

中国优生优育协会胎教专业委员会专家倾力打造

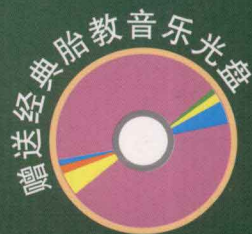



汉竹
● 亲亲乐读系列

40周 同步胎教 专家方案

游川 主编
汉竹 编著

胎教改变孩子一生



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

40周同步胎教专家方案 / 游川主编; 汉竹编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2010.5

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5019-7571-6

I. ①4… II. ①游… ②汉… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第051078号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑: 龙志丹 付佳 张弘

责任终审: 唐是雯

责任监印: 胡兵

版式设计: 辛琳 顾燕

封面设计: 辛琳

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京天成印务有限责任公司

经销: 各地新华书店

版次: 2010年5月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/20 印张: 9

字数: 210千字

书号: ISBN 978-7-5019-7571-6 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

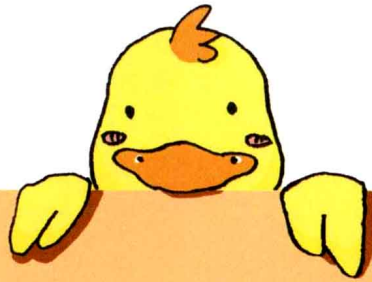
91044S2X101ZBW

40周同步胎教专家方案

游川 主编
汉竹 编著



 中国轻工业出版社



随时随地与胎宝宝共享你所看到的、听到的、想到的一切。

胎教可以改变孩子一生

胎宝宝是上天赐予我们万分金贵的礼物，他的存在本身就验证了生命的神奇。

我国早教之父冯德全教授曾经用这样一段话来表述胎宝宝的神奇：“人们千万不要瞧不起胎宝宝，他远不是妈妈肚子里的一团肉疙瘩，而是宇宙间最具生命力的精灵。他从精卵细胞结合时的单细胞分子——一个肉眼完全看不见的生命微粒，仅仅9个多月的时间，就成长为迄今已知的宇宙间最高级的生命，这难道不够惊人吗？9个多月就走完了自然界从单细胞进化至人脑的38.6亿年的历程，这是何等伟大的壮举！”

不仅仅如此，胎宝宝还具有惊人的能力。从怀孕的第1个月，胎宝宝还是小小胚胎的时候，就形成了神经系统，第2个月出现大脑皮层，从第4个月开始进入大脑快速发育期，第5个月便会形成最初的记忆。到了妊娠后期，胎宝宝大脑中的神经元数目已经接近成人，并且形成了完整的五官。

现在的科学告诉我们，人类的大脑能力只被使用了3%~4%。既然人类的大脑在胎宝宝期就已经发育，如果我们不能利用这段时期对胎宝宝进行良好的刺激，那将会是多么大的一种损失。

所以说，对胎宝宝实施胎教是一件不容忽视的大事，是造就高智慧大脑并使其茁壮成长的第一推动力。通过对胎宝宝进行合理的良性刺激，将蕴藏在胎宝宝内部的潜在能力激发出来，为孩子将来的人生奠定素质基础，这将会是影响孩子一生并且改变孩子一生的重大举措，我们决不能忽视，而是要精心培养。

导读

胎教要怎样进行

怀孕的初始就是胎教的开始

胎教可分为广义胎教和狭义胎教两部分。所谓广义胎教，就是指给胎宝宝创造生长发育的良好环境，避开不良刺激，使母子有丰富的、优良的物质和精神生活，以促进胎宝宝身心的健康发育。

而狭义胎教就是指用适当的外部信息，直接作用于胎宝宝，使胎宝宝神经兴奋，从而促进他的精神发育。当然，这个过程也作用于母亲，使之快乐，从而又间接影响胎宝宝。

一般意义上说的胎教大多是指狭义胎教，主要提倡根据胎宝宝的发育特点，从第4个月再开始进行正式胎教。但实际上，广义的胎教应该是从怀孕最初就开始了，并且贯穿整个孕程始终。

