

知名孕产专家权威奉献胎教方案  
快乐胎教首选  
故事、儿歌、童谣……给最爱的宝贝



# 胎教力

## 280天胎教 全程指导

王晓梅 / WANG  
XIAOMEI  
主编

中国妇女出版社



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教力: 280天胎教全程指导/王晓梅主编.--北京:中国妇女出版社,2016.5  
ISBN978-7-5127-1219-5

I.①胎… II.①王… III.①胎教—基本知识 IV.  
①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第294174号

## 胎教力——280天胎教全程指导

---

作者: 王晓梅 主编

选题策划: 王晓晨

责任编辑: 王晓晨

封面设计: 尚视视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电话: (010) 65133160(发行部) 65133161(邮购)

网址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经销: 各地新华书店

印刷: 北京通州皇家印刷厂

开本: 170×240 1/16

印张: 16

字数: 290千字

版次: 2016年5月第1版

印次: 2016年5月第1次

书号: ISBN978-7-5127-1219-5

定价: 49.80元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



## 孕1月 (孕1周~4周)

---

- 孕1天 良好的胎教会让宝宝更加聪明可爱 / 2
- 孕2~3天 成功胎教需包含哪些内容 / 3
- 孕4~5天 制订专属的胎教方案 / 4
- 孕6~7天 胎教需要准爸爸的积极参与 / 5
- 孕8天 为培育优质精子和卵子而努力 / 6
- 孕9~10天 掌握好胎教各阶段的要点 / 7
- 孕11~12天 建立将为人母自豪感、自信心 / 8
- 孕13~14天 “孕”字的美妙寓意 / 9
- 孕15天 受精卵正在前往子宫的路上 / 10
- 孕16~17天 准妈妈与胎宝宝紧密相连 / 11
- 孕18~19天 孕激素在影响准妈妈的情绪 / 12
- 孕20~21天 学会利用音乐来平衡心绪 / 13

