



Books  好孕优育系列图书 由 **联合打造**
北京协和医院携多家医院专家

搜狐母婴频道 **搜狐母婴**
独家推荐 babyc.sohu.com

让胎教在快乐中延伸 

胎教详解 280天

金宝贝早教
地区营运总监

高钰彬 主编

- 改变孩子一生的胎教方案
- 每日一页悉心呵护胎宝宝
- 在快乐中培养优质宝宝



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

胎教详解 280 天 / 高钰彬主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5384-4573-2

I. 胎… II. 高… III. 胎教—基本知识 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 020259 号

胎教详解280天

主 编 ☆ 高钰彬

责任编辑 ☆ 苑 霞 端金香 杨超然

编 委 ☆ 陶红亮 郝言言 薛英祥 薛翠萍 隋珂珂 董玉叶

陈 振 赵 艳 宋 送 苏文涛 李松梅

模 特 ☆ 金雨歆 杨 杨 叶丽李 汲春晓 卢 莎 刘佩殊

张 丛 宝豆妈 苑 鑫 孙 今 董蓉蓉

封面设计 ☆ 一行设计 于 通

技术插图 ☆ 于 通 王 舒 王廷华 苏秀芝 邹吉晨 苏秀英

林 敏 梁 晶 邓美娜 李双双 王 平 李壮壮

出版发行 ☆ 吉林科学技术出版社

社 址 ☆ 长春市人民大街4646号

邮 编 ☆ 130021

发行部电话 ☆ 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话 ☆ 0431-85674016 85635186

储运部电话 ☆ 0431-84612872

网 址 ☆ <http://www.jlstp.com>

实 名 ☆ 吉林科学技术出版社

印 刷 ☆ 长春新华印刷有限公司

规格: 880mm×1230mm 20开 12印张

字数: 300千字

版次: 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4573-2

定价: 29.90元

如有印装质量问题 可寄本社调换

版权所有 翻印必究



前言

怀孕是准爸爸和孕妈妈最快乐的一件事情。在这漫长的280天里，准爸爸和孕妈妈总想为胎宝宝做些事情，让胎宝宝感觉到他们的爱和期望。

胎教就是表达准爸爸和孕妈妈爱的最好形式。有研究表明，胎宝宝的大脑在发育之初，也就是胎儿期就已经能感受到强烈的感情，可以对各种各样的知识形成记忆，这些感情和记忆将会持续影响胎宝宝的一生。因此，孕妈妈无论是在健康、精神、还是平时的行动等方面都应该特别注意。

很多孕妈妈都认为胎教是极其复杂的一件事情，其实不然。准爸妈们只要抓住胎教的核心和精髓，胎教将会取得可喜的效果。胎教的核心和精髓是对胎宝宝所具有的能力给予极大的关注，并希望这种能力可以为宝宝的人生带来希望和幸福，准爸妈们愿意付出精力、时间和满腔的爱。

孕妈妈要相信，你的快乐就是胎宝宝的快乐，你对胎宝宝充满爱和祝福，胎宝宝也会如此。

在这280天，我们会送给孕妈妈每天一个惊喜。胎宝宝从无到有，从小苹果籽到葡萄那么大，再到一个活泼可爱的小宝宝，我们将和你一同分享初为人母的喜悦。为他读一首古诗，讲述一个美丽的童话故事，哼唱一首美妙的歌曲，做几个有趣的手指游戏，欣赏几篇名家之作，憧憬一下美好的未来……这一切都会给孕妈妈带来快乐，而在孕妈妈这种兴奋的精神状态下，胎宝宝的智力和全身器官都会健康而又迅速地发育。

Preface

准爸妈们的爱还表现在对胎宝宝健康的关心上。腹中的胎宝宝过着怎样的生活？他长的什么样子？胎宝宝健康吗？孕妈妈应该什么时候去做孕期检查？怎样数胎动？怎么测量子宫底高度？在这里我们都会在孕妈妈最需要的时刻，为其答疑解惑，让孕妈妈轻松快乐地度过孕育宝宝的过程。

