



完美胎教

一天一读

平稳情绪
科学运动

优美音符
感受美好

对话聊天
抚摸宝宝

健康营养
共同成长

王山米
主编

北京大学人民医院妇产科主任医师
北京市产前诊断技术专家
北京市优生优育协会监事



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



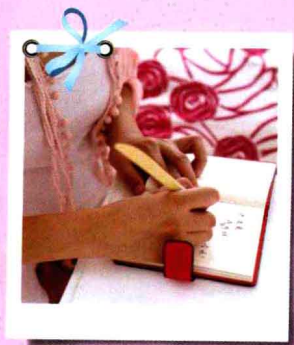
王山米
主编

北京大学人民医院妇产科主任医师
北京市产前诊断技术专家委员会委员
北京市优生优育协会监事长



一天一读

完美胎教



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

完美胎教一天一读 / 王山米主编. —北京: 电子工业出版社, 2012. 11

（悦然·亲亲小脚丫·一天一读）

ISBN 978-7-121-17778-1

I. ①完… 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(2012)第176128号

责任编辑：项 红

特约编辑：王俊红

印 刷： 中国电影出版社印刷厂
装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：15 字数：312千字

印 次：2012年11月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

PREFACE

生命的孕育是一个既神奇又美妙的人生历程。孕妈妈在欣喜、雀跃的同时，最大的愿望一定是希望顺利生出一个健康、聪明的宝宝。

“婴儿出生后再进行教育就已经晚了三天”，这句话出自著名的科学家巴甫洛夫，由此可见孕期进行胎教是十分必要的。科学研究发现，胎宝宝具有令人吃惊的听觉、记忆和理解能力。所以，孕妈妈可通过有意识的“胎宝宝宫内学习”，来开发胎宝宝的潜在智能，让胎宝宝出生后有更聪明的头脑和更良好的性格。

虽然孕妈妈对胎教起着决定性的作用，但准爸爸及周围的亲人对胎宝宝的影响也是不容忽视的。准爸爸要多关心、照顾孕妈妈，并学习胎教内容和方法，以便协助孕妈妈进行胎教，这样一家三口幸福地度过十个月的孕期生活是非常难忘的。

本书依据孕妈妈的变化和胎宝宝的成长，提供了朗朗上口的诗歌、童真童趣的故事、优美动听的音乐、令人陶醉的美术作品、益智小游戏等丰富多样的胎教素材，你只要翻开书就可轻松使用。此外，本书还教孕妈妈如何科学运动、怎样合理补充营养，帮助孕妈妈缓解孕期不适，补充所需营养，保证了胎宝宝的健康成长。

每一天，每一周，每一月，最贴心的专业呵护，全方位的专家指导，即将陪伴孕妈妈和胎宝宝度过这完美的280天历程。

CONTENTS



10月胎教胜过10年教育——孕妈妈必须掌握的8大胎教法

- 什么是胎教 » 16
- 胎教对孕妈妈和胎宝宝的好处 » 17
- 胎教的理论依据 » 19
- 情绪胎教法 » 22
- 运动胎教 / 生命在于运动 » 25
- 音乐胎教 / 妈妈宝宝共享曼妙的音乐时光 » 28
- 美育胎教 / 妈妈宝宝共赏美 » 30
- 语言胎教 / 向胎宝宝说你爱他 » 32
- 抚摸胎教 / 给胎宝宝爱的抚摸 » 34
- 光照胎教 / 带宝宝进入光影的神奇世界 » 36
- 营养胎教 / 一人吃两人补 » 38