孕22天 受精卵在本周着床，胚胎形成 / 14

孕23~24天 记录下所有属于胎宝宝的第一次 / 15

孕25~26天 要补充叶酸 / 16

孕27~28天 胎教诗歌《开始》 / 17

## 孕2月 (孕5周~8周)

孕29天 子宫里种着一粒“小苹果籽” / 20

孕30天 让胎宝宝远离各种致畸因素 / 21

孕31天 要确保胎宝宝摄入均衡营养 / 22

孕32~33天 胎教美图《摇篮》 / 23

孕34~35天 胎教音乐《爱之梦》 / 24

孕36天 胎宝宝已经有胎心了 / 25

孕37天 推算宝宝的血型 / 26

孕38天 让胎宝宝远离辐射 / 27

孕39~40天 胎教诗歌《你是人间四月天》 / 28

孕41~42天 胎教美图《百子图》 / 29

孕43天 长成了一颗“小豆子” / 30

孕44天 总是焦虑宝宝会发育畸形怎么办 / 31

孕45天 腹式呼吸可增强胎教效果 / 32

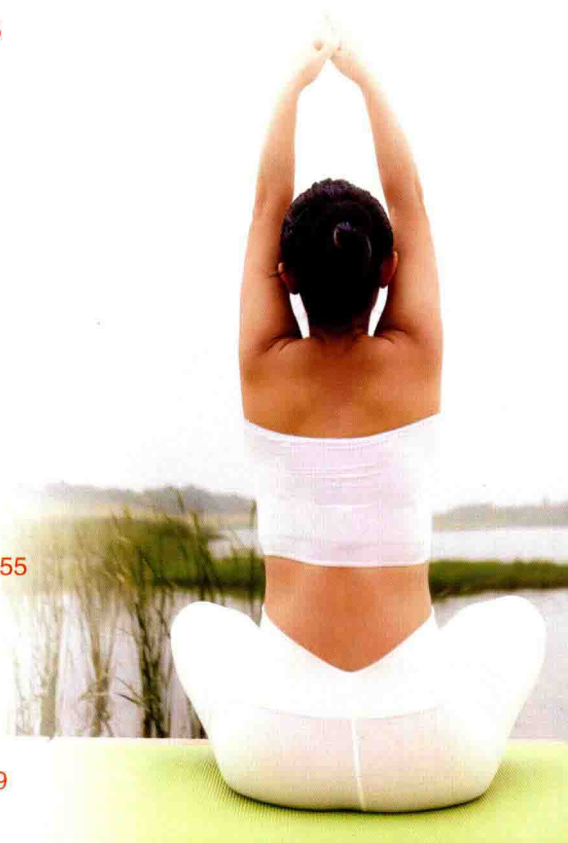
孕46~47天 胎教音乐《月光》 / 33



- 孕48~49天 胎教故事《猜猜我有多爱你》 / 34
- 孕50天 胎宝宝现在每天增长1毫米 / 35
- 孕51天 别让偏食习惯影响到宝宝 / 36
- 孕52天 运动胎教之孕期能做哪些运动 / 37
- 孕53~54天 胎教儿歌《小小羊儿要回家》 / 38
- 孕55~56天 胎教游戏——可爱简笔画 / 39

## 孕3月 (孕9周~12周)

- 孕57天 小橄榄般大小的可爱胎宝宝 / 42
- 孕58天 确保胎宝宝茁壮成长的营养金字塔 / 43
- 孕59天 激素在影响准妈妈情绪 / 44
- 孕60天 准爸爸哄准妈妈开心的小方法 / 45
- 孕61天 胎教电影《星空》 / 46
- 孕62~63天 胎教诗歌《我的信仰》 / 47
- 孕64天 外形上已经“人模人样” / 48
- 孕65天 专为准妈妈挑选的营养零食 / 49
- 孕66天 孕妇瑜伽之莲花座、猫式 / 50
- 孕67天 陪准妈妈去做产检 / 51
- 孕68天 胎教电影《好孕临门》 / 52
- 孕69~70天 胎教音乐《摇篮曲》 / 53
- 孕71天 胎宝宝在子宫里“行走” / 54
- 孕72天 测测看你有没有患上孕期抑郁症 / 55
- 孕73天 食物也可以让人拥有好心情 / 56
- 孕74天 帮助感情升温的夫妻小情趣 / 57
- 孕75天 胎教故事《拔萝卜》 / 58
- 孕76~77天 胎教美图《油灯猫鼠图》 / 59
- 孕78天 胎宝宝可以排尿了 / 60