如果你已经下定决心进行胎教的话，就请你每时每刻都将自己浓浓的爱意倾注到胎宝宝身上！



CONTENTS



Part1

第一个月（1~4周）

即将成为幸福的孕妈妈

第 1 天	胎教应从优孕开始	12
第 2 天	10个月的胎教计划	13
第 3 天	记住这个特别的日子	14
第 4 天	精子与卵子的幸福约会	15
第 5 天	良好的心态是最好的胎教方式	16
第 6 天	国内外的胎教经验	17
第 7 天	为胎教创造一个良好的环境	17
第 8 天	生活的安排要以胎宝宝为中心	18
第 9 天	提高胎教效果的呼吸法	19
第 10 天	斯瑟蒂克创造的奇迹	20
第 11 天	受精卵在子宫安营扎寨了	21
第 12 天	有趣的脑筋急转弯（1）	22
第 13 天	给胎宝宝以美学的熏陶	22
第 14 天	孕妈妈读书时间：开始	23
第 15 天	孕检B超，你看得懂吗	24
第 16 天	孕妈妈一月运动操	25
第 17 天	孕早期合理的饮食搭配	26
第 18 天	保持美丽的微笑	27
第 19 天	怀孕前三个月的胎教重点	28
第 20 天	名画欣赏：阿尔诺芬尼夫妇像	29
第 21 天	孕妈妈最需要付出什么	30
第 22 天	名画欣赏：维纳斯的诞生	31

第 23 天	名画欣赏：椅中圣母	32
第 24 天	准爸爸参与，胎教更精彩	33
第 25 天	胎教名曲：爱之梦	34
第 26 天	胎教名曲：摇篮曲	34
第 27 天	意念胎教，从现在开始	35
第 28 天	胎宝宝第一个月的模样	36

Part2

第二个月（5~8周）

让胎宝宝感知父母的爱

第 29 天	第二个月的胎教重点	38
第 30 天	从小苹果籽到葡萄那么大	39
第 31 天	提高睡眠质量的小窍门	40
第 32 天	为什么感到恶心呕吐	41
第 33 天	营养胎教，孕期止吐的饮食良方	41
第 34 天	孕妈妈，你开始补钙了吗	42
第 35 天	孕期建卡要趁早	42
第 36 天	提前了解孕期的检查项目	43
第 37 天	胎宝宝畸形的敏感期	44
第 38 天	确定怀孕的方法	44
第 39 天	快来算算宝宝的出生日	45
第 40 天	妈妈宝宝猜谜语	46
第 41 天	何时开始常规的孕期检查	47
第 42 天	怎样优化准爸妈们的遗传基因	48
第 43 天	有效胎教要持之以恒	49



目录

第 44 天	胎宝宝是有记忆的	49
第 45 天	生活中，胎教无处不在	50
第 46 天	孕期饮食注意事项	51
第 47 天	帮孕妈妈分忧解难	52
第 48 天	迷人的数独游戏	53
第 49 天	孕期患了泌尿系统感染怎么办	54
第 50 天	感受胎教的心灵之旅	54
第 51 天	胎教故事：爱的教育（1）	55
第 52 天	胎教故事：爱的教育（2）	56
第 53 天	胎教名曲：蓝色多瑙河	56
第 54 天	孕期注意预防感冒	57
第 55 天	胎宝宝第二个月的样子	57
第 56 天	名画欣赏：圣安娜与圣母子	58
第 65 天	夏季好心情的小妙招	67
第 66 天	胎教名曲：天鹅湖	67
第 67 天	胎教故事：爱的教育（3）	68
第 68 天	胎教故事：爱的教育（4）	69
第 69 天	名画欣赏：农民的婚礼	70
第 70 天	胎宝宝的守护神：胎盘和羊水	71
第 71 天	名画欣赏：桃源仙境图	72
第 72 天	做个同心结	73
第 73 天	给胎宝宝唱数字歌	74
第 74 天	有趣的脑筋急转弯（2）	75
第 75 天	感悟生命与自然之美	76
第 76 天	孕妈妈怎样调节情绪	76
第 77 天	胎教名曲：致爱丽丝	77
第 78 天	妈妈开心，宝宝聪慧	78
第 79 天	朗读抒情诗《再别康桥》	79
第 80 天	准爸爸送给孕妈妈的诗歌：对月	79
第 81 天	关于幸运草的传说	80
第 82 天	胎宝宝第三个月的样子	80
第 83 天	孕妈妈多吃鱼，宝宝更聪明	81
第 84 天	名画欣赏：牧场圣母	82