第1周 为精灵准备好生长的“温床” 》43

第1~2天 营养胎教：备孕爸妈将身体调养至最佳 》43

第3~4天 孕妈妈与胎宝宝是心意相通的 》44

第5~6天 适合准爸爸吃的补精食物 》45

第7天 适合孕妈妈吃的助孕食物 》45

第2周 优质卵子等待着最优精子 》46

第8天 精子卵子结合为受精卵 》46

第9天 了解下古人的胎教吧 》47

第10天 俄罗斯、英、法、美等国的胎教法 》48

第11~12天 怀孕的三个重要时刻 》49

第13~14天 学几招平心静气的瑜伽吧 》50

第3周 生命的种子悄然萌芽 》51

第15天 生命力很强的受精卵 》51

第16~17天 精心准备重要的一天 》52

第18~19天 你的宝宝是什么样——遗传和变异 》

第20~21天 怀孕征兆知多少 》54

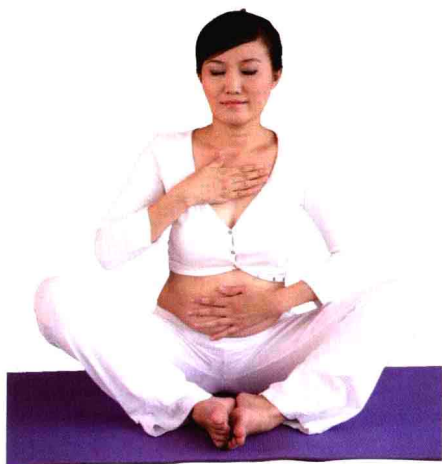
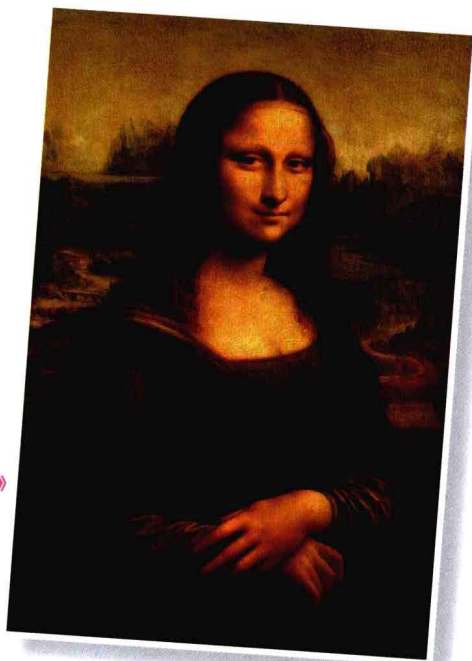
第4周 小精灵安全“着陆” 》55

第22天 胎宝宝的神经系统 》55

第23~24天 孕妈妈注意多补充叶酸 》56

第25~26天 孕妈妈爱读书 》57

第27~28天 名画欣赏：《蒙娜丽莎》 》58



第5周 喜欢叶酸的“小海马” 》61

第29天 用早孕试纸能测出怀孕了 》61

第30~31天 发现并欣赏、感受并创造各种美 》62

第32~33天 孕妈妈来玩儿七巧板 》63

第34天 古诗欣赏：《小池》 》64

第35天 学平衡式瑜伽动作 》64

第6周 有了胳膊和腿的小芽儿 》65

第36天 孕妈妈会经常犯困 》65

第37~38天 营养胎教：准备点缓解孕吐的食物 》66

第39~40天 孕妈妈做数独 》67

第41天 动手动脑玩魔方 》68

第42天 唱《小螺号》给胎宝宝听 》68

第7周 脑垂体开始发育，我更聪明了 》69

第43天 胎宝宝如同一颗豆子大小 》69

第44~45天 给胎宝宝起个小名吧 》70

第46天 古诗欣赏：《采莲曲》 》71

第47天 学树式变形式瑜伽动作 》71

第48~49天 胎教故事：愚公移山 》72

第8周 用超声波能听到我的心跳了 》73

第50天 胎宝宝在羊水中活动着 》73

第51天 跟胎宝宝说说话 》74

第52~53天 动动脑：门萨测试 》75

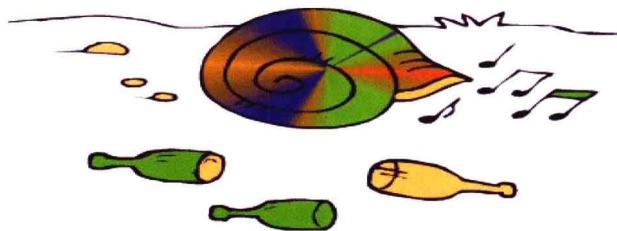
第54天 童谣六首 》76

第55天 蒙学经典：《三字经》节选 》77

第56天 名画欣赏：《睡莲》 》78

数独一

		1	9		8		7	2
4		7			3			6
	6			4				8
9			2			1		4
	3		5				2	
1		4	8		9			5
5				9			4	
8			6			2		1
7			4		1	5		



