

好孕优生

— 钻石系列 —

黄金胎教

280天

首都医科大学附属北京同仁医院
妇产科主任、教授

翟建军·编著

超值·彩图

轻松读图
学孕育



中国纺织出版社

好孕优生
— 钻石系列 —

黄金 胎教

280天

翟建军·编著

HUANGJIN TAIJIAO 280TIAN

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄金胎教280天 / 翟建军编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2012.7

(好孕优生钻石系列)

ISBN 978-7-5064-8514-2

I. ①黄… II. ①翟… III. ①胎教-基本知识 IV.

①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第080515号

时尚摄影: CHIQUE · 王

婴幼儿摄影: 南京远景婴幼儿图库摄影 陈广义

静物摄影: 赵 洋

插图绘制: 陈 涛 赵郑芳

场地鸣谢: 博洛尼家居体验馆

图片支持: [(c) IMAGEMORE Co., Ltd.]

特邀模特: 王 雪 张亚楠 张 震 邱 红 许新颖 艾 芳 葛建元 刘春颖

高晓琛 林沁园 刘 彪 梓 鑫 白子健 张 娟 耿 东 李 玲

陈 青 陈 春 项 顺 陈 菁 王珂茗 陈嘉宇 杨小乙 王晨晨

吕静恩 杨斐然 程欣昂 关果果 王季霖、高阳一家

项目总监: 王晓慧

图文编创: 谢晓俊

图文统筹: 朱 莉 邱丽丽

策划编辑: 尚 雅 张天佐 责任编辑: 卞嘉茗 责任印制: 刘 强

美术编辑: 潘光玲 装帧设计: 赵 静 王 波

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 20

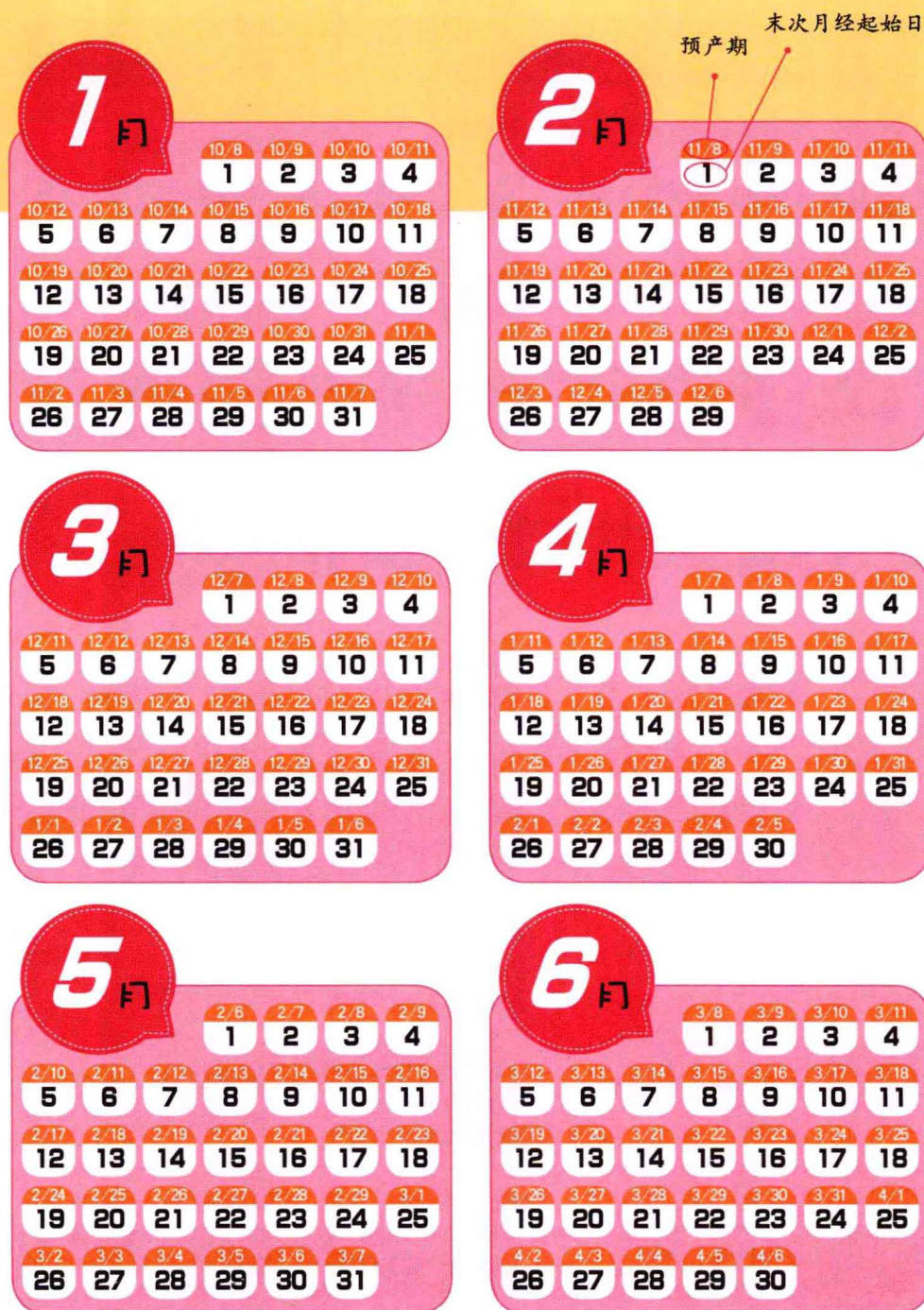
字数: 350千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