我们为你提供的胎教包括广义的和狭义两种模式。从怀孕第1周开始，根据孕妈妈和胎宝宝的变化提供有针对性的胎教方案。

让胎教更上层楼的主题胎教

● 情绪胎教

孕妈妈的情绪直接影响内分泌物质的种类和量，而内分泌物质经血液流到胎宝宝体内，使胎宝宝受到或优或劣的影响。所以孕妈妈的情绪好坏在胎教中起着相当关键的作用。

情绪胎教主要就是通过阅读一些优美文字、接触优美音乐、和别人交流、做一些自己感兴趣的事情等方式，让孕妈妈获得幸福感，进而产生积极有益的内分泌物质，带给胎宝宝最好的精神营养。

情绪胎教从怀孕开始就应该实施，并且要一直坚持。情绪胎教没有固定的模式，因人而异，因此所有能让孕妈妈感觉轻松、快乐、幸福的方式都是很好的情绪胎教内容。

● 运动胎教

运动胎教主要有两个方面：一方面是孕妈妈进行适当的运动，促进胎宝宝大脑及肌肉的健康发育，并且保证正常妊娠及顺利分娩；另一方面是适当地对胎宝宝进行运动刺激和训练，促进胎宝宝的身心发育。

针对孕妈妈的运动胎教从怀孕最初就开始了，孕妈妈选择运动方式，要以“缓、慢”为主，避免过于刺激和猛烈的运动，尤其是怀孕最初的3个月。

针对胎宝宝的运动胎教从第4个月就可以开始。但要注意的是手法轻柔、循序渐进，每次时间最多不要超过10分钟，否则将适得其反。

● 营养胎教

胎宝宝成长所需要的营养素，都要靠母体来提供，因此孕妈妈的营养是影响胎宝宝健康发育的直接因素。这也是营养胎教的重要性所在。

营养胎教主要就是要根据孕妈妈和胎宝宝的不同变化，补充相应的必需营养，以保证孕妈妈营养全面，食物多样，进行有规律的饮食。

营养胎教和情绪胎教、运动胎教一样，都是从怀孕开始就要进行的。在进行营养胎教时，孕妈妈要十分注意，吃得不可过饱，要少食多餐，少吃盐和流体食物，少吃油腻和辛辣刺激性食物，不宜多吃罐头食物和味精。

● 音乐胎教

音乐胎教包含两方面内容：一是通过收听轻音乐，让孕期生活中充满优美的乐声，使孕妈妈精神愉悦、心情舒畅；二是孕妈妈用柔和的声调哼唱轻松的歌曲，同时想象胎宝宝在静听，从而达到与胎宝宝心音的共鸣。

音乐胎教从怀孕第2个月就可以进行，虽然这时候胎宝宝的听力系统还没有发育完全，但是这种音乐胎教可以通过孕妈妈的感受传递给胎宝宝。

孕妈妈听音乐时，不宜戴耳机，音量应控制在45~55分贝。给胎宝宝听音乐的时间不宜过长，一般是5~10分钟，时间选在晚上比较好。

● 语言胎教

胎宝宝具有很强的记忆能力，在胎宝宝期对其进行适当的语言刺激，可以加快他的智力发育，为出生后的教育打下良好基础。

语言胎教的内容有很多，主要是孕妈妈充满感情地给胎宝宝朗读和讲话。语言胎教的最佳时间是从第4个月胎宝宝大脑发育的高峰期开始，但并不拘泥于这个时间，在怀孕最初3个月也是可以进行的。

孕妈妈做语言胎教时要注意将形象和声音同时传递给胎宝宝，以加深胎宝宝的理解和记忆。另外，胎宝宝也非常喜欢爸爸的声音，因此准爸爸也是语言胎教的主要实施者。

●美学胎教

美学胎教就是对胎宝宝进行美学培养，主要是通过孕妈妈在欣赏美、追求美以及把握美的过程中，获得美的感受，并通过神经传导输送给胎宝宝。

美学胎教主要包括艺术美学、自然美学以及生活美学3个方面，以欣赏艺术作品的美和享受自然与生活中的美为主。从怀孕第4个月开始就可以系统地进行美学胎教的内容，不过并不拘泥于这个时间，因为美学胎教对于孕妈妈自身的修养和情绪调节也很有好处。