Part3

第三个月（9~12周）

亲切地呼唤宝宝

第 57 天	第三个月的胎教重点	60
第 58 天	宝宝已经很像个小人儿了	61
第 59 天	孕早期爱美也是一种胎教	62
第 60 天	适合孕早期的瑜伽练习	63
第 61 天	足部按摩，缓解孕吐	64
第 62 天	营养胎教：胎宝宝的口味	65
第 63 天	准备胎教卡片	65
第 64 天	几个错误的胎教观念	66
第 65 天	夏季好心情的小妙招	67
第 66 天	胎教名曲：天鹅湖	67
第 67 天	胎教故事：爱的教育（3）	68
第 68 天	胎教故事：爱的教育（4）	69
第 69 天	名画欣赏：农民的婚礼	70
第 70 天	胎宝宝的守护神：胎盘和羊水	71
第 71 天	名画欣赏：桃源仙境图	72
第 72 天	做个同心结	73
第 73 天	给胎宝宝唱数字歌	74
第 74 天	有趣的脑筋急转弯（2）	75
第 75 天	感悟生命与自然之美	76
第 76 天	孕妈妈怎样调节情绪	76
第 77 天	胎教名曲：致爱丽丝	77
第 78 天	妈妈开心，宝宝聪慧	78
第 79 天	朗读抒情诗《再别康桥》	79
第 80 天	准爸爸送给孕妈妈的诗歌：对月	79
第 81 天	关于幸运草的传说	80
第 82 天	胎宝宝第三个月的样子	80
第 83 天	孕妈妈多吃鱼，宝宝更聪明	81
第 84 天	名画欣赏：牧场圣母	82



CONTENTS



Part4

第四个月（13~16周）

宝宝开始做鬼脸了

第 85 天	第四个月的胎教重点	84
第 86 天	胎宝宝更像个漂亮的娃娃了	85
第 87 天	给胎宝宝读古诗	86
第 88 天	准爸爸为孕妈妈按摩头部	87
第 89 天	给宝宝取响亮的好名字	88
第 90 天	孕妈妈为什么经常多梦	89
第 91 天	胎宝宝喜欢听爸妈说话	89
第 92 天	享受“音乐浴”的快乐	90
第 93 天	孕中期饮食，快乐地“吃”	91
第 94 天	练练瑜伽，身体更棒	92
第 95 天	胎教故事：勤劳善良的灰姑娘	93
第 96 天	名画欣赏：西斯庭圣母	94
第 97 天	胎教名曲：月光曲	95
第 98 天	静心练练书法	96
第 99 天	孕妈妈读书时间：冰心的作品	97
第 100 天	宽松衣着，美丽心情	98
第 101 天	十字绣	98
第 102 天	胎教故事：龟兔赛跑	99
第 103 天	妈妈读散文：清凉的水罐	100
第 104 天	好孕“私家菜”	101
第 105 天	做几个漂亮的收纳盒	102
第 106 天	孕期咳嗽怎么办	103

第 107 天	可以测量子宫底高了	104
第 108 天	神奇的魔方	104
第 109 天	好玩的手指游戏（1）	105
第 110 天	好玩的手指游戏（2）	106
第 111 天	薰衣草的美丽传说	107
第 112 天	胎宝宝第四个月的样子	108

Part5

第五个月（17~20周）

爱学习的小淘气

第 113 天	第五个月的胎教重点	110
第 114 天	爸妈猜猜我长成什么样子了	111
第 115 天	胎教故事：聪明的小伙计	112
第 116 天	该给胎宝宝准备粮仓了	113
第 117 天	性生活对胎宝宝的影响	114
第 118 天	孕中期的“幸福”生活	115
第 119 天	孕妈妈读书时间：孩童之道	116
第 120 天	分享胎动的感受	117
第 121 天	能否一夜保持左侧卧位	118
第 122 天	孕期最容易忽视的营养	119
第 123 天	胎教故事：聪明的小牧童	120
第 124 天	童谣：九九歌	121
第 125 天	猜猜动物谜语	122
第 126 天	多吃抗斑食物	123
第 127 天	画一幅动物简笔画	123



目录

第 128 天	孕妈妈读书时间：金色花	124
第 129 天	预防腰疼的小妙招	125
第 130 天	胎教名曲：鳕鱼	125
第 131 天	孕妈妈读书时间	126
第 132 天	简单的运动胎教	126
第 133 天	胎教故事：甜粥	127
第 134 天	孕中期巧补钙生个壮宝宝	128
第 135 天	孕妈妈的腹围与体重的变化	129
第 136 天	动物百科：鸟类中的佼佼者	130
第 137 天	胎教名曲：紫丁香	130
第 138 天	和胎宝宝做“踢肚游戏”	131
第 139 天	胎宝宝第五个月的样子	131
第 140 天	胎教故事：星星银元	132