胎教计划一览表

孕月	早晨起床后至上班前	早9点至上班期间	下班后至睡觉前
孕1月	情绪胎教、营养胎教	营养胎教、意念胎教	情绪胎教、营养胎教、意念胎教
孕2月	情绪胎教、营养胎教、意念胎教	情绪胎教、营养胎教	情绪胎教、营养胎教、意念胎教
孕3月	情绪胎教、营养胎教、意念胎教	情绪胎教、营养胎教、意念胎教	情绪胎教、营养胎教、美学胎教
孕4月	情绪胎教、营养胎教、意念胎教、语言胎教	情绪胎教、营养胎教、语言胎教	情绪胎教、营养胎教、运动胎教、语言胎教、美学胎教、音乐胎教
孕5月	营养胎教、意念胎教、语言胎教	情绪胎教、营养胎教、运动胎教、语言胎教	营养胎教、知识胎教、语言胎教、美学胎教、音乐胎教
孕6月	营养胎教、意念胎教、语言胎教	情绪胎教、营养胎教、语言胎教	营养胎教、运动胎教、知识胎教、语言胎教、美学胎教、音乐胎教
孕7月	营养胎教、意念胎教、语言胎教	情绪胎教、营养胎教、语言胎教	营养胎教、运动胎教、知识胎教、语言胎教、美学胎教、音乐胎教
孕8月	营养胎教、意念胎教、语言胎教	情绪胎教、营养胎教、运动胎教、知识胎教、语言胎教、美学胎教	情绪胎教、营养胎教、音乐胎教
孕9月	营养胎教、意念胎教、语言胎教	情绪胎教、营养胎教、运动胎教、知识胎教、语言胎教、美学胎教	情绪胎教、营养胎教、音乐胎教
孕10月	营养胎教、意念胎教、语言胎教	情绪胎教、营养胎教、运动胎教、知识胎教、语言胎教、美学胎教	情绪胎教、营养胎教、音乐胎教、运动胎教

预产期一览表



预产期日历可以免去孕妈妈计算预产期的麻烦，只需在图中每一格下端的黑色数字中找到自己的末次月经起始日，相应每一格上端用淡色记录的月份和日期就是孕妈妈的预产期。赶快来找找看吧！