孕79天 孕妇瑜伽之冥想 / 61

孕80天 学学简笔画 / 62

孕81天 带着宝宝去享受大自然 / 63

孕82天 胎教音乐《田园》 / 64

孕83~84天 胎教手工，剪纸小娃娃 / 65

## 孕4月（孕12周~16周）

---

孕85天 形成独一无二的指纹 / 68

孕86天 胎宝宝的营养需求增加了 / 69

孕87天 种花养草，怡情养性 / 70

孕88天 胎教音乐《爱的礼赞》 / 71

孕89天 胎教美图《荷花鸳鸯图》 / 72

孕90~91天 胎教故事《永远爱你》 / 73

孕92天 可以看出胎宝宝的性别了 / 74

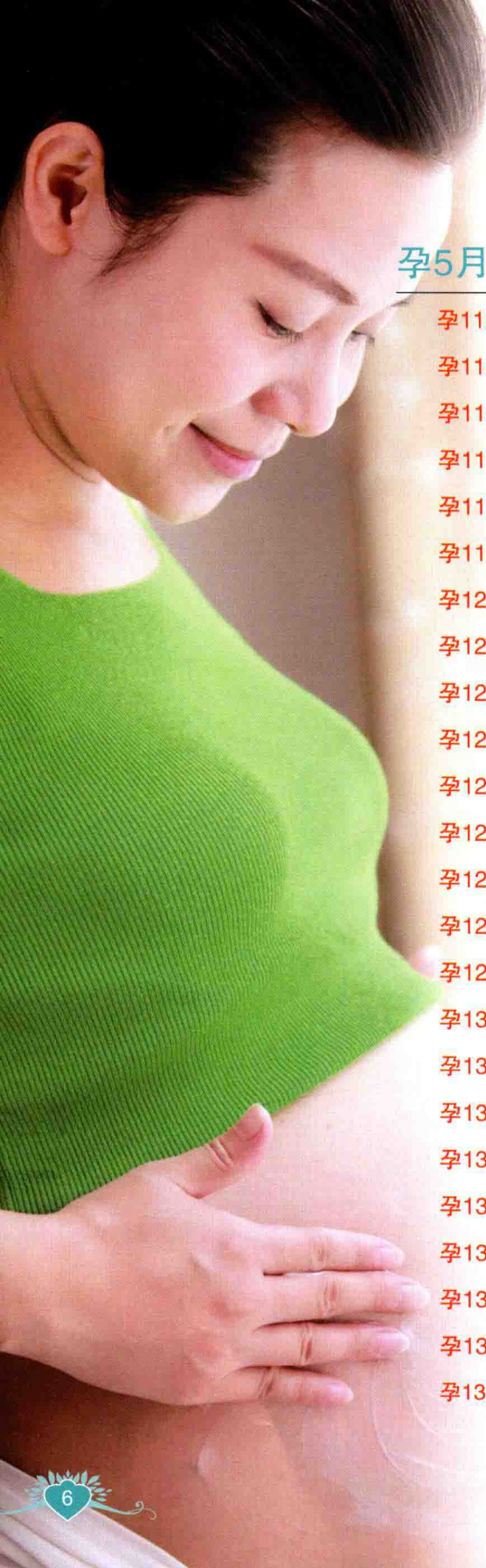
孕93天 体会孕育带来的心境变化 / 75

孕94天 解读“胎梦” / 76

- 孕95天 《和小爱神嬉戏的林中小仙女》 / 77
- 孕96天 胎教音乐《圣母颂》 / 78
- 孕97~98天 动手做一本宝宝纪念册 / 79
- 孕99天 胎宝宝可以感觉到光了 / 80
- 孕100天 营造好心情的家居小窍门 / 81
- 孕101天 胎宝宝最喜爱的色彩 / 82
- 孕102天 胎教故事《月亮忘记了》 / 83
- 孕103天 胎教音乐《牧童短笛》 / 84
- 孕104~105天 胎教美图《童年牧歌》 / 85
- 孕106天 静静感受胎动的奇妙 / 86
- 孕107天 准妈妈的营养早餐 / 87
- 孕108天 适时进行抚摩胎教 / 88
- 孕109天 胎教音乐《渔舟唱晚》 / 89
- 孕110天 胎教诗歌《一去二三里》 / 90
- 孕111~112天 胎教手工——贴一颗大树 / 91







## 孕5月（孕17周~20周）

---

- 孕113天 胎动变得活跃了 / 94
- 孕114天 体验奇妙的胎动 / 95
- 孕115天 学会数胎动，守护宝宝健康 / 96
- 孕116天 胎教音乐《春江花月夜》 / 97
- 孕117天 胎教诗歌《游子吟》 / 98
- 孕118~119天 胎教美图《星光灿烂的夜空》 / 99
- 孕120天 胎宝宝能听到外界声音了 / 100
- 孕121天 在胎动期做抚摩胎教 / 101
- 孕122天 借助高科技，提前看胎宝宝模样 / 102
- 孕123天 胎教音乐《空山鸟语》 / 103
- 孕124天 胎教诗歌《纸船——寄母亲》 / 104
- 孕125~126天 胎教手工——折纸船 / 105
- 孕127天 长出了滑滑的胎脂 / 106
- 孕128天 警惕噪声环境损害胎宝宝的听力 / 107
- 孕129天 陪准妈妈短途旅行去散心 / 108
- 孕130天 胎教故事《了不起的狐狸爸爸》 / 109
- 孕131天 胎教电影《千与千寻》 / 110
- 孕132~133天 胎教手工——七彩布球 / 111
- 孕134天 在子宫里快乐玩耍 / 112
- 孕135天 给胎宝宝取个可爱的名字 / 113
- 孕136天 妈妈爱动脑，宝宝更聪明 / 114
- 孕137天 胎教游戏《爱心迷宫》 / 115
- 孕138天 胎教美图《音乐课》 / 116
- 孕139~140天 胎教儿歌《小星星》 / 117

## 孕6月（孕21周~24周）

---

- 孕141天 胎宝宝对外界声音敏感而好奇 / 120
- 孕142天 进入音乐胎教黄金时期 / 121
- 孕143天 宝宝喜欢听什么 / 122
- 孕144天 胎教音乐《平湖秋月》 / 123
- 孕145天 胎教儿歌《铃儿响叮当》 / 124
- 孕146~147天 胎教故事《不一样的卡梅拉》 / 125
- 孕148天 胎宝宝在做呼吸运动 / 126
- 孕149天 录制胎心音，珍贵留念 / 127
- 孕150天 随时随地进行对话胎教 / 128
- 孕151天 胎教音乐《勃兰登堡协奏曲》 / 129
- 孕152天 胎教美图《西斯廷圣母》 / 130
- 孕153~154天 胎教故事《丑小鸭》 / 131
- 孕155天 胎宝宝有了微弱的视觉 / 132
- 孕156天 用闪光卡片和胎宝宝互动 / 133
- 孕157天 让失眠准妈妈睡个好觉 / 134
- 孕158天 胎教电影《狮子王》 / 135
- 孕159天 胎教古诗《与小女》 / 136
- 孕160~161天 胎教手工——婴儿服 / 137
- 孕162天 胎宝宝的活动开始受限 / 138
- 孕163天 在特别纪念日感动准妈妈 / 139
- 孕164天 给胎宝宝写一首节奏明快的小曲子 / 140
- 孕165天 胎教音乐《母亲教我的歌》 / 141
- 孕166天 胎教游戏——九宫格 / 142
- 孕167~168天 开心谜语 / 143