Part6

第六个月（21~24周）

更加聪明的小家伙

第 141 天	第六个月的胎教重点	134
第 142 天	胎宝宝的皮肤出现了小皱纹	135
第 143 天	孕妈妈给胎宝宝唱童谣	135
第 144 天	多种营养不可或缺	136
第 145 天	胎教故事：十二生肖的故事	137
第 146 天	做道营养丰富的小菜	138
第 147 天	绕口令（1）	139
第 148 天	动物百科：尾巴的神奇作用	139

第 149 天	胎教故事：拇指姑娘	140
第 150 天	绕口令（2）	141
第 151 天	不要为胎动而烦恼	141
第 152 天	英语启蒙：奇妙的字母记忆方法 ..	142
第 153 天	笑一笑：童言真有趣（1）	142
第 154 天	学习成语：三顾茅庐	143
第 155 天	带着胎宝宝到处转转	144
第 156 天	绕口令（3）	144
第 157 天	胎教故事：小马过河	145
第 158 天	准爸爸陪孕妈妈产检	146
第 159 天	学习成语：望梅止渴	146
第 160 天	学习成语：闻鸡起舞	147
第 161 天	付出总有回报，只是需要等待	148
第 162 天	“勤”胎教无难事	148
第 163 天	胎宝宝的体重存在个别差异	149
第 164 天	笑一笑：童言真有趣（2）	149
第 165 天	胎教名曲：花的圆舞曲	150
第 166 天	怀孕的好处	151
第 167 天	胎宝宝第六个月的样子	151
第 168 天	胎教名曲：洋娃娃小夜曲	152



CONTENTS



Part7

第七个月（25~28周）

小家伙在动来动去

第 169 天	第七个月的胎教重点	154
第 170 天	胎宝宝的成长	155
第 171 天	开始记录胎心	156
第 172 天	孕妈妈读书时间：荷塘月色（1）	157
第 173 天	孕妈妈读书时间：荷塘月色（2）	158
第 174 天	孕妈妈的美容粥	159
第 175 天	胎教故事：小蝌蚪找妈妈（1）	160
第 176 天	胎教故事：小蝌蚪找妈妈（2）	161
第 177 天	名画欣赏：圣母的婚礼	162
第 178 天	读一读苏轼的诗	163
第 179 天	名画欣赏：日出·印象	164
第 180 天	孕妈妈将美丽纤手进行到底	165
第 181 天	孕妈妈唱童谣	165
第 182 天	孕妈妈读书时间：木兰辞	166
第 183 天	好玩的手指游戏（3）	167
第 184 天	猜猜植物谜语	168
第 185 天	海洋探秘：美人鱼	168
第 186 天	教胎宝宝学拼音（1）	169
第 187 天	开始正规记录胎动	169
第 188 天	教胎宝宝学拼音（2）	170
第 189 天	植物百科：昙花一现之谜	170
第 190 天	名画欣赏：星月夜	171

第 191 天	孕妈妈进入围产期了	172
第 192 天	胎教名曲：绿袖子	172
第 193 天	和胎宝宝一起做游戏	173
第 194 天	孕妈妈读书时间：沁园春·雪	173
第 195 天	胎宝宝和孕妈妈之间的心电感应 ..	174
第 196 天	胎宝宝第七个月的样子	174

Part8

第八个月（29~32周）

让幸福延续

第 197 天	第八个月的胎教重点	176
第 198 天	开始培育胎宝宝的心灵	176
第 199 天	听《动物狂欢节》组曲	177
第 200 天	胎教故事：愚公移山	178
第 201 天	孕妈妈动脑时间：推理题	179
第 202 天	胎宝宝喜欢妈妈温柔的声音	180
第 203 天	教胎宝宝认汉字	180
第 204 天	猜一猜宝宝是男还是女	181
第 205 天	教胎宝宝认识动物	181
第 206 天	给胎宝宝读古诗《咏鹅》	182
第 207 天	给胎宝宝读古诗《梅花》	183
第 208 天	俄罗斯浪漫曲：春水	184
第 209 天	有意识地进行精神刺激	184
第 210 天	胎宝宝“发脾气”了	185
第 211 天	舒曼的《梦幻曲》	185