第9周 从胚胎变成真正的“小人”了 » 81

第57天 从外观上还看不出孕妈妈怀孕了 » 81

第58~59天 胎教故事：春天来了 » 82

第60天 孕妈妈准爸爸来玩五子棋 » 83

第61天 动动脑：数独（二） » 83

第62~63天 来玩卡片配对游戏吧 » 84

第10周 我的大脑快速发育着 » 85

第64天 因怀孕而产生焦虑感 » 85

第65~66天 做做能增强胎教效果的深呼吸吧 » 86

第67天 准爸爸讲笑话：法律和法盲 » 87

第68天 孕妈妈画简笔画 » 87

第69~70天 蒙学经典：《千字文》 » 88

第11周 在妈妈肚子里练习踢腿呢 » 89

第71天 胎宝宝度过发育敏感期 » 89

第72天 胎教故事：《天鹅湖》（一） » 90

第73天 胎教故事：《天鹅湖》（二） » 91

第74天 给胎宝宝画张像吧 » 92

第75天 给胎宝宝唱《小红帽》 » 92

第76~77天 诗歌欣赏：《金色花》 » 93

第12周 不时活动胳膊和腿的小小运动员 » 94

第78天 孕妈妈流产可能性大大降低 » 94

第79~80天 听听《蓝色多瑙河》，感受风景如画的美丽 » 95

第81天 营养胎教：准爸爸下厨记 » 96

第82天 中秋节的寓意 » 97

第83~84天 名画欣赏：《音乐课》 » 98



第13周 我的手能握成小拳头了 » 101

第85天 妈妈宝宝比较安全了 » 101

第86~87天 营养胎教：防治孕妈妈便秘的美食 » 102

第88天 转动脑筋猜谜语（一） » 103

第89天 让宝宝更好地听音乐 » 103

第90~91天 孕妈妈教宝宝认字吧 » 104

第14周 调皮地挤眉做鬼脸 » 105

第92天 孕妈妈可以开始穿孕妇装了 » 105

第93天 做有趣的手影游戏吧 » 106

第94天 孕妈妈做有氧操 » 107

第95天 听欢快的《糖果仙女舞曲》 » 108

第96天 准爸爸来说说“猫”这种动物 » 108

第97~98天 孕妈妈来做脑筋急转弯吧 » 109

第15周 能听到妈妈的呼吸和心跳了 » 110

第99天 宝宝对妈妈的情感更敏锐了 » 110

第100~101天 和宝宝一起认识各种图形 » 111

第102~103天 散步能让孕妈妈吸入更多氧气 » 112

第104天 诗歌欣赏：王维诗两首 » 113

第105天 成语故事：火树银花 » 113

第16周 能对大脑的刺激作出反应了 » 114

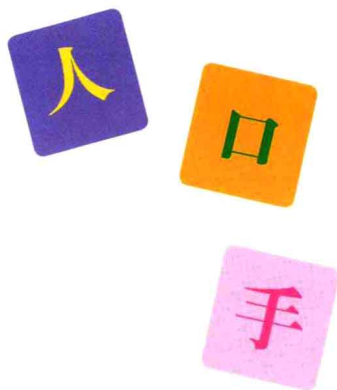
第106天 孕妈妈要注意控制体重 » 114

第107天 用手语来说：早上好、晚安 » 115

第108~109天 意念胎教：看着B超图想象宝宝的模样吧 » 116

第110~111天 欣赏可爱的小宝宝 » 117

第112天 名画欣赏：《诱惑》 » 118



第17周 听觉器官开始发育了 121

第113天 孕妈妈韧带和骨盆变化来适应胎儿 121

第114~115天 营养胎教：准爸爸做海带排骨汤 122

第116~117天 来做全身运动啦 123

第118天 来欣赏一下十字绣吧 124

第119天 孕妈妈来做按摩吧 124

第18周 小心脏的运动活跃起来 125