## 孕7月（孕25周~28周）

---

- 孕169天 大脑发育进入第二个高峰期 / 146
- 孕170天 胎宝宝开始能理解你的感情 / 147
- 孕171天 为胎宝宝大脑补充DHA和EPA / 148
- 孕172天 胎教美图《连生贵子图》 / 149
- 孕173天 胎教手工——自制多彩拼图 / 150
- 孕174~175天 胎教诗歌《清平乐·村居》 / 151
- 孕176天 听觉神经基本发育完全 / 152
- 孕177天 古代就有胎教，成效显著 / 153
- 孕178天 预防早产支支招 / 154
- 孕179天 胎教音乐《梅花三弄》 / 155
- 孕180天 胎教美图《向日葵》 / 156
- 孕181~182天 胎教故事《一滴水》 / 157
- 孕183天 胎宝宝对声音有了记忆 / 158
- 孕184天 你的行为影响宝宝性格 / 159



- 孕185天 试着做柔和的光照胎教 / 160
- 孕186天 胎教电影《悬崖上的金鱼姬》 / 161
- 孕187天 胎教儿歌《数鸭子》 / 162
- 孕188~189天 胎教手工——宝宝手摇铃 / 163
- 孕190天 胎宝宝可以睁开眼睛了 / 164
- 孕191天 别忘了二人世界的浪漫 / 165
- 孕192天 夫妻体操的小情趣 / 166
- 孕193天 胎教音乐《致爱丽丝》 / 167
- 孕194天 胎教诗歌《我的恋人》 / 168
- 孕195~196天 胎教手工——自制布书 / 169



## 孕8月 (孕29周~32周)

---

- 孕197天 胎宝宝变得圆润饱满了 / 172
- 孕198天 孕晚期的营养胎教 / 173
- 孕199天 宝宝会遗传父母的智力吗 / 174
- 孕200天 胎教电影《拜见岳父大人》 / 175
- 孕201天 有趣的色彩胎教法 / 176
- 孕202~203天 胎教诗歌《一棵开花的树》 / 177
- 孕204天 胎宝宝已熟悉亲近的人的声音了 / 178
- 孕205天 及时疏解抑郁情绪 / 179
- 孕206天 布置一间可爱的婴儿房 / 180
- 孕207天 胎教儿歌《踏雪寻梅》 / 181
- 孕208天 胎教故事《穿靴子的猫》 / 182
- 孕209~210天 胎教手工——贴布围兜 / 183
- 孕211天 胎宝宝的体重在快速增长 / 184
- 孕212天 给宝宝囤些必需品 / 185
- 孕213天 让准爸爸体验下孕育的辛苦 / 186
- 孕214天 胎教美图《秋庭婴戏图》 / 187
- 孕215天 胎教绘本故事《大卫，不可以》 / 188