●知识胎教

从怀孕第4个月开始，胎宝宝有了记忆能力，因此对胎宝宝进行一些简单的知识胎教是有必要的。

知识胎教包括数字训练、图形训练、颜色训练、文字训练、拼音训练、英语训练以及一些百科知识的讲解等。系统的知识胎教可以从怀孕第5个月开始，从最简单的数字和认图形、辨颜色开始，逐步提升。

●意念胎教

有研究表明，如果孕妈妈经常想象小宝宝的形象，则这种设想的形象在某种程度上与将要出生的胎宝宝较相似。孕妈妈的想象是通过自己的意念构成胎教的重要因素，转化并渗透到胎宝宝的身心之中。

孕妈妈在做胎宝宝的形象构想时，情绪达到最佳状态，这能促进良性激素的分泌，使胎宝宝面部结构及皮肤发育良好。意念胎教没有时间和形式的限制，孕妈妈随时可以展开想象，传递自己对胎宝宝的美好期盼。

●光照胎教

胎宝宝从第7个月就具备视觉能力了，因此从这一时期开始对胎宝宝进行光照胎教的训练，不仅可以促使胎宝宝对光线的灵敏反应，还有助于促进胎宝宝的视觉神经发育，锻炼胎宝宝的视觉能力，帮助胎宝宝形成昼夜周期规律。

本书中有关于胎教训练的具体方法，孕妈妈在进行光照胎教时，要注意避免强光的照射，而且时间也不能太长。

最佳胎教配角——准爸爸

在整个胎教过程中，孕妈妈是主角，而准爸爸的胎教任务并不比孕妈妈轻松，除了要用心爱胎宝宝、为胎宝宝付出之外，也要更加关爱孕妈妈，因此准爸爸丝毫不能马虎，要认真扛起做丈夫和爸爸的责任。

本书中将准爸爸在胎教中的任务特别提了出来，准爸爸除了要亲自参与胎教内容之外，还要时刻关注孕妈妈的健康，并且帮助孕妈妈调节好自己的情绪，为孕妈妈和胎宝宝创造一个健康和谐、温馨幸福的家庭环境。

制定合理的胎教计划

在进行系统的胎教之前，首先要根据自己的实际情况制定胎教计划，按照一定的规律进行胎教，既方便胎教的实施，又能帮助胎宝宝形成一定的规律，对提升胎教成果也有一定的帮助。你可以以月为单位做一个总表，也可以以孕周为单位制定不同的表格，以方便简单为原则。

以下计划表，可以作为你的参考：

胎教内容	孕1月	孕2月	孕3月	孕4月	孕5月	孕6月	孕7月	孕8月	孕9月	孕10月	
情绪胎教	●	●	●●●	●●●	●●●	●	●	●	●●	●●	●●
营养胎教	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●
运动胎教		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
意念胎教	●●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
知识胎教					●	●	●	●	●	●	●
光照胎教							●	●	●	●	●
语言胎教				●●●	●●●	●●●	●●●	●●	●●	●●	●●
美学胎教			●●	●	●	●	●	●	●	●	●
音乐胎教		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● 早晨起床后
 ● 早9点~晚6点
 ● 下班后(晚上)

注：怀孕的前7个月，大多数孕妈妈还在坚持工作，因此按照工作时间进行安排。从怀孕第8个月开始，很多孕妈妈就回家休息了，因此按照早上、白天和晚上的时间安排。



目录

第1个月 大脑发育现在就开始了

第1周

妈妈与宝宝的变化·····	17
这一时期的胎教要点·····	17
本周最佳胎教方案推荐·····	17
情绪胎教方案：语音冥想·····	17
运动胎教方案：散步·····	18
营养胎教方案：一日饮食推荐·····	18
准妈妈，你好！·····	18