第120天 孕妈妈身体会略有不变 125

第121~122天 温柔的抚摸腹部 126

第123~124天 教宝宝认识小动物 127

第125天 营养胎教：吃点含钙高的食物 128

第126天 孕妈妈做胸部运动 128

第19周 拳打脚踢做运动 129

第127天 孕妈妈及时缓解困倦 129

第128~129天 跟宝宝玩手电筒的游戏吧 130

第130天 古诗欣赏：《归园田居》（其一） 131

第131天 成语故事：揠苗助长 131

第132~133天 孕妈妈多运动 132

第20周 我能识别妈妈的声音了 133

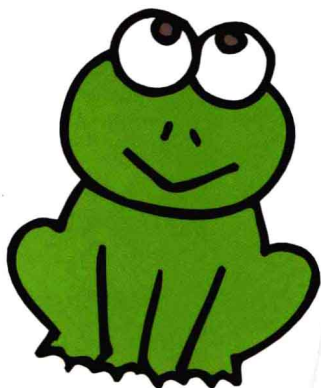
第134天 孕妈妈能明显感到胎动了 133

第135~136天 净化心灵的冥想 134

第136~137天 孕妈妈学剪纸 135

第138~139天 孕妈妈学折百合花 136

第140天 名画欣赏：《小淘气》 138



第21周 摸摸自己的小脸蛋》141

第141天 舒适而安全的时期》141

第142~143天 孕妈妈写日记》142

第144~145天 十字绣：一针一线都是爱》143

第146~147天 唱英文歌《雪绒花》》144

第22周 红红皱皱的“小老头”》145

第148天 孕妈妈只做力所能及的事》145

第149~150天 诗歌欣赏：《致云雀》（一）》146

第151~152天 诗歌欣赏：《致云雀》（二）》147

第153~154天 开心绕口令：牛牛和妞妞》148

第23周 我能模糊地看东西了》149

第155天 乳房和腹部出现妊娠纹了》149

第156~157天 聆听如在耳边倾诉的《雨之歌》》150

第158天 妈妈变出小兔子》151

第159天 诗歌欣赏：《远方》》151

第160~161天 孕妈妈来猜歇后语吧》152

第24周 我能听到妈妈的心跳声了》153

第162天 能将氧气输送至全身了》153

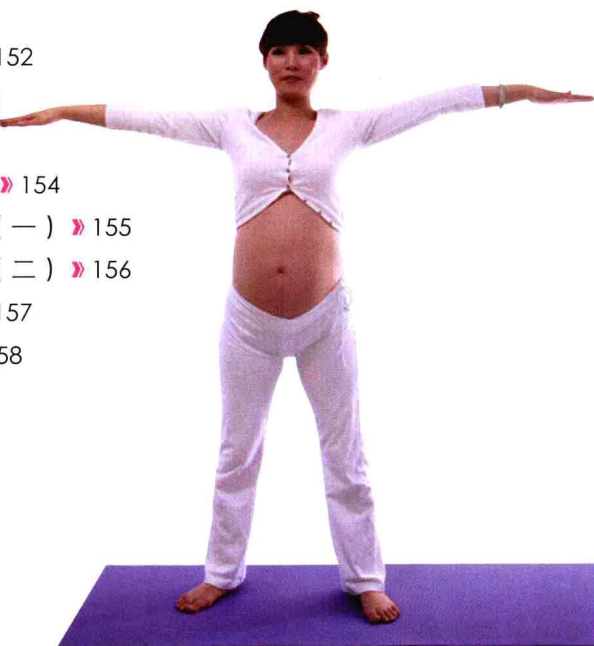
第163~164天 来玩玩成语接龙游戏吧》154

第165天 胎教故事：《小王子》节选（一）》155

第166天 胎教故事：《小王子》节选（二）》156

第166~167天 孕妈妈唱《小青蛙》》157

第168天 名画欣赏：《墨葡萄图》》158



第25周 我是小小窃听器》161

第169天 孕妈妈应均衡摄取营养》161

第170天 营养胎教：吃点补脑的饭菜》162

第171天 跟胎宝宝玩胎动游戏吧》163

第172天 诗歌欣赏：《定风波》》164

第173天 看看这两幅图有哪里不一样》164

第174~175天 做些能促进呼吸的运动吧》165

第26周 我能根据音乐的节奏移动了》166

第176天 爱的光辉会让孕妈妈充满魅力》166

第177~178天 拉梅兹呼吸法——心理预防式的分娩准备法》167

第179天 笑一笑：哪里景色好》168

第180天 营养胎教：喝碗去水肿的汤》168

第181~182天 一家三口来做光敏感游戏吧》169

第27周 我做了一个梦，那个梦真美呀》170

第183天 宝宝能听见外面的欢歌笑语了》170

第184~185天 在《海浪的嬉戏》中感受大海的欢乐》171