产检时间速查表

次数	产检时间	产检项目
第1次产检	6~10周	【验孕】 【问诊】 了解过去病史，有无药物过敏，有无不适症状。【一般检查】 身高、体重、血压等。【绒毛膜促性腺激素测定】 【优生五项检查】 弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒（Ⅰ型、Ⅱ型）。
第2次产检	11~12周	【例行检查】 体重、身高、血压、听胎心。【实验室检查】 肝功，肾功，ABO 血型，Rh 血型，空腹血糖，艾滋病，梅毒等。【超声波检查】 筛查先天愚型。
第3次产检	13~19周	【例行检查】 【基本测量】 子宫底高度、腹围的测量。【实验室检查】 血常规、尿常规等检查。【唐氏综合征筛查】
第4次产检	20~24周	【例行检查】 【基本测量】 【实验室检查】 【超声波检查】
第5次产检	26周	【例行检查】 【基本测量】 【实验室检查】 【妊娠糖尿病筛查】
第6次产检	28周	【例行检查】 【基本测量】 【实验室检查】 【观察】 是否有水肿现象。
第7次产检	30周	【例行检查】 【基本测量】 【实验室检查】 【观察】 是否有水肿。 【超声波检查】
第8次产检	32周	【例行检查】 【基本测量】 【实验室检查】 【观察】 是否有水肿。 【胎心监护】
第9次产检	34周	【例行检查】 【基本测量】 【实验室检查】 【观察】 是否有水肿。 【胎心监护】
第10次产检	36周	【例行检查】 【基本测量】 【实验室检查】 【观察】 是否有水肿。 【胎心监护】 【重复做肝肾功能、空腹血糖、优生五项检查】
第11次产检	37周	【例行检查】 【基本测量】 【实验室检查】 【观察】 是否有水肿。 【胎心监护】 【超声波检查】 估测胎宝宝大小及观察发育程度、羊水、胎盘、脐带等情况。
第12次产检	38周	【例行检查】 【基本测量】 【实验室检查】 【观察】 是否有水肿。 【胎心监护】
第13次产检	39周	【例行检查】 【基本测量】 【实验室检查】 【观察】 是否有水肿。 【胎心监护】
第14次产检	40周	【例行检查】 【基本测量】 【实验室检查】 【观察】 是否有水肿。 【胎心监护】 【超声波检查】



