胎宝宝聊聊天 / 141

Day134

第134天 妈妈动手做：折只小船儿 / 142

Day135

第135天 胎教故事：老鼠为什么排在第一 / 143



目录 contents

Day136

第136天 语言胎教：妈妈念童谣 / 144

Day137

第137天 语言胎教：爸爸读唐诗 / 145

Day138

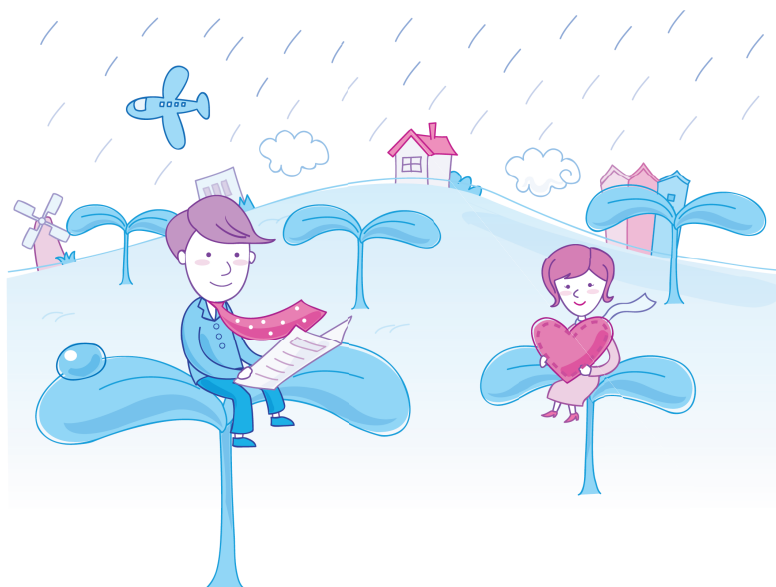
第138天 猜猜未来宝宝是男是女 / 146

Day139

第139天 智慧妈妈的胎教智慧 / 147

Day140

第140天 给胎宝宝读读故事书 / 148



第六篇

第六个月，爱学习的小宝宝

Day141

第141天 本月变化：开始长出指甲 / 150

Day142

第142天 本月胎教重点 / 151

Day143

第143天 准爸爸是胎教的得力助手 / 152

Day144

第144天 听促进食欲的音乐 / 153

Day145

第145天 多呼吸新鲜空气 / 154

Day146

第146天 准爸爸和胎宝宝玩个游戏 / 155

Day147

第147天 用呼吸法调整情绪 / 156

Day148

第148天 对胎宝宝说出你的期望 / 157

Day149

第149天 准爸爸为胎宝宝唱支歌 / 158

Day150

第150天 床上运动简单做 / 159

Day151

第151天 本月饮食原则 / 160