第186天 诗歌欣赏：《竹枝词》《江畔独步寻花》》172

第187天 胎教音乐：《月光》》172

第188~189天 转动脑筋猜谜语（二）》173

第28周 我能分辨甜味和苦味了》174

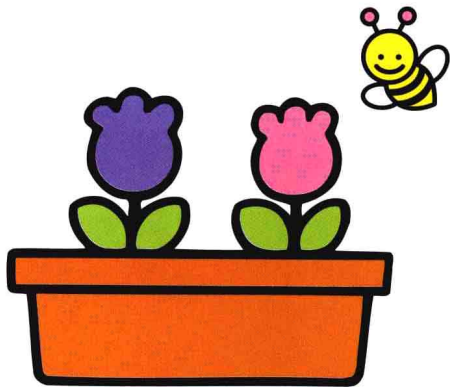
第190天 宝宝能转头避光了》174

第191~192天 欣赏下《三月桃花水》》175

第193~194天 音乐胎教：《百鸟朝凤》》176

第195天 童话剧：咕咚来了（一）》177

第196天 童话剧：咕咚来了（二）》178



第29周 我和光线“捉迷藏”》181

第197天 妈妈体重快速增长着》181

第198~199天 营养胎教：多吃点新鲜蔬菜和鱼吧》182

第200~201天 唱支儿歌给宝宝：《乖宝宝》》183

第202~203天 用花儿和树叶DIY一张卡片吧》184

第30周 我的脸再也不是皱巴巴的啦》185

第204天 多给宝宝读书吧》185

第205~206天 准爸爸来摸摸小胳膊小腿》186

第207~208天 听着《摇篮曲》做个香甜的梦》187

第209~210天 教胎宝宝认识红色》188

第31周 我能看到“小房子”里的景象了》189

第211天 我能随心情睁眼闭眼了》189

第212~213天 教胎宝宝认识圆》190

第214~215天 脑筋急转弯游戏》191

第216~217天 胎教音乐：《梦幻曲》》192

第32周 头朝下为出生做准备》193

第218天 妈妈适当活动下》193

第219天 跟胎宝宝一起做“推推推”的游戏》194

第220~221天 养胎教：吃点缓解便秘的菜吧》195

第222天 音乐胎教：《致爱丽丝》》196

第223天 诗歌欣赏：《我是一个任性的孩子》》197

第224天 名画欣赏：《阿波罗和九个缪斯》》198



第33周 我的五官开始工作了 » 201

第225天 妈妈为分娩调整好情绪 » 201

第226~227天 营养胎教：多吃点健脑益智的海产品 » 202

第228天 音乐胎教：《漫步神秘园》 » 203

第229天 让居室变得更温馨的方法 » 203

第230~231天 一家三口看《龙猫》吧 » 204

第34周 我变胖了 » 205

第232天 妈妈的脚踝肿得很高了 » 205

第233~234天 孕妈妈放松做运动 » 206

第235~236天 将各种物品的名称告诉宝宝吧 » 207

第237天 诗歌欣赏：《玩具》 » 208

第238天 动动脑：数独（三） » 208

第35周 小耳朵足够灵敏了 » 209

第239天 宝宝逐渐下降至骨盆了 » 209

第240~241天 营养胎教：注意摄取膳食纤维 » 210

第242~243天 妈妈来做做爱因斯坦智力题 » 211

第244天 提高记忆和思考能力的按摩法 » 212

第245天 纾解心理压力的按摩法 » 212

第36周 肾脏发育完全了 » 213

第246天 妈妈的体重达到峰值 » 213

第247天 准爸爸讲讲李白名字的来历吧 » 214

第248~249天 准爸爸孕妈妈PK跳棋吧 » 215

第250天 营养胎教：来吃点开胃健脾菜 » 216

第251天 胎教音乐：《小夜曲》 » 217