第一章

孕早期：开始做胎教，为胎宝宝发育打基础

孕1月（1~4周）

迎接小天使的降临 / 18

1~4周宝宝成长周历 / 18

这一时期的胎教重点任务 / 19

第1天 认识胎教 / 20

第2天 古人的胎教经验 / 21

第3天 国外的胎教经验 / 22

第4天 斯瑟蒂克的胎教奇迹 / 23

第5天 胎教不是孕妈妈一个人的事 / 24

第6~7天 重视受孕胎教 / 25

第8天 了解直接胎教和间接胎教 / 26

第9天 做好胎教，调节情绪是前提 / 27

第10天 一起制订胎教计划 / 28

第11天 坚持合理地补充叶酸 / 29

第12天 锻炼腰肌运动法 / 30

第13~14天 孕1月要重视饮食 / 31

第15天 做好精卵结合时的营养胎教 / 32

第16天 营造优质的生活环境 / 33

第17天 了解培养创造力的音乐胎教 / 34

第18天 了解培养审美能力的美术胎教 / 35

第19天 了解传递温情的对话胎教 / 36

第20~21天 了解激发奇心和想象力的童话胎教 / 37

第22天 运动胎教增添生命活力 / 38

第23天 漂亮的民俗艺术品：剪纸 / 39

第24天 选择适合孕妈妈的装饰色彩 / 40

第25天 营造温馨的家庭氛围 / 41

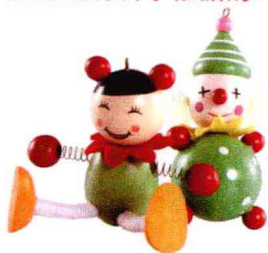
第26天 开始记胎教日记啦 / 42

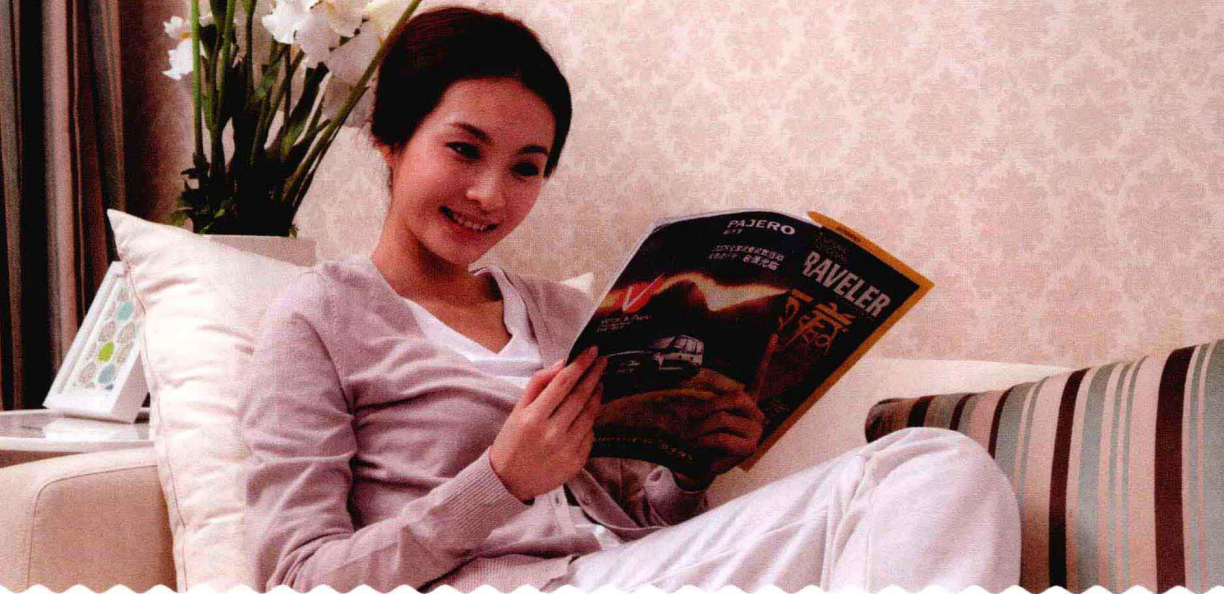
第27天 铺纸研墨，静心抄写经典 / 43

第28天 画简笔画的方法 / 44

专题 全能妈妈培训室

胎教是有科学依据的 / 45





孕2月（5~8周）

真的当妈妈了，好幸福 / 46

5~8周宝宝成长周历 / 46

这一时期的胎教重点任务 / 47

第29天 趣味数独小游戏（一） / 48

第30天 侍弄花草似参禅 / 49

第31天 对抗早孕反应的饮食方案 / 50

第32天 孕妈妈餐桌上的食物“彩虹” / 51

第33天 名曲欣赏：《春江花月夜》 / 52

第34~35天 诗歌欣赏：

《春江花月夜》 / 53

第36天 巧手DIY：自制舒适的宝宝睡袋 / 54

第37天 折只可爱的小青蛙 / 55

第38天 经典阅读：

《呼兰河传》（节选一） / 56

第39天 经典阅读：

《呼兰河传》（节选二） / 57

第40天 强化腰部和骨盆力量的体操 / 58

第41天 晨风漫步，共享朝阳 / 59

第42天 电影欣赏：《小鞋子》 / 60

第43天 多和胎宝宝说说话 / 61



第44天 诗歌欣赏：

《山居秋暝》《田园乐》 / 62

第45天 诗歌欣赏：《再别康桥》 / 63

第46天 十字绣，一针一线传递爱 / 64

第47天 欣赏可爱的宝宝照（第一波） / 65

第48天 营造温馨清雅的居室气氛 / 66

第49天 找不同（一） / 67

第50天 雕塑欣赏：《抱鹅的少年》 / 68

第51天 孕妈妈须知的饮食调养三阶段 / 69

第52天 考考孕妈妈的脑力和眼力 / 70

第53天 小幽默：请动物做广告 / 71

第54天 名曲欣赏：《浪漫曲》 / 72

第55天 电影欣赏：《加菲猫》 / 73

第56天 诗歌欣赏：

《春庄》《山亭夜宴》 / 74

专题 全能妈妈培训室

胎教焦点问题一一解答 / 75



孕3月（9~12周）

小家伙已经长得有模有样了 / 76

9~12周宝宝成长周历 / 76

这一时期的胎教重点任务 / 77

第57天 为图画填颜色（一） / 78

第58天 给胎宝宝取个名字吧 / 79

第59天 准爸爸讲关于云彩和鱼的知识 / 80

第60天 球上芭蕾保健操 / 81

第61天 名画欣赏：《向日葵》 / 82

第62天 趣味数独小游戏（二） / 83

第63天 书法欣赏：《兰亭序》 / 84

第64天 古文欣赏：《兰亭序》 / 85

第65天 找不同（二） / 86

第66天 学习插花艺术 / 87

第67天 做几道开胃养胃的美味营养菜 / 88

第68天 古诗欣赏：《诗经·蒹葭》 / 89

第69天 童话故事：《七只乌鸦》（一） / 90

第70天 童话故事：《七只乌鸦》（二） / 91

第71天 认识交通标志 / 92

第72天 成语故事：《愚公移山》 / 93