第2周

妈妈与宝宝的变化·····	19
这一时期的胎教要点·····	19

本周最佳胎教方案推荐·····	19
情绪胎教方案：记“胎教日记”·····	19
营养胎教方案：一日饮食推荐·····	20
运动胎教方案：瑜伽肩部练习·····	20
准妈妈，你好！·····	20

第3周

妈妈与宝宝的变化·····	21
这一时期的胎教要点·····	21
本周最佳胎教方案推荐·····	21
音乐胎教方案： 聆听自然之乐《春野》·····	21
营养胎教方案：山药枸杞粥·····	22

运动胎教方案：瑜伽仰卧放松功·····	22
准妈妈，你好！·····	22

第4周

妈妈与宝宝的变化·····	23
这一时期的胎教要点·····	23
本周最佳胎教方案推荐·····	23
情绪胎教方案：“幽默小天地”·····	23
运动胎教方案：瑜伽颈部练习·····	24
意念胎教方案：画出宝宝的样子·····	25
营养胎教方案：山药排骨汤·····	25
准妈妈，你好！·····	25

第2个月 心脏开始跳动了

第5周

妈妈与宝宝的变化·····	27
这一时期的胎教要点·····	27

本周最佳胎教方案推荐·····	27
音乐胎教方案： 《小星星变奏曲》·····	27

运动胎教方案：瑜伽直角式·····	28
情绪胎教方案：“童言无忌”·····	29
营养胎教方案：一日饮食推荐·····	29
准妈妈，你好！·····	29

第6周

妈妈与宝宝的变化·····	30
这一时期的胎教要点·····	30
本周最佳胎教方案推荐·····	30
音乐胎教方案：	
口哨曲《小小少年》·····	30
情绪胎教方案：《爱心树》·····	31
运动胎教方案：坐的练习·····	32
营养胎教方案：	
两个缓解孕吐的食疗方·····	32
准妈妈，你好！·····	32

第7周

妈妈与宝宝的变化·····	33
这一时期的胎教要点·····	33
本周最佳胎教方案推荐·····	33
音乐胎教方案：孕妈妈的歌声·····	33
营养胎教方案：酸甜藕片·····	34
运动胎教方案：站的练习·····	34
情绪胎教方案：泡孕妈妈论坛·····	34
准妈妈，你好！·····	34

第8周

妈妈与宝宝的变化·····	35
这一时期的胎教要点·····	35
本周最佳胎教方案推荐·····	35
情绪胎教方案：	
搭乘“想象”之旅·····	35
营养胎教方案：红薯大枣羹·····	36
运动胎教方案：瑜伽狮吼式·····	36
意念胎教方案：	
贴一张你喜欢的宝宝图·····	37
准妈妈，你好！·····	37

第3个月 真正意义上的胎宝宝

第9周

妈妈与宝宝的变化·····	39
这一时期的胎教要点·····	39
本周最佳胎教方案推荐·····	39
美学胎教方案：	
做自己的居家设计师·····	39
运动胎教方案：瑜伽山立式·····	40
营养胎教方案：一日饮食推荐·····	41
情绪胎教方案：学会自我调节·····	41
准妈妈，你好！·····	41

第10周

妈妈与宝宝的变化·····	42
这一时期的胎教要点·····	42

本周最佳胎教方案推荐·····	42
音乐胎教方案：《儿时情景》·····	42
运动胎教方案：与胎宝宝慢舞·····	43
情绪胎教方案：	
打扮出来的好心情·····	43
营养胎教方案：棒骨海带汤·····	43
准妈妈，你好！·····	43

第11周

妈妈与宝宝的变化·····	44
这一时期的胎教要点·····	44
本周最佳胎教方案推荐·····	44
美学胎教方案：玉雕欣赏·····	44
情绪胎教方案：	
了解一些数字吧！·····	45