第 212 天	剪纸：手牵手	186
第 213 天	给胎宝宝读古诗《绝句》	186
第 214 天	用心去爱吧	187
第 215 天	胎教故事：露西公主	188
第 216 天	孕期营养对胎宝宝牙齿的发育	189
第 217 天	唱三字经歌（1）	190
第 218 天	唱三字经歌（2）	191
第 219 天	教胎宝宝理解《三字经》（1）	192
第 220 天	教胎宝宝理解《三字经》（2）	193
第 221 天	胎教名曲：小夜曲	194
第 222 天	名画欣赏：天上的爱与人间的爱 ..	195
第 223 天	听民乐《百鸟朝凤》	196
第 224 天	胎宝宝第八个月的样子	196



Part9

第九个月（33~36周）

挤眉弄眼的胎宝宝

第 225 天	第九个月的胎教重点	198
第 226 天	关注胎动和胎位（1）	199
第 227 天	关注胎动和胎位（2）	199
第 228 天	神话故事：后羿射日	200
第 229 天	拍拍肚皮，晒晒太阳	201
第 230 天	胎教名曲：欢乐颂	201
第 231 天	开心笑一笑（1）	202
第 232 天	相信信念的神奇力量	202
第 233 天	熟悉常用招呼用语	203
第 234 天	胎教故事：青蛙王子（1）	204
第 235 天	胎教故事：青蛙王子（2）	205
第 236 天	写下你的期待	206
第 237 天	开心笑一笑（2）	206
第 238 天	胎教故事：春天来了	207
第 239 天	不可缺的两个鸡蛋	208
第 240 天	深呼吸训练	209
第 241 天	胎教故事：伊索寓言	210
第 242 天	妊娠后期应每天按摩乳房	210
第 243 天	九月运动操	211
第 244 天	培养胎宝宝的行为习惯	212
第 245 天	胎宝宝猜谜语	213
第 246 天	给胎宝宝读古诗《相思》	214

CONTENTS



第 247 天	音乐欣赏：G大调弦乐小夜曲	214
第 248 天	给胎宝宝讲故事《丑小鸭》	215
第 249 天	给胎宝宝读古诗《墨梅》	216
第 250 天	胎教故事：傻约翰	217
第 251 天	音乐赏析：小狗圆舞曲	218
第 252 天	胎宝宝第九个月的样子	218

Part10

第十个月（37~40周）

等待入院的恐惧与期待

第 253 天	第十个月的胎教重点	220
第 254 天	给胎宝宝读古诗《咏柳》	221
第 255 天	胎教故事：鲤鱼跳龙门	221
第 256 天	坚持给胎宝宝补脑	222
第 257 天	准备入院待产的自我护理	223
第 258 天	情绪胎教：望云	223
第 259 天	做妈妈前看一看：生命的价值	224
第 260 天	音乐胎教：传递爱的喜悦	225
第 261 天	提前分享新生儿的神奇	225
第 262 天	胎教故事：白雪公主（1）	226
第 263 天	胎教故事：白雪公主（2）	227
第 264 天	胎教故事：白雪公主（3）	228
第 265 天	助产小运动	229
第 266 天	古典名曲：《高山流水》	230

第 267 天	提前了解喂养姿势	231
第 268 天	教胎宝宝玩扑克牌	232
第 269 天	为宝宝准备各种用品和玩具	232
第 270 天	讲神话故事《女娲补天》	233
第 271 天	产前紧张对胎宝宝的影响	233
第 272 天	拉美兹分娩镇痛法	234
第 273 天	胎教名曲：渔舟唱晚	235
第 274 天	分娩需要的时间	235
第 275 天	名画欣赏：洗澡	236
第 276 天	正确对待产痛	237
第 277 天	临产前准爸爸的准备	237
第 278 天	胎教故事：小青虫变蝴蝶	238
第 279 天	出生后巩固胎教成果	239
第 280 天	分娩是一种幸福的痛	240





Part 1

第  个月
(1~4周)