第73天 绕口令（一） / 94

第74天 脑筋急转弯（一） / 95

第75天 爱因斯坦智力题 / 96

第76天 准爸爸讲不倒翁和彩虹的知识 / 97

第77~78天 电影欣赏：

《想飞的钢琴少年》 / 98

第79天 巧手DIY：自制随身钱包 / 99

第80天 欣赏温馨亲子照（第一波） / 100

第81天 动漫电影欣赏：《龙猫》 / 101

第82天 用幽默赶走阴霾的情绪 / 102

第83~84天 经典阅读：

《瓦尔登湖》节选 / 103

专题 全能妈妈培训室

准爸妈相亲相爱是胎教的要素 / 104





第二章

孕中期：不能错过的胎教关键期

孕4月（13～16周）

一起来幸福地感受胎动 / 106

13～16周宝宝成长周历 / 106

这一时期的胎教重点任务 / 107

第85天 两款食谱帮孕妈妈远离水肿 / 108

第86天 给胎宝宝准备能发声的玩具 / 109

第87天 中英文诗歌对照欣赏：

《经柳园而下》 / 110

第88天 做一做颈部保健操 / 111

第89天 折一条可爱的小金鱼 / 112

第90～91天 为图画填颜色（二） / 113

第92天 给胎宝宝唱支歌 / 114

第93天 科学补钙，为胎宝宝骨骼发育护航 / 115

第94天 经典阅读：

《巨人的花园》（节选一） / 116

第95天 经典阅读：

《巨人的花园》（节选二） / 117

第96天 趣味数独小游戏（三） / 118

第97～98天 有益健康的沐风浴 / 119

第99天 诗歌欣赏：

《吉檀迦利》节选 / 120

第100天 锻炼腹部肌肉的保健操 / 121

第101天 欣赏可爱的宝宝照

（第二波） / 122

第102天 打扮自己，换个心情 / 123

第103天 脑筋急转弯（二） / 124

第104～105天 欣赏雕塑艺术 / 125

第106天 绕口令（二） / 126

第107天 画出宝宝的小脸 / 127

第108天 名曲欣赏：《小天鹅舞曲》 / 128

第109天 诗歌欣赏：《开始》 / 129

第110天 学习制作胎教闪光卡片 / 130

第111～112天 诗歌欣赏：

《咏风》《春夜喜雨》 / 131

专题 全能妈妈培训室

上班族孕妈妈指南 / 132



孕5月（17~20周）

渴望与妈妈交流 / 134

17~20周宝宝成长周历 / 134

这一时期的胎教重点任务 / 135

第113天 折只小狸猫 / 136

第114天 童话故事：《小猫钓鱼》 / 137

第115天 教胎宝宝认数字（一） / 138

第116天 晒晒太阳更健康 / 139

第117天 为图画填颜色（三） / 140

第118~119天

用简单的英语跟胎宝宝打招呼 / 141

第120天 享受水中有氧运动 / 142

第121天 孕妈妈爱吃鱼，宝宝更聪明 / 143

第122天 趣味数独小游戏（四） / 144

第123天 名曲欣赏：《梦幻曲》 / 145

第124天 享受旅行的乐趣 / 146

第125~126天 找不同（三） / 147

第127天 准爸爸讲雷电是怎么回事 / 148

第128天 经典阅读：《三字经》节选 / 149

第129天 准爸爸讲熊猫和小猫的知识 / 150

第130天 巧手DIY：布偶螃蟹 / 151

第131天 童话故事：《烛》（一） / 152

第132天~133天

童话故事：《烛》（二） / 153

第134天 准爸爸介绍动物：鸳鸯 / 154

第135天 猜成语 / 155

第136天 散文欣赏：《春》节选 / 156

第137天 为居室增添艺术气息 / 157

第138天 趣味指印画：青蛙 / 158

第139天 童话故事：《舞吧，舞吧，我的
玩偶》节选 / 159

第140天 腿部伸展保健操 / 160

专题 全能妈妈培训室

在水中做运动的益处及注意事项 / 161





孕6月（21～24周）

悄悄地聆听妈妈的世界 / 162

21～24周宝宝成长周历 / 162

这一时期的胎教重点任务 / 163

第141天 腿部关节运动操 / 164

第142天 风景古诗两首 / 165

第143天 名曲欣赏：《月光》 / 166

第144天 欣赏温馨亲子照（第二波） / 167