运动胎教方案：瑜伽睡雷式·····	46
营养胎教方案：海参豆腐煲·····	47
准妈妈，你好！·····	47

第12周

妈妈与宝宝的变化·····	48
这一时期的胎教要点·····	48
本周最佳胎教方案推荐·····	48
音乐胎教方案：《花之圆舞曲》·····	48
营养胎教方案：	
富含叶酸的食物推荐·····	49
情绪胎教方案：在清晨微笑·····	49
意念胎教方案：	
写下对胎宝宝的期待·····	49
准妈妈，你好！·····	49

第4个月 大脑迅速发育期

第13周

妈妈与宝宝的变化·····	51
这一时期的胎教要点·····	51
本周最佳胎教方案推荐·····	51
语言胎教方案：童谣《摇摇船》	51
音乐胎教方案：儿歌《泥娃娃》	52
情绪胎教方案：	
诗歌《你是人间四月天》	52
运动胎教方案：瑜伽直立式	53
营养胎教方案：一日饮食推荐	53
准妈妈，你好！·····	53

第14周

妈妈与宝宝的变化·····	54
这一时期的胎教要点·····	54

本周最佳胎教方案推荐·····	54
语言胎教方案：	
聊一聊今天的天气	54
美学胎教方案：欣赏一朵花	55
运动胎教方案：瑜伽婴儿式	55
情绪胎教方案：练练书法吧	55
营养胎教方案：清炒蚕豆	56
准妈妈，你好！·····	56

第15周

妈妈与宝宝的变化·····	57
这一时期的胎教要点·····	57
本周最佳胎教方案推荐·····	57
音乐胎教方案：	
《勃兰登堡协奏曲》	57
语言胎教方案：	
故事《聪明的小乌龟》	58

运动胎教方案：瑜伽蹲式	59
情绪胎教方案：	
看一部喜欢的电影	59
营养胎教方案：香干芹菜	60
准妈妈，你好！·····	60

第16周

妈妈与宝宝的变化·····	61
这一时期的胎教要点·····	61
本周最佳胎教方案推荐·····	61
语言胎教方案：	
随时汇报自己的感受	61
美学胎教方案：	
名画《丁香树下》	62
情绪胎教方案：看一看天空的浮云	63
运动胎教方案：瑜伽骨盆倾斜式	63
准妈妈，你好！·····	63

第5个月 听觉系统正式形成了

第17周

妈妈与宝宝的变化·····	65
这一时期的胎教要点·····	65
本周最佳胎教方案推荐·····	65

音乐胎教方案：《秋日私语》	65
语言胎教方案：小时候听过的童谣	66
情绪胎教方案：	
几个有趣的小谜语	66

知识胎教方案：数字卡片(1)	67
营养胎教方案：一日饮食推荐	68
运动胎教方案：提肛运动	68
准妈妈，你好！·····	68

第18周

妈妈与宝宝的变化·····	69
这一时期的胎教要点·····	69
本周最佳胎教方案推荐·····	69
语言胎教方案：讲述生活常识	69
美学胎教方案：名画《划船》	70
知识胎教方案：图形卡片（1）	71
情绪胎教方案：	
哼一首快乐的歌《阿里巴巴》···	72
营养胎教方案：拌胡萝卜丝···	72
准妈妈，你好！·····	72

第19周

妈妈与宝宝的变化·····	73
这一时期的胎教要点·····	73
本周最佳胎教方案推荐·····	73
情绪胎教方案：	
自我放松的小方法·····	73
运动胎教方案：瑜伽树式·····	74
语言胎教方案：	
胎教故事《豌豆上的公主》···	74
知识胎教方案：认物卡片（1）	75
准妈妈，你好！·····	75

第20周

妈妈与宝宝的变化·····	76
这一时期的胎教要点·····	76
本周最佳胎教方案推荐·····	76
美学胎教方案：欣赏自然之美	76
知识胎教方案：字母卡片（1）···	77
语言胎教方案：趣味绕口令···	78
意念胎教方案：为胎宝宝写首诗78	
运动胎教方案：腰部及下肢运动78	
营养胎教方案：鱼头豆腐汤···	79
准妈妈，你好！·····	79

