

完美胎教40周

鲁艳明◎主编

赠送胎教CD光盘

父母用最纯洁的感情深深地爱着自己的孩子，他们把所有的爱全心全意地放在小宝宝身上。正是这种爱，才能让胎宝宝在妈妈腹中健康地成长，也正是因为这种爱，胎宝宝与妈妈间有了一种很深的联系，这样就有了胎教……



NLIC2970826759

辽宁科学技术出版社

赠送胎教CD光盘

完美胎教40周

鲁艳明◎主编

父母用最纯洁的感情深深地爱着自己的孩子，他们把所有的爱全心全意地放在小宝宝身上。正是这种爱，才能让胎宝宝在妈妈腹中健康地成长，也正是因为这种爱，胎宝宝与妈妈间有了一种很深的联系，这样就有了胎教……



辽宁科学技术出版社
沈阳

主 编：鲁艳明

编 者：曾精卫 史 丹 郭桂珍 许政芳 王 佳 崔 磊 魏 晨 张 恒 李华艳
徐 苗 张巍耀 史春风 史春生 曾宪庭 徐 述 廖为兰 于 洋 杨国利
张长林 刘丽安 孙 鹏 杨 博 孟 蝶 杜 远

图片制作：肖 艳 吕巧玲 董银红 贲翔南 李 爽 郎嘉彬 苏 娜 刘继才 徐 琼

图书在版编目（CIP）数据

完美胎教40周 / 鲁艳明主编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，
2012.8

ISBN 978-7-5381-7571-4

I. ①完… II. ①鲁… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第150481号

出版发行：辽宁科学技术出版社

（地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003）

印 刷 者：沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：190mm × 210mm

印 张：12

字 数：350千字

出版时间：2012年8月第1版

印刷时间：2012年8月第1次印刷

责任编辑：陈 刚 郭敬斌

封面设计：黑米粒书装

版式设计：袁 舒

责任校对：李淑敏

书 号：ISBN 978-7-5381-7571-4

定 价：39.80元（赠光盘）

联系电话：024-23280336

邮购热线：024-23284502

E-mail: cyclonechen@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/7571

世界上没有不爱自己孩子的父母，父母用最纯洁的感情深深地爱着自己的孩子，他们把所有的爱全心全意地放在小宝宝身上。正是这种爱，才能让胎宝宝在妈妈腹中健康地成长，也正是因为这种爱，胎宝宝与妈妈之间有了一种很深的联系，这样就有了胎教。

胎教是为了什么？其实是为了培养一个健康、聪明、活泼、可爱的宝宝。胎教不仅对胎宝宝的生理发育有着很深的影响，而且对宝宝今后的智商、情商发育也起到翻天覆地的变化。在孕期的 280 天里，孕妈妈天天都与宝宝在一起，陪伴宝宝从葡萄子大小到一个能大声啼哭的小婴儿，每天孕妈妈都在与胎宝宝分享生命的神奇，以及初为人母的感动，孕妈妈可以每天为胎宝宝读一首诗，唱一支歌，玩一个快乐的游戏；追忆美好的往事，憧憬幸福的未来……让胎宝宝每天都在快乐地成长。

本书让孕妈妈们不再为了“如何胎教”、“怎样胎教才有效果”这样的问题而困惑。用最生动活泼的语言来进行深入讲解，对孕期女性进行最贴心的全程关怀。

我们希望你快乐，也希望胎宝宝能健康成长，这是我们共同的目标，让我们高举这个目标，一起迎接天使的到来。

编者

2012.6



神秘的1月（1~4周）：初为人母人父

第1周

- 爱在起点，赢在未来 / 3
- 胎教情报站：胎教，一个古老的科学传奇 / 4
- 温馨叮咛：计划受孕——胎教成功的前奏曲 / 5
- 环境胎教：为胎宝宝创造良好的生长空间 / 6
- 完美营养：营养补充以早为妙 / 7

第2周

- 胎教情报站：认识精子与卵子 / 10
- 完美营养：白开水——孕期最佳饮料 / 11
- 情绪胎教：良好心态是最好的胎教方式 / 12
- 运动进行时：“动”出健康胎宝宝 / 13
- 音乐之旅：如何给胎宝宝听音乐 / 14
- 温馨叮咛：孕期胎教要领早知道 / 15

第3周

- 胎教情报站：培育优质的精子与卵子 / 17
- 情绪胎教：开始记“胎教日记”啦 / 18
- 悦读时间：寻觅文字里的美景 / 19
- 温馨叮咛：不要把怀孕征兆当感冒症状 / 20
- 运动进行时：提高胎教效果的呼吸法 / 21
- 爱之手语（1）：我爱小宝贝！ / 22