孕216~217天 胎教音乐《蓝色多瑙河》 / 189

孕218天 胎动逐渐减少了 / 190

孕219天 别让胎宝宝成为巨大儿 / 191

孕220天 让准妈妈身心放松 / 192

孕221天 胎教故事《孟母教子》两则 / 193

孕222天 胎教音乐《彩云追月》 / 194

孕223~224天 胎教美图《画家与女儿像》 / 195

## 孕9月 (孕33周~36周)

---

孕225天 胎宝宝头部正在准备入盆 / 198

孕226天 让准妈妈睡个好觉 / 199

孕227天 提前安排好坐月子的事宜 / 200

孕228天 胎教音乐《如歌的行板》 / 201

孕229天 胎教故事《傅雷家书》 / 202

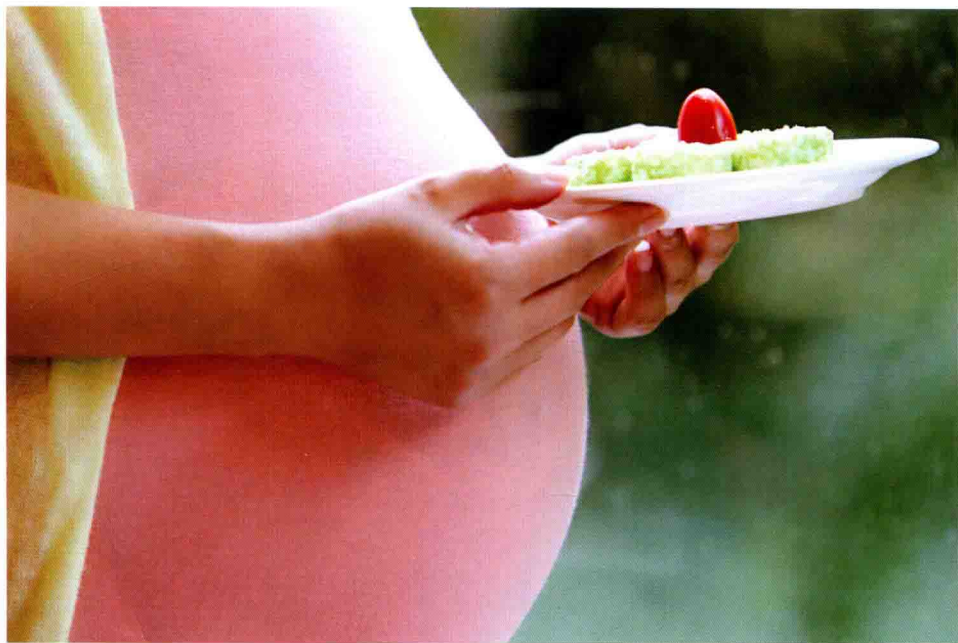
孕230~231天 胎教手工——黑白图卡 / 203

孕232天 胎位基本固定了 / 204

孕233天 帮助准妈妈战胜分娩恐惧 / 205



- 孕234天 分娩没有想象中那么疼 / 206
- 孕235天 胎教电影《初试啼声》 / 207
- 孕236天 胎教诗歌《乘着歌声的翅膀》 / 208
- 孕237 ~ 238天 胎教美图《康乃馨、百合与玫瑰花》 / 209
- 孕239天 胎宝宝已基本发育好 / 210
- 孕240天 什么是难产 / 211
- 孕241天 为准妈妈草拟临产要事清单 / 212
- 孕242天 胎教音乐《童年情景》 / 213
- 孕243天 胎教美图《池塘·睡莲》 / 214
- 孕244 ~ 245天 胎教故事《小王子》 / 215
- 孕246天 具备了新生儿的行为能力 / 216
- 孕247天 脐带绕颈要紧吗 / 217
- 孕248天 换个姿势让准妈妈更轻松 / 218
- 孕249天 胎教儿歌《雪绒花》 / 219
- 孕250天 胎教游戏——创意十足的手指画 / 220
- 孕251 ~ 252天 胎教手工——自制柔棉尿布兜 / 221



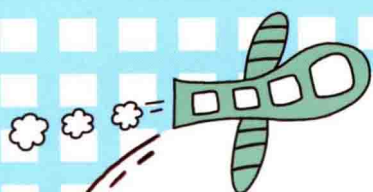
## 孕10月 (孕37周~40周)

---

- 孕253天 做好宝宝出生的准备 / 224
- 孕254~255天 注意宝宝出生的征兆 / 225
- 孕256~257天 胎教儿歌 *Do-Re-Mi* / 226
- 孕258~259天 胎教美图《盲女》 / 227
- 孕260天 胎宝宝已经足月了 / 228
- 孕261~262天 免除准妈妈的后顾之忧 / 229
- 孕263~264天 胎教美图《第一步》 / 230
- 孕265~266天 胎教故事《傲慢的荞麦》 / 231
- 孕267天 器官已经全部发育成熟 / 232
- 孕268~269天 饮食得当, 增加产力 / 233
- 孕270~271天 胎教音乐《喜相逢》 / 234
- 孕272~273天 胎教电影《人体漫游》 / 235
- 孕274天 宝宝随时会出生 / 236
- 孕275~276天 胎宝宝也有分娩之痛 / 237
- 孕277~278天 胎教音乐《欢乐颂》 / 238
- 孕279~280天 胎教游戏——数字联想 / 239







# 孕1月

(孕1周~4周)