第6个月 大脑皮质发育完全了

第21周

妈妈与宝宝的变化·····	81
这一时期的胎教要点·····	81
本周最佳胎教方案推荐·····	81
运动胎教方案：推胎宝宝“散步”	81
语言胎教方案：故事《天鹅湖》	82
音乐胎教方案：	
儿歌《采蘑菇的小姑娘》·····	83
知识胎教方案：百科知识卡片（1）	83
准妈妈，你好！·····	83

第22周

妈妈与宝宝的变化·····	84
这一时期的胎教要点·····	84
本周最佳胎教方案推荐·····	84
意念胎教方案：	
给宝宝一个爱的环境·····	84
美学胎教方案：做一个简单的小手工	85
语言胎教方案：	
随时随地的知识讲座·····	85
知识胎教方案：数字卡片（2）	86
运动胎教方案：瑜伽顶峰式···	87

营养胎教方案：猪肝粥·····	87
情绪胎教方案：	
两首唤起童年记忆的诗歌·····	88
准妈妈，你好！·····	88

第23周

妈妈与宝宝的变化·····	89
这一时期的胎教要点·····	89
本周最佳胎教方案推荐·····	89
音乐胎教方案：《摇篮曲》·····	89
语言胎教方案：故事《公主的发夹》	90

情绪胎教方案:	
散文《你不必完美(节选)》	90
知识胎教方案: 图形卡片(2)	91
营养胎教方案: 虾皮紫菜蛋汤	92
运动胎教方案: 游泳	92
准爸爸, 你好!	92

第24周	
妈妈与宝宝的变化	93
这一时期的胎教要点	93
本周最佳胎教方案推荐	93
运动胎教方案: 轻拍游戏	93
美学胎教方案:	
齐白石《秋艳(蝴蝶)》	94

情绪胎教方案:	
猜几个有趣的小谜语	95
语言胎教方案: 给胎宝宝讲常识	95
营养胎教方案: 红枣枸杞粥	95
知识胎教方案: 字母卡片(2)	96
意念胎教方案: 给胎宝宝画幅像	97
准爸爸, 你好!	97

第7个月 自由神经活动越来越活跃

第25周	
妈妈与宝宝的变化	99
这一时期的胎教要点	99
本周最佳胎教方案推荐	99
音乐胎教方案: 《小夜曲》	99
语言胎教方案: 故事《小雨点》	100
知识胎教方案: 认物卡片(2)	101
光照胎教方案: 光敏感训练	102
情绪胎教方案: 多一些生活情趣	102
营养胎教方案: 一日饮食推荐	103
运动胎教方案: 腿部练习	103
准爸爸, 你好!	103

第26周	
妈妈与宝宝的变化	104
这一时期的胎教要点	104
本周最佳胎教方案推荐	104
语言胎教方案: 随手拈来的话题	104
美学胎教方案:	
名画《蝴蝶寿桃》	105
知识胎教方案:	
百科知识卡片(2)	106
运动胎教方案: 瑜伽耸肩式	106
营养胎教方案: 西红柿炖豆腐	107
情绪胎教方案: 练习编织	107
准爸爸, 你好!	107

第27周	
妈妈与宝宝的变化	108
这一时期的胎教要点	108
本周最佳胎教方案推荐	108
音乐胎教方案: 《月光曲》	108
知识胎教方案: 汉字卡片(1)	109
运动胎教方案: 瑜伽英雄式	110
情绪胎教方案:	
学习爱的五种语言	111
营养胎教方案: 扁豆炒肉	111
语言胎教方案: 童谣古诗好多首	112
准爸爸, 你好!	112

第28周

妈妈与宝宝的变化·····	113
这一时期的胎教要点·····	113
本周最佳胎教方案推荐·····	113

情绪胎教方案：多和家人沟通	113
语言胎教方案： 小故事《想当明星的大恐龙》···	114
知识胎教方案：英语卡片（1）	115
营养胎教方案：冬瓜排骨汤···	116