第4周

- 音乐之旅：童谣《摇篮曲》 / 24
- 联想胎教：运用想象力为宝宝画像 / 25
- 描绘一下心中的宝宝（孕1月） / 26
- 本月准爸爸课堂 / 27



欣喜的2月（5~8周）：欢迎你，小宝贝！

第5周

- 情绪胎教：静心，与自己在一起 / 31
- 运动进行时：散步——孕早期的最佳运动 / 32
- 悦读时间：与胎宝宝一起读诗歌 / 33
- 聪明妈妈教出聪明宝宝：孕妈咪爱思考，小宝宝脑子好 / 34
- 温馨叮咛：睡一个好觉 / 35

第6周

- 完美营养：补碘很重要 / 37
- 温馨叮咛：准备去产检 / 38
- 美育胎教：给胎宝宝美学的熏陶 / 39
- 音乐之旅：民歌《茉莉花》 / 40
- 聪明妈妈教出聪明宝宝：跟宝宝玩“数独”（1） / 41

第7周

- 吃酸的讲究 / 43
- 与孕吐过招 / 44
- 抚摸胎教：给宝宝最亲密的接触 / 45
- 悦读时间：《种太阳》 / 46
- 爱之手语（2）：爸爸爱你，妈妈爱你 / 47

第8周

- 胎教情报站：激素与胎宝宝的性格 / 49
- 情绪胎教：语音冥想沟通母子的心 / 50
- 温馨叮咛：孕妈妈轻松度夏 / 51
- 描绘一下心中的宝宝（孕2月） / 52
- 本月准爸爸课堂 / 53



目录



奇妙的3月（9~12周）：家有“小小人儿”

第9周

胎教情报站：胎盘——胎宝宝的“水晶宫” / 57

完美营养：开始补钙了 / 58

情绪胎教：穿出靓丽好心情 / 60

运动进行时：孕妈妈瑜伽——狮吼式 / 61

悦读时间：让胎宝宝在故事中成长 / 62

第10周

胎教情报站：脐带——胎宝宝的“生命线” / 64

完美营养：孕妈妈多吃鱼，宝宝更聪明 / 65

美育胎教：带着宝宝欣赏自然之美 / 66

环境胎教：做自己的居家设计师 / 67

音乐之旅：儿歌《春天在哪里》 / 68

聪明妈妈教出聪明宝宝：跟宝宝玩“数独”（2） / 69

第11周

胎教情报站：羊水——胎宝宝的“守护神” / 71

手工生活：随手种一盆绿色植物 / 72

温馨叮咛：预防妊娠斑，做个美丽孕妈妈 / 73

悦读时间：《小蝌蚪找妈妈》 / 74

爱之手语（3）：亲切的问候！ / 75

第12周

运动进行时：与胎宝宝慢舞 / 77

手工生活：做一张漂亮的胎教卡片 / 78

美育胎教：名画欣赏《摩特枫丹的回忆》 / 79

音乐之旅：儿歌《蜗牛与黄鹂鸟》 / 80

描绘一下心中的宝宝（孕3月） / 81

本月准爸爸课堂 / 82



谨慎的4月（13~16周）：真实地感受他

第13周

- 完美营养：早孕症状消失后的营养胎教 / 86
- 运动进行时：盆骨运动让孕妈妈更健康 / 87
- 手工生活：亲手DIY宝宝的用品 / 88
- 美育胎教：绘画——提升胎宝宝的艺术细胞 / 89
- 音乐之旅：给胎宝宝唱首歌吧 / 90

第14周

- 胎教情报站：揭开胎儿大脑发育的奥秘 / 92
- 运动进行时：腹肌运动让你更自信 / 93
- 温馨叮咛：孕妈妈外出旅行有一套 / 94
- 靓丽孕妈咪：漂亮头发护理妙招 / 95
- 聪明妈妈教出聪明宝宝：跟宝宝玩“数独”（3） / 96

第15周

- 对话胎教：在家务中就可以进行 / 98
- 胎教情报站：幸福的芳香胎教 / 99
- 温馨叮咛：孕妈妈失眠多梦不要急 / 100
- 悦读时间：妈妈读散文 / 101
- 爱之手语（4）：宝贝，笑一个 / 102