第145天 食用藻类食物更健康 / 168

第146天 电影欣赏：《音乐之声》 / 169

第147天 给胎宝宝念儿歌（一） / 170

第148天 名曲欣赏：《彼得与狼》 / 171

第149天 诗歌欣赏：《雪花的快乐》 / 172

第150天 闪光卡片：

教胎宝宝认字母（一） / 173

第151天 准爸爸讲金鱼和蚂蚁的

特异功能 / 174

第152天 蹲姿滚动球保健操 / 175

第153天 为胎宝宝作画 / 176

第154天 和胎宝宝一起玩

“踢肚子”游戏 / 177

第155天 剪纸：喇叭花 / 178

第156天 闪光卡片：

教胎宝宝认汉字（一） / 179

第157天 童话故事：《天鹅湖》（一） / 180

第158天 童话故事：《天鹅湖》（二） / 181

第159天 折只有趣的蝉 / 182

第160天 与大自然充分交流 / 183

第161天 诗歌欣赏：

《别董大》《赠花卿》 / 184

第162天 欣赏画册 / 185

第163天 成语填空 / 186

第164天 趣味指印画：金鱼 / 187

第165天 考眼力，画图形 / 188

第166天 孕中期夫妻运动操 / 189

第167天 为图画填颜色（四） / 190

第168天 逻辑思维游戏（一） / 191

专题 全能妈妈培训室

孕妈妈心理门诊 / 192





孕7月（25~28周）

小家伙开始睁开眼睛了 / 194

25~28周宝宝成长周历 / 194

这一时期的胎教重点任务 / 195

第169天 名曲欣赏：《爱的致意》 / 196

第170天 闪光卡片：

教胎宝宝认字母（二） / 197

第171天 腹部按摩保健操 / 198

第172天 拍一组“孕味十足”的

完美靓照 / 199

第173天 带领胎宝宝进入色彩世界 / 200

第174天 为图画填颜色（五） / 201

第175天 童话故事：《豌豆公主》 / 202

第176天 趣味数独小游戏（五） / 203

第177天 找不同（四） / 204

第178天 闪光卡片：

教胎宝宝认字母（三） / 205

第179天 逻辑思维游戏（二） / 206

第180天 应对缺铁性贫血的饮食 / 207

第181天 考眼力，数图形 / 208

第182天 折只漂亮的小帆船 / 209



第183天 巧手DIY：自制卡通小企鹅 / 210

第184天 猜谜语（一） / 211

第185天 宋词欣赏：

《水调歌头·明月几时有》 / 212

第186天 走迷宫 / 213

第187天 连连看（一） / 214

第188天 给胎宝宝念儿歌（二） / 215

第189天 趣味指印画：小乌龟 / 216

第190天 坐姿转体操 / 217

第191天 闪光卡片：

教胎宝宝认数字（二） / 218

第192天 帮小熊找影子 / 219

第193天 考眼力，分解图形 / 220

第194天 童话故事：《榛树枝》 / 221

第195天 向胎宝宝介绍小动物——鹅 / 222

第196天 促进胎宝宝大脑发育的饮食 / 223

专题 全能妈妈培训室

“饭后不宜”大盘点 / 224



第三章

孕晚期：坚持下去，巩固胎教效果

孕8月（29～32周）

获得了完整的五感 / 226

29～32周宝宝成长周历 / 226

这一时期的胎教重点任务 / 227

第197天 欣赏可爱宝宝照（第三波） / 228

第198天 动动手，教胎宝宝折纸杯 / 229

第199天 诗歌欣赏：《山房春事》《江南逢李龟年》 / 230

第200天 腕关节放松操 / 231

第201天 童话故事：《三只熊》（一） / 232

第202天 童话故事：《三只熊》（二） / 233

第203天 宋词欣赏：《蝶恋花》 / 234

第204天 名曲欣赏：《致爱丽丝》 / 235

第205天 有趣的童言童语 / 236

第206天 趣味数独小游戏（六） / 237

第207天 做做夫妻背对操 / 238

第208天 诗歌欣赏：

《飞鸟集》节选（双语） / 239

第209天 趣味指印画：螃蟹 / 240

第210天 欣赏温馨亲子照（第三波） / 241

第211天 连连看（二） / 242

第212天 闪光卡片：教胎宝宝认字母（四） / 243

第213天 为宝宝准备可爱的衣服 / 244