运动胎教方案：做些简单家务	116
意念胎教方案：边抚摸边想象	117
美学胎教方案： 无处不在的“美”·····	117
准妈妈，你好！·····	117

第8个月 获得完整的五官

第29周

妈妈与宝宝的变化·····	119
这一时期的胎教要点·····	119
本周最佳胎教方案推荐·····	119
语言胎教方案：更多语言训练	119
知识胎教方案：拼音卡片（1）	120
情绪胎教方案：一起来“找茬”	121
运动胎教方案：胎宝宝体操···	121
音乐胎教方案：儿歌《雪绒花》	122
营养胎教方案：一日饮食推荐	122
准妈妈，你好！·····	122

第30周

妈妈与宝宝的变化·····	123
这一时期的胎教要点·····	123

本周最佳胎教方案推荐·····	123
语言胎教方案： 爸爸妈妈讲故事·····	123
美学胎教方案：名画《向日葵》	124
知识胎教方案：汉字卡片（2）	125
情绪胎教方案：玩折纸游戏···	126
营养胎教方案：虾仁炒芹菜···	127
运动胎教方案：扭骨盆运动···	127
准妈妈，你好！·····	127

第31周

妈妈与宝宝的变化·····	128
这一时期的胎教要点·····	128
本周最佳胎教方案推荐·····	128
音乐胎教方案： 《宝宝的异想世界》·····	128
语言胎教方案：吟诵一些诗歌	129
知识胎教方案：英语卡片（2）	130

运动胎教方案：瑜伽胸部练习	131
情绪胎教方案： 诗歌《亲爱的三月，请进》·····	131
营养胎教方案：白萝卜炖牛肉	132
准妈妈，你好！·····	132

第32周

妈妈与宝宝的变化·····	133
这一时期的胎教要点·····	133
本周最佳胎教方案推荐·····	133
美学胎教方案：瓷器艺术欣赏	133
意念胎教方案：充分想像·····	134
语言胎教方案：读几首胎教童谣	134
知识胎教方案：拼音卡片（2）	135
运动胎教方案：脚腕运动·····	136
情绪胎教方案：关于幸福·····	136
营养胎教方案：一日饮食推荐	137
准妈妈，你好！·····	137

第9个月 敏锐感受妈妈的情绪

第33周

- 妈妈与宝宝的变化…………… 139
- 这一时期的胎教要点…………… 139
- 本周最佳胎教方案推荐…………… 139
- 语言胎教方案：
儿歌《鱼儿好朋友》…………… 139
- 音乐胎教方案：《杜鹃圆舞曲》… 140
- 知识胎教方案：
百科知识卡片（3）…………… 140
- 运动胎教方案：盘腿运动…………… 141
- 情绪胎教方案：幽默小故事… 141
- 营养胎教方案：口蘑鸡片…………… 142
- 准爸爸，你好！…………… 142

第34周

- 妈妈与宝宝的变化…………… 143
- 这一时期的胎教要点…………… 143
- 本周最佳胎教方案推荐…………… 143

情绪胎教方案：做一道推理题 143

美学胎教方案：

名画《珍妮和她的孩子》…………… 144

知识胎教方案：认物卡片（3） 145

运动胎教方案：拉玛泽呼吸法 146

准爸爸，你好！…………… 147

第35周

- 妈妈与宝宝的变化…………… 148
- 这一时期的胎教要点…………… 148
- 本周最佳胎教方案推荐…………… 148
- 美学胎教方案：古典诗词欣赏 148
- 知识胎教方案：汉字卡片（3） 149
- 语言胎教方案：
故事《给法官染布》…………… 150
- 情绪胎教方案：
小游戏《找一找》…………… 151
- 营养胎教方案：一日饮食推荐… 151