第16周

- 环境胎教：多和孕妈妈们交朋友 / 104
- 靓丽孕妈咪：面部按摩让你“孕”味十足 / 105
- 温馨叮咛：孕妈妈口腔不适千万别忍着 / 106
- 美育胎教：国学让胎宝宝的生活更精彩 / 107
- 描绘一下心中的宝宝（孕4月） / 108
- 本月准爸爸课堂 / 109



动听的5月（17~20周）：聆听天使的召唤

第17周

- 完美营养：让营养为骨骼发育护航 / 113
- 胎教情报站：多种胎教开始并行 / 114
- 聪明妈妈教出聪明宝宝：和胎宝宝认识图形 / 115
- 手工生活：体验折纸的乐趣 / 116
- 美育胎教：艺术欣赏——玉雕 / 117
- 抚摸胎教：时不时地摸摸他 / 118

第18周

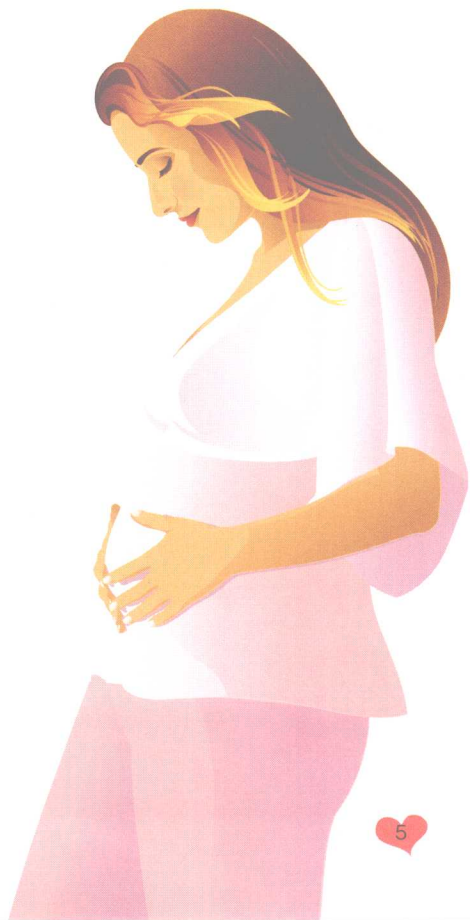
- 胎教情报站：胎动是怎么回事 / 120
- 温馨叮咛：上班族孕妈妈要警惕危险源 / 121
- 运动进行时：做一做提肛运动 / 122
- 环境胎教：全家动员参与胎教 / 123
- 手工生活：画一幅简笔画 / 124
- 聪明妈妈教出聪明宝宝：跟宝宝玩“数独”（4） / 125

第19周

- 温馨叮咛：居家学会自我保护 / 127
- 聪明妈妈教出聪明宝宝：开始学数学了 / 128
- 情绪胎教：给胎宝宝取个小名 / 129
- 悦读时间：给胎宝宝读古诗《小池》 / 130
- 美育胎教：名画欣赏——《向日葵》 / 131
- 爱之手语（5）：我们去玩吧！ / 132

第20周

- 胎教情报站：悉心留意宫高和腹围的变化 / 134
- 聪明妈妈教出聪明宝宝：给胎宝宝讲讲生活常识 / 135
- 音乐之旅：童谣《数一数》 / 136
- 描绘一下心中的宝宝（孕5月） / 137
- 本月准爸爸课堂 / 138



悄悄的6月（21~24周）：越长大越快乐

第21周

- 完美营养：缺什么补什么 / 142
- 运动进行时：帮助胎宝宝做运动 / 143
- 对话胎教：和胎宝宝聊聊天气 / 144
- 和宝宝学科学（1）：植物的小种子 / 145
- 美育胎教：艺术欣赏——十字绣 / 146



第22周

- 胎宝宝学英语：开始英语启蒙教育 / 148
- 对话胎教：给宝宝说几段绕口令 / 149
- 运动进行时：孕妈妈瑜伽——头部旋转 / 150
- 聪明妈妈教出聪明宝宝：跟宝宝玩“数独”（5） / 151
- 悦读时间：故事《小猪猪请客》 / 152
- 手工生活：享受我的拼布生活 / 153

第23周

- 完美营养：预防便秘食为先 / 155
- 运动进行时：和胎宝宝做游戏 / 156
- 胎宝宝学英语：第一步——认识字母 / 157
- 悦读时间：怎样把童话读得更有趣 / 158
- 手工生活：做一个幸运星 / 159
- 爱之手语（6）：问问宝宝的感觉 / 160