即将成为幸福的孕妈妈

当你翻开这一页的时候，可能你已经准备或者已经怀孕了。相信经过很长时间的精心准备，准爸妈两个人的生理和心理都已经开始了“造人历程”。当精子和卵子进行幸福的约会之时，一个新生命就此悄然而至，而你即将成为一名幸福的孕妈妈。受精卵在孕妈妈体内安营扎寨之后，胎宝宝的小眼睛、小鼻子还有可爱的小耳朵都尚未成型，但嘴和下巴已经能够辨认。不要以为胎教在此时派不上用场，其实从孕妈妈怀孕的第一个月起，胎教就应该进入孕妈妈的孕期生活了，下面，就让我们从妊娠计划和胎教计划入手吧……



胎教应从优孕开始

胎教详解 280天

良好的开端是成功的一半，想要让宝宝聪明、健康，根本的是最健康的卵子与精子的结合，这样才能打好胎教的基础。

↓ 做好妊娠计划

在妊娠的最初几周，你可能自己也不知道已经怀孕。而实际上，在这期间，胎宝宝的发育是最容易受到各方面影响的。最理想的安排至少是在开始怀孕前3个月，你和准爸爸就对妊娠订出计划。怀孕计划前2~3个月，停止避孕。你要保证自己身体健康，吃得好；准爸爸也要开始戒烟、戒酒，保证营养，这样才能使子宫内的胎宝宝得到足够的营养和保护，为日后的胎教做好准备。



专家提示

- 准爸妈们对于受孕要提前做好心理准备，优孕的前提
- 是夫妻之间浓浓的爱意，并希望有个可爱的胎宝宝，这样
- 胎宝宝才会在孕妈妈幸福的小窝里快乐地成长。

↓ 经常哼唱，好处多多

当打算要宝宝的时候，除了做好妊娠计划之外，还要经常哼唱一些自己喜欢的歌曲。

有专家指出，哼唱可以使孕妈妈保持愉悦的心情，让体内神经内分泌系统始终处于正常的状态，为胎宝宝提供一个良好的生长环境，使其先天充足。哼唱时，声带的振动使肺部扩张，会增加肺活量，提高血液氧含量，能为胎宝宝的成长奠定良好的基础。

既然专家都说哼唱的好处这么多，那么孕妈妈们在闲暇的时候开始哼唱《一闪一闪亮晶晶》吧！孕妈妈只需要哼唱旋律即可，最主要的是让心情快乐起来。



孕妈妈读古诗

《过故人庄》

孟浩然

故人具鸡黍，邀我至田家。
绿树村边合，青山郭外斜。
开轩面场圃，把酒话桑麻。
待到重阳日，还来就菊花。



10个月的胎教计划



胎 教 详 解 2 8 0 天



在定好妊娠计划之后，就要开始定个胎教计划了，准爸妈们不要把胎教看称、成是非常复杂的事情，相反胎教实际上是因爱而生的，让孕妈妈时刻充满幸福感，将爱倾注到宝宝身上，就是最好的胎教。

我们可以将孕期的10个月分为两个时期。第一时期从受孕到怀孕第4个月，第二时期是从怀孕第5个月到分娩。孕妈妈也可以根据自己的具体情况安排胎教计划，最重要的是生活要规律。下面就一起定个胎教计划吧！

时间		生活	胎教内容	
			怀孕前4个月	怀孕第5个月到分娩
上午	6：00	起床、刷牙、洗脸、准备早餐	向胎宝宝道声早安、听音乐	与前4个月相同
	7：00	吃早餐、收拾饭桌		
	8：00	打扫卫生	可以听音乐，也可以唱歌	与前4个月相同
	9：00	工作时间（居家孕妈妈可以做些有意义的事情）	上班孕妈妈可以抽空和宝宝闲聊一会；居家孕妈妈可以给胎宝宝讲个小故事	临摹汉字
	10：00	和宝宝说说话		给胎宝宝讲小故事、画画
	11：00	吃午餐		
中午	12：00	午休		
下午	13：00	居家孕妈妈可以做做针线活	休息时可以给胎宝宝讲讲故事	
	14：00	写胎教日记		进行数字、图形的学习
	15：00	散步	向胎宝宝描述一下美好的大自然	
	16：00	购物		学习一下自然科学
	17：00	休息、准备晚餐		
晚上	18：00	准备晚饭		
	19：00	吃晚饭、收拾餐桌		
	20：00	准爸妈和胎宝宝聊聊天	让准爸爸讲一些社会知识、时事新闻、白天发生的趣事	与前4个月相同
	21：00	洗澡、读书		
	22：00	睡觉	和胎宝宝道声晚安	与前4个月相同