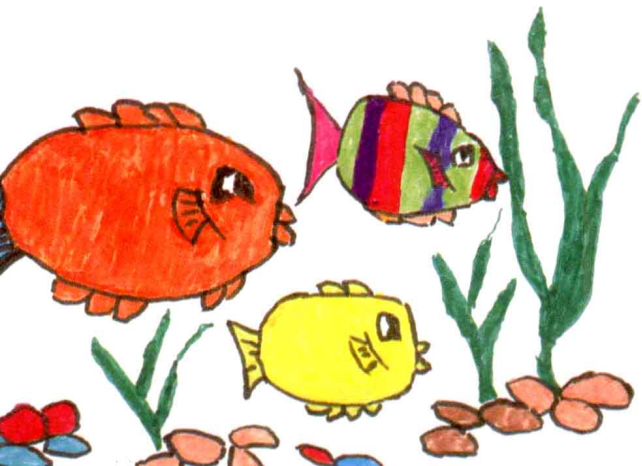
音乐胎教方案：

渔舟唱晚…………… 152

准爸爸，你好！…………… 152

第36周

- 妈妈与宝宝的变化…………… 153
- 这一时期的胎教要点…………… 153
- 本周最佳胎教方案推荐…………… 153
- 语言胎教方案：给胎宝宝编首童谣 153
- 美学胎教方案：名画《枫叶寒蝉》 154
- 知识胎教方案：英语卡片（3） 155
- 情绪胎教方案：
放松心情的呼吸法…………… 155
- 运动胎教方案：
减轻分娩痛苦的辅助运动…………… 156
- 意念胎教方案：幻想宝宝未来… 156
- 营养胎教方案：山药枸杞乌鸡煲 157
- 准爸爸，你好！…………… 157



第10个月 准备见到妈妈了

第37周

- 妈妈与宝宝的变化…………… 159
- 这一时期的胎教要点…………… 159
- 本周最佳胎教方案推荐…………… 159
- 音乐胎教方案：《夏日华尔兹》 159
- 语言胎教方案：
 故事《熊奶奶的幼儿园》 …… 160
- 知识胎教方案：算术卡片（1） 161
- 情绪胎教方案：
 让人心静的美丽散文 …… 162
- 营养胎教方案：一日饮食推荐 163
- 准爸爸，你好！…………… 163

第38周

- 妈妈与宝宝的变化…………… 164
- 这一时期的胎教要点…………… 164
- 本周最佳胎教方案推荐…………… 164
- 美学胎教方案：泥塑欣赏 …… 164

- 语言胎教方案：动物们的故事 165
- 知识胎教方案：算术卡片（2） 166
- 情绪胎教方案：
 童话故事《要下雨了》…………… 167
- 运动胎教方案：抬腿运动 …… 167
- 营养胎教方案：双鲜拌金针菇 168
- 准爸爸，你好！…………… 168

第39周

- 妈妈与宝宝的变化…………… 169
- 这一时期的胎教要点…………… 169
- 本周最佳胎教方案推荐…………… 169
- 音乐胎教方案：
 《e小调小提琴协奏曲》…………… 169
- 语言胎教方案：
 故事《奇怪的镜子》…………… 170
- 运动胎教方案：腰部运动 …… 170
- 知识胎教方案：图形卡片（3） 171

- 情绪胎教方案：
 分娩是一种幸福的痛 …… 172
- 营养胎教方案：紫苋菜粥 …… 173
- 准爸爸，你好！…………… 173

第40周

- 妈妈与宝宝的变化…………… 174
- 这一时期的胎教要点…………… 174
- 本周最佳胎教方案推荐…………… 174
- 语言胎教方案：和胎宝宝无话不谈 174
- 美学胎教方案：名画《果篮荔枝》 175
- 情绪胎教方案：保证充足的睡眠 176
- 知识胎教方案：教胎宝宝认识玩具 176
- 运动胎教方案：溜达溜达 …… 176
- 营养胎教方案：一日饮食推荐 177
- 准爸爸，你好！…………… 177

- 结语：圆满的幸福…………… 178
- 附录：胎宝宝器官系统发育与所需营养素…………… 179