第24周

- 完美营养：馋嘴孕妈咪的安全零食 / 162
- 运动进行时：带着胎宝宝去游泳 / 164
- 和宝宝学科学（2）：为什么嘴唇是红色的 / 165
- 音乐之旅：《蓝色多瑙河》 / 166
- 描绘一下心中的宝宝（孕6月） / 167
- 本月准爸爸课堂 / 168



第25周

跳动的7月（25~28周）：每一天都精彩

完美营养：饮食营养很重要 / 172
运动进行时：学一学腹式呼吸 / 173
情绪胎教：减轻对胎宝宝的担心 / 174
和宝宝学科学：彩虹的奥秘 / 175
美育胎教：陶冶性情的胎教方式——插花 / 176



第26周

胎教情报站：妊娠抑郁症轻心不得 / 178
运动进行时：跟着“大肚婆”一起做运动 / 179
聪明妈妈教出聪明宝宝：教宝宝认识“孔明锁” / 180
悦读时间：古诗《忆江南》 / 181
美育胎教：与胎宝宝一起看画册 / 182
手工生活：快乐七巧板 / 183

第27周

温馨叮咛：上班族孕妈妈的健康姿势 / 185
声音胎教：准爸爸的声音最适合胎宝宝 / 186
美育胎教：艺术欣赏——刺绣 / 187
音乐之旅：儿歌《上学歌》 / 188
爱之手语（7）：我很开心 / 189

第28周

情绪胎教：孕妈妈不要过于依赖家人 / 191
温馨叮咛：积极预防早产 / 192
美育胎教：艺术欣赏——剪纸 / 193
描绘一下心中的宝宝（孕7月） / 194
本月准爸爸课堂 / 195



快乐的8月（29~32周）：一切在爱中延续

第29周

- 完美营养：让食疗帮你赶走水肿 / 199
- 运动进行时：孕晚期运动胎教好处多 / 200
- 温馨叮咛：孕晚期的睡眠质量很重要 / 201
- 聪明妈妈教出聪明宝宝：教胎宝宝认识动物 / 202
- 音乐之旅：《小狗圆舞曲》 / 203
- 美育胎教：给胎宝宝读古诗《春晓》 / 204

第30周

- 完美营养：给胎宝宝补补脑 / 206
- 胎教情报站：教你如何数胎动 / 207
- 运动进行时：孕晚期的坐立行走 / 208
- 情绪胎教：和准爸爸玩个换位游戏 / 209
- 手工生活：玩一玩闪光卡片的游戏 / 210
- 聪明妈妈教出聪明宝宝：魔方转一转 / 211

第31周

- 聪明妈妈教出聪明宝宝：教胎宝宝认识数字 / 213
- 美育胎教：名画欣赏《哺乳》 / 214
- 温馨叮咛：不可忽视的腹痛 / 215
- 悦读时间：《小鸟和大熊》 / 216
- 爱之手语（8）：我为你骄傲 / 217

第32周

- 运动进行时：助产运动巧练习 / 219
- 聪明妈妈教出聪明宝宝：教胎宝宝认识汉语拼音 / 220
- 美育胎教：艺术欣赏——陶瓷 / 221
- 描绘一下心中的宝宝（孕8月） / 222
- 本月准爸爸课堂 / 223



期待的9月（33~36周）：守住信念，守住胜利

第33周

- 情绪胎教：产前焦虑不要怕 / 226
- 温馨叮咛：为母乳喂养做好准备 / 227
- 悦读时间：给胎宝宝讲故事《谁的年龄大》 / 228
- 美育胎教：年画欣赏《年年有鱼》 / 229
- 音乐之旅：《欢乐颂》 / 230
- 和宝宝学科学：可爱的小动物 / 231

第34周

- 胎教情报站：胎宝宝也有作息规律 / 233
- 聪明妈妈教出聪明宝宝：猜猜有多少个三角形 / 234
- 悦读时间：古诗《咏鹅》 / 235
- 美育胎教：京剧《说唱脸谱》 / 236
- 音乐之旅：《牧歌》 / 237

第35周

- 温馨叮咛：孕妈妈该停止工作了 / 239
- 完美营养：喝水大有学问 / 240
- 聪明妈妈教出聪明宝宝：和胎宝宝玩手影游戏 / 241
- 悦读时间：宋词《如梦令·争渡》 / 242
- 爱之手语（9）：再坚持一下，小宝贝 / 243

第36周

- 美育胎教：艺术欣赏——书法 / 245
- 音乐之旅：给胎宝宝唱一首《二十四节气歌》 / 246
- 聪明妈妈教出聪明宝宝：和胎宝宝玩手指游戏 / 247
- 描绘一下心中的宝宝（孕9月） / 248
- 本月准爸爸课堂 / 249