记住这个特别的日子

胎教详解 280天

对于可能怀孕的你来说，接下来的每一天也许都是个特别的日子。也许正是在今天，你的体内已经在悄悄地发生着变化，调皮精子已经开始了急急忙忙地寻找美丽卵子的旅途，所以孕妈妈从现在就可以写一写胎教日记，记下这些特别的日子吧！

↓ 写胎教日记

关于写胎教日记，有的孕妈妈会想：“现在，小宝宝连个影都没有，写胎教日记有用吗？”其实，胎教日记是孕妈妈和胎宝宝进行心灵沟通的第一步。因此，建议孕妈妈从准备怀孕起就开始记录。



↓ 随笔的形式

可以用自己喜欢的形式写，不必拘泥于各种形式，今天发生了什么事情就写什么事情。虽然可能是孕妈妈随笔一写，但也很可能是记录宝宝成长过程的“珍贵史料”。

↓ 表格的形式

孕妈妈也可以做个大大的表格，可以根据自己每天的实际情况写上自己每天会发生的事情。当然孕妈妈可以按照喜好设计一个漂亮的表格，下面就马上行动起来吧！

时间	活动事项	感受
6: 30	起床、摸摸肚子，向胎宝宝道早安，然后刷牙、洗脸、做早餐	真想懒懒地跑到床上香香地再睡一觉，可是胎宝宝、准爸爸都饿了，我得起床做饭啦
7: 30	开始音乐胎教，准爸爸吃过早餐，和胎宝宝说拜拜，准爸爸上班去了	音乐感觉真棒！很想念准爸爸，真想让他再吻一下
10: 30	我也要上班了，过了上班高峰期，坐车真舒服！工作有点小忙，还好有同事帮忙	同事对我非常关心，以后胎宝宝也要做个关心别人的好人哦
12: 00	午餐时间，我和同事一起吃饭，吃了米饭、肉和青菜，还有我最爱吃的鱼	饭菜真香，吃得好饱哦
下午……		

精子与卵子的幸福约会

第

4

天

90

4D

胎教详解 280天

怀孕看似简单，却是个非常奇妙的过程。每个新生命的诞生都是由一枚精子和一个卵细胞相遇形成的。受精卵是新生命的第一个细胞，这个细胞是准爸爸和孕妈妈基因的完美结合。

↓ 卵子是怎样神秘诞生的

女性在青春期的时候，每个月都会排卵，但在卵巢里几十万个卵细胞中，最终只有一个卵细胞能发育成熟并释放出来。进入了输卵管中。这个卵子在输卵管膨胀的部分等待着与精子的幸福约会。卵子只能存活24小时，如果在排卵后24小时之内都没有遇到精子，只好独自等待死亡了。



- 如果你月经周期有规律的话，排卵期的计算方法
- 为：下次月经来潮的第1天算起，倒数14天或减去14天
- 就是排卵日，排卵日及其前5天和后4天加在一起称为排
- 卵期。

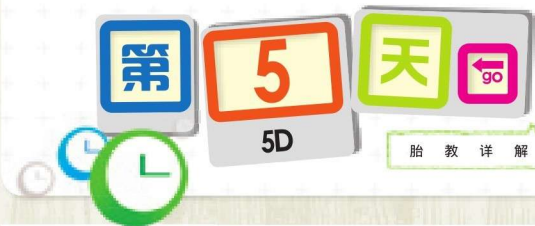
↓ 精子淘汰赛

发生性交时，男性每次会排出约3~5亿个精子冲出来与卵子结合。在这一瞬间，这些精子开始了游泳比赛，经过各种障碍，顺利通过“关卡”的精子约为射精时的千分之一。

这时它们以每分钟2~3毫米的速度往前游，很多小精子们已经筋疲力尽了，最后能坚持到底的冠军精子第一个遇到卵子，冠军精子的头部释放出一种特殊的酶，溶去卵子的外壳，精子的头部进入卵子内同卵子核相结合。

其他的精子再也无法进入卵子了，因为当冠军精子穿过卵子包外层的透明带时，卵子会马上释放出一种化学物质，透明带随机会发生化学反应，将其他的精子拒之门外。

这时在孕妈妈的腹中，一个奇妙的小生命开始了自己快乐的旅程。



良好的心态是最好的胎教方式

很多孕妈妈都知道胎教有各种形式，于是就非常苦恼，到底哪种形式才是最好的胎教方法？其实，准爸妈们大可不必为选择何种胎教的形式而大伤脑筋。从胎教的效果来讲，孕妈妈对胎教的态度以及在胎教中所拥有的情绪是非常重要的。