第252天 名画欣赏：《摇篮》 » 218



第37周 我是足月的宝宝了 » 221

第253天 妈妈放松身心 » 221

第254~255天 来做智力测试题吧 » 222

第256天 欣赏李白的《清平调》 » 223

第257天 读陶渊明的《饮酒》 » 223

第258~259天 做保健操，让肌肉放松下来 » 224

第38周 临近出生，我安静多了 » 225

第260天 妈妈努力克服对分娩的畏惧 » 225

第261~262天 散文欣赏：《荷叶母亲》 » 226

第263天 来做填字游戏吧 » 227

第264天 绕口令：小柳和小妞 » 227

第265~266天 胎教音乐：《维也纳森林故事》 » 228

第39周 皮脂开始消退了 » 229

第267天 妈妈重点关注宫缩、破水和见红 » 229

第268~269天 缓解产前焦虑的方法 » 230

第270~271天 名画欣赏：《向日葵》 » 231

第272天 写点书法吧 » 232

第273天 营养胎教：准爸爸做催产菜 » 232

第40周 妈妈，我们随时都可能见面了 » 233

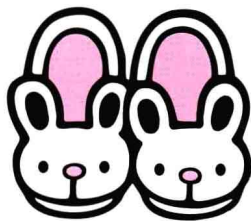
第274天 妈妈做了迎接宝宝的准备了 » 233

第275~276天 一起准备待产包吧 » 234

第277天 进行下促进乳汁分泌的按摩吧 » 235

第278~279天 腹式呼吸给胎宝宝输送新鲜氧气 » 236

第280天 宝宝如约而至 » 237



附录一：产检项目和时间安排 » 238

附录二：产后重要事项盘点 » 239



PART 1

10月胎教 胜过10年教育 ——孕妈妈必须掌握的 8大胎教法

什么是胎教

● 广义胎教

广义胎教也称“间接胎教”，是指为了促进胎宝宝生理和心理的健康发育，同时确保孕妈妈能够顺利地度过孕产期所采取的精神、饮食、环境、劳逸等各方面的保健措施。只有健康的妈妈，才会生出强壮的宝宝，所以孕妈妈保持生理和心理上的良好状况对胎宝宝来说有着重要的意义。

● 狭义胎教

狭义胎教也称“直接胎教”，是根据胎宝宝的各个感觉器官发育成长的实际情况，有针对性地给予胎宝宝适当合理的信息刺激，使胎宝宝建立起条件反射，进而促进其大脑功能、躯体运动功能、感觉功能及神经系统功能的成熟。

换言之，狭义胎教就是在胎宝宝发育成长的各个时间段，科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的教育，如光照、音乐、对话、拍打、抚摸等，使胎宝宝大脑神经细胞不断增殖，神经系统和各个器官的功能得到合理地开发和训练，以最大限度地发掘胎宝宝的智力潜能。

所以，胎教是临床优生学与环境优生学相结合的具体措施，它会影响胎儿以后的身心和智力的发展，准爸爸和孕妈妈从现在起就应重视胎教。

● 胎教的内涵

胎教包括孕妈妈和胎宝宝两个方面，只有健康的孕妈妈才能孕育出健康的宝宝。但有时候，人们由于过于重视胎宝宝，反而忽略了孕妈妈的感受。其实，孕妈妈的身心健康才是对胎宝宝最重要的。

胎教强调的是女性在怀孕期间将包括子宫在内的身体各个部分都调整到黄金状态，并给予胎宝宝适当的刺激，以期望能生出聪明健康的宝宝。由此可知，胎教应该列入优生保健的范畴，而不是教育学范畴。