幸福的10月（37~40周）：感悟生命的奇迹

第37周

胎教情报站：提早知道待产信号 / 252
完美营养：孕妈妈不可多吃盐 / 253
情绪胎教：学会克服分娩恐惧 / 254
温馨叮咛：轻松减轻产痛 / 255
手工生活：精心做个不倒翁 / 256
音乐之旅：妈妈唱儿歌《小兔子乖乖》 / 257
美育胎教：给胎宝宝读古诗《初春小雨》 / 258

第38周

胎教情报站：分娩过程早知道 / 260
温馨叮咛：准备好你的待产包 / 261
美育胎教：艺术欣赏——国画 / 262
悦读时间：童谣《种太阳》 / 263
音乐之旅：《G大调小步舞曲》 / 264

第39周

胎教情报站：感受新生宝宝的“神奇功能” / 266
环境胎教：向胎宝宝介绍一下家庭成员 / 267
温馨叮咛：日常护理再叮咛几句 / 268
美育胎教：名画欣赏《洗澡》 / 269
爱之手语（10）：小宝贝，我们就要见面了 / 270

第40周

完美营养：为顺利分娩储备能量 / 272
胎教情报站：帮助出生的宝宝巩固胎教成果 / 273
宝宝，你好！（孕10月） / 274
本月准爸爸课堂 / 275





第1周 小宝贝，你在哪

从现在起，
你是不是正在计划要一个baby？
十月怀胎的第一周，
生活添了神奇色彩，
生命多了特殊符号。
这到底是怎样的日子？
小宝贝，你又在哪儿呢？

神秘的1月（1~4周）：初为人母人父

时钟滴答滴答地响着，日历一页一页地翻过，当你的脚步停留在这个月份，你或即将成为幸福的妈妈，他或即将成为快乐的爸爸。牵起手来，一起期待天使的降临，共享生命的神奇吧！

◎ 胎儿的变化

- 精子与卵子结合的7~12天内，会附在子宫内膜上成长，这时的受精卵称为胚芽。
- 胚芽发育到第3周，长0.5~1.0厘米，体重不到1克，但肉眼已能看出外形。
- 胚胎外表分头部和身体，并且长有鳃弓和尾巴，和其他动物的胚胎发育并无两样。
- 心脏在第2周末成形，第3周末起开始搏动，与母体相连的胎盘和脐带也从这个时候开始发育。
- 怀孕1个月时，可以看清胚芽的血液循环系统、大脑和脊髓神经系统的器官原形。

◎ 母体的变化

- 怀孕2周前，孕妈妈不会有明显的异常反应。也有的会出现发热、浑身乏力、嗜睡等类似感冒的症状；怀孕2周后，孕妈妈才会逐渐出现怀孕迹象。
- 子宫与未怀孕时没有太大差别，与鸡蛋大小类似，微软；乳房没有明显变化。

爱在起点，赢在未来

从今天开始，你的生活会有很多精彩的安排：一曲轻快的旋律、一篇暖暖的美文、一套柔美的体操……这样的日子是不是盼望很久了？亲爱的，这一切都是上天对你的恩赐与宠爱！张开双臂尽情地迎接她吧！

◎ 胎教：让爱从此起飞

孕育生命是一段奇妙的旅程，而胎教给这段奇妙之旅更添了几分惊喜。根据孕妈妈和胎宝宝的变化，从饮食营养、心理状态、日常起居等各个方面采取有针对性的胎教方案，这样不但能保证胎宝宝身心健康地正常发育，让你拥有一个健康聪明的宝宝，还能确保孕妈妈安全、顺利、快乐地度过“十月怀胎”的每一天，这不仅仅是胎教的奇妙之处，更是传递父母之爱的起点。

◎ 你快乐，宝宝就快乐

从现在开始，你一定是怀着爱与期待的心情迎接宝宝的到来。要想让奇妙的种子在你的体内开花结果，自然也离不开精心的浇灌，而你和身边人的快乐情绪就有此神奇的力量。当你的一颦一笑、一举一动流露出愉悦之情时，你的身心将是最适合宝宝成长的环境。在这40周里，你经历的不只是一次奇妙的胎教之旅，更是一次对生活的幸福体验。

胎教早知道

从现在起，孕妈妈的一言一行、一举一动都会给胎宝宝带来深远的影响，要想孕育健康聪明的宝宝，生活中的所有细节都不应该忽视。