↓ 胎教的第一步

孕妈妈和胎宝宝是因为爱连接在一起的。因此，孕妈妈进行胎教的第一步是必须拥有一种对胎宝宝深厚的感情，一种从内心的深处期盼胎宝宝诞生，并将这种期盼贯穿在怀孕的整个过程，这种深厚的爱才是使胎教获得最佳效果的捷径。



↓ 关注胎宝宝的感受

胎教的关键不在于多种多样的胎教形式，而是在于孕妈妈要保持一种安详、平和以及稳定的情绪。最能直接感受到孕妈妈心情的是腹中的胎宝宝，不要以为胎宝宝什么也不知道，其实胎宝宝对于孕妈妈的情绪反应非常敏感。

↓ 胎教的最佳时机

只要孕妈妈随时随地保持一份好心情，将注意力集中在胎宝宝身上，那么你说的每一句话、想教给胎宝宝的知识一定会被胎宝宝所接受。孕妈妈绝对不能对胎宝宝持有抱怨或者应付的态度，此外，不安和焦虑的情绪对于胎教也是不利的。



孕妈妈读童谣

小燕子造房子

小燕子，造房子，要衔多少泥？
要飞多少里？
没人催，没人逼，
一口一口不容易，
燕子垒窝有志气。



- 在本书里，我们会为孕妈妈介绍许多胎教的形式、方法，但是这只是为孕妈妈提供一些参考，你也可以选择自己喜欢并感兴趣的形式。孕妈妈可以完全按照自己的生活习惯和爱好，充分发挥自己丰富的想象力，为胎宝宝勾勒出一幅幅美丽的生活画卷。

国内外的胎教经验

第

6

天

6D

胎教详解 280天

随着科技的迅速发展，国外的育儿专家借在胎教方面进行大量实验和研究，取得了许多珍贵的资料和经验。而中国古人的胎教经验也独具智慧。无数个胎教成功的案例让我们对即将到来的胎宝宝充满了期待。

↓ 胎宝宝有了记忆的印记

英国著名小提琴家耶胡迪·梅纽因，在英国胎宝宝心理学会成立大会上建议，孕妈妈应该对胎宝宝唱歌，这能给胎宝宝以和谐的感觉和情绪上的安宁。英国胎宝宝心理学会会长米歇尔·克莱门特印证了梅纽因的论点，并说：“当把怀孕期间录下来的孕妈妈歌声磁带给婴儿播放时，婴儿的反应是十分激动的，因为他们已经有了记忆的印记。”

↓ 胎宝宝喜欢听准爸妈们讲话

在美国，有几对夫妇在怀孕的时候，对胎宝宝进行“子宫对话”法试验，他们每天坚持在一定时间用充满爱意的声音对着胎宝宝说话。结果证明，受过这样教育的宝宝自身的智力、语言表达能力、理解能力以及情绪的调节能力都明显地高于普通宝宝。

为胎教创造一个良好的环境

第

7

天

1W

胎教详解 280天

孕妈妈在看本节的时候，请仔细地想一想胎教究竟是为了什么？每个孕妈妈都想让自己的宝宝聪明、健康，其实胎教就是为了优生，让胎宝宝在良好的环境下成长，而胎宝宝成长的环境就是母体——孕妈妈的身体。

↓ 营造一个良好的家庭氛围

孕妈妈整个妊娠过程，绝大部分时间是在家庭中度过的，家庭气氛的好坏对胎宝宝成长发育影响很大。因此，夫妻之间要经常交流感情，特别是准爸爸要积极、热忱地为孕妈妈做好服务。

↓ 经常和胎宝宝说说话

虽然现在胎宝宝的听觉还没有发育，但是孕妈妈仍然可以每天在固定的时间和胎宝宝说话，例如起床时对宝宝说：“宝宝，早上好！爸爸妈妈很爱你哦！”

↓ 为宝宝布置一个房间

准爸妈们可以把为宝宝准备的房间布置一下，作为孕妈妈在家中进行胎教的主要场所。较为理想的房间应该以平静、简单的浅色调为主，这样有利于孕妈妈的注意力的集中，有助于胎教的顺利进行。