第214天 趣味指印画：狮子 / 245

第215天 连连看（三） / 246

第216天 逻辑思维游戏（三） / 247

第217天 孕晚期准爸爸辅助做保健操 / 248

第218天 猜谜语（二） / 249

第219天 经典阅读：《热爱生命》 / 250

第220天 诗歌欣赏：《白桦》 / 251

第221天 找不同（五） / 252

第222天 趣味指印画：老鼠 / 253

第223天 欣赏精美绝伦的纸艺作品 / 254

第224天 学学民间时序歌谣 / 255

专题 全能妈妈培训室

需要提前准备的分娩物品清单 / 256



孕9月（33～36周）

宝宝也在感受着妈妈的喜怒哀乐 / 258

33～36周宝宝成长周历 / 258

这一时期的胎教重点任务 / 259

第225天 童话故事：

月亮和白杨树（一） / 260

第226天 童话故事：

月亮和白杨树（二） / 261

第227天 脑筋急转弯（三） / 262

第228天 欣赏可爱宝宝照（第四波） / 263

第229天 趣味数独小游戏（七） / 264

第230天 经典阅读：《社戏》节选 / 265

第231天 学做有助于缓解水肿的

美味营养菜 / 266

第232天 为图画填颜色（六） / 267

第233天 摆火柴 / 268

第234天 名曲欣赏：《百鸟朝凤》 / 269

第235天 逻辑思维游戏（四） / 270

第236天 诗歌欣赏：《孩童之道》 / 271

第237天 名画欣赏：《蒙娜丽莎》 / 272

第238天 头脑体操——下棋 / 273

第239天 考眼力，认运动 / 274

第240天 促进分娩的夫妻互动保健操 / 275

第241天 找不同（六） / 276

第242天 准爸爸讲四季和鹦鹉的知识 / 277

第243天 绕口令（三） / 278

第244天 自己动手做纸艺 / 279

第245天 连连看（四） / 280

第246天 诗歌欣赏：《篱笆那边》 / 281

第247天 童话故事：《小熊过桥》 / 282

第248天 指印画：憨态可掬的小熊猫 / 283

第249天 闪光卡片：

教胎宝宝认汉字（二） / 284

第250天 电影欣赏：《千与千寻》 / 285

第251～252天 走进儿童画的世界 / 286

专题 全能妈妈培训室

选择适合自己的分娩方式 / 287





孕10月（37~40周）

打点好了一切，准备出生啦 / 288

37~40周宝宝成长周历 / 288

这一时期的胎教重点任务 / 289

第253天 趣味数独小游戏（八） / 290

第254天 做做环状伸展操 / 291

第255天 童话故事：

《木偶奇遇记》节选（一） / 292

第256天 童话故事：

《木偶奇遇记》节选（二） / 293

第257天 孕味照模特秀 / 294

第258天 电影欣赏：《追火车日记》 / 295

第259天 连连看（五） / 296

第260~261天 闪光卡片：

教胎宝宝认物 / 297

第262天 准爸爸讲瀑布和海洋的形成 / 298

第263天 诗歌欣赏：

《你是人间四月天》 / 299

第264天 童话故事：《冬天的风》 / 300

第265~266天 逻辑思维游戏（五） / 301

第267天 名曲欣赏：摇篮曲 / 302

第268天 散文欣赏：

囚绿记（节选一） / 303

第269天 散文欣赏：

囚绿记（节选二） / 304

第270天 帮小兔子找影子 / 305

第271天 给胎宝宝画绵羊和大萝卜 / 306

第272~273天 分娩前的静心法 / 307

第274天 给胎宝宝最温柔的爱抚 / 308

第275天 绕口令（四） / 309

第276天 临产前应怎样饮食 / 310

第277天 童话故事：《猜我多爱你》 / 311

第278天 提前了解新生宝宝的神奇天赋 / 312

第279天 来玩摆棋子的游戏 / 313

第280天 小天使如约而至 / 314

专题 全能妈妈培训室

做好胎教与早教的完美衔接 / 315

附录一 胎教箴言27条 / 316

附录二 提前制定产后生活计划 / 317

附录三 从入院到分娩流程表 / 318

附录四 新生宝宝发育指标及养护指南 / 319

附录五 新生宝宝智能水平小测试 / 320