

北京美中宜和妇儿医院妇产科主任医师

刘志茹 推荐

怀孕 + 胎教 每天一页

和准爸爸一起，与胎宝宝贴心沟通

超值附赠
怀孕日记本

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

出版传媒科学出版社孕产保健系列
汉竹编著·亲亲乐读系列

汉竹 ● 亲亲乐读系列

怀孕 + 胎教

每天一页

汉竹 / 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕 + 胎教每天一页 / 汉竹编著 . -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社 , 2015.1
(汉竹·亲亲乐读系列)
ISBN 978-7-5537-3641-9

I . ① 怀… II . ① 汉… III . ① 妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 ② 胎教 - 基本知识 IV . ① R715.3 ② G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 179830 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年荣获

中国民营书业实力品牌



2010 年荣获

生活图书出版商年度大奖

怀孕 + 胎教每天一页

编 著	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑	张 瑜 马立改 张 欢
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	19
字 数	160千字
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-3641-9
定 价	49.80元 (超值附赠怀孕日记本)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录



聊聊孕前这点事儿

“生”还是“升”？这真不是个问题	20
一定要老老实实做孕前检查	21
女性孕前检查项目一览表	22
男性检查项目早了解	23
注意事项早知道，孕检更顺利	24
做好乳房保健，守护母子健康	25
算准排卵日，好“孕”自然来	26
黄金年龄生个聪明宝宝	28
受孕“雷区”不要踩	29
“造人”讲究“天时地利人和”	30
吃出“卵肥精壮”的好身体	32
叶酸，夫妻俩要一起补	34
调整生活方式，全面“备战”	36
专家说，胎教要从孕前开始	38
孕期胎教，快乐就好	39

孕1月 宝贝，欢迎你的到来

第1~2天 ^① 孕1月的产前检查	42
第3~4天 孕1月胎教计划表	43
第5天 完美怀孕计划，品尝幸福滋味	44
第6天 你不得不信的神奇胎教	45
第7天 别舍不得可爱的小动物	46
第8天 古诗中的母亲	47
第9天 和烟、酒、咖啡、茶说 bye-bye	48

注①：绿色字体为怀孕内容，蓝色字体为胎教内容。



第10天	愉悦心灵的音乐:《可爱的家》	49
第11天	优质的精子是这样炼成的	50
第12天	给自己和宝宝选一本好书	51
第13天	姐妹说,排卵试纸很好用	52
第14天	国学经典:《三字经》	53
第15天	精子、卵子幸福相遇的时刻	54
第16天	智慧故事:《聪明的鸡妈妈》	55
第17天	建立孕期体重管理概念	56
第18天	英语胎教: <i>Jingle Bells</i> (铃儿响叮当)	57
第19天	小家伙“安营扎寨”了	58
第20天	诗歌:《仙人世界》(节选)	59
第21天	与孕期有关的数据	60
第22天	开心谜语	61
第23天	职场妈妈孕育攻略	62
第24天	儿童画欣赏:《今儿个真高兴》	63
第25~26天	误服药物怎么办	64
第27~28天	催眠曲:《月光下的凤尾竹》	65

孕2月 害喜,让妈妈的心变得好柔软



第29~30天	孕2月的产前检查	68
第31~32天	孕2月胎教计划表	69
第33天	怀孕反应各不同	70
第34天	聆听大自然的声音	71
第35天	感冒了,没什么大不了	72
第36天	重温经典老歌:《亲亲我的宝贝》	73
第37天	常用又准确的验孕法	74
第38天	运动胎教:手指健脑操	75
第39天	算一算,宝宝什么时候出生呢	76
第40天	美文欣赏:《湖上》	77
第41天	一下子冒出来的各种辐射	78
第42天	名画欣赏:《黄昏·月亮》	79

第 43 天	运动, 让妈妈宝宝更强壮	80
第 44 天	爱心故事:《松树奶奶过生日》	81
第 45 天	恶心呕吐的日子开始了	82
第 46 天	电影欣赏:《爱丽丝梦游仙境》	83
第 47 天	该买件防辐射服了	84
第 48 天	英文儿歌 <i>Row Row Row Your Boat</i> (划一划你的小船)	85
第 49 天	怀孕让女性健康又美丽	86
第 50 天	折纸游戏: 风车	87
第 51 天	办公室中应对孕期不适的小妙招	88
第 52 天	寓言故事:《热情的台米扬》	89
第 53~54 天	腹痛不要独自强忍	90
第 55~56 天	手工时间: 扣子树	91

孕 3 月 感恩, 两颗心一起跳动的日子

第 57~58 天	孕 3 月的产前检查	94
第 59~60 天	孕 3 月胎教计划表	95
第 61 天	爸爸做的止呕汤, 好有爱	96
第 62 天	英语胎教: <i>What does Little Bird Say</i> (小鸟在说什么)	97
第 63 天	平息“孕来疯”	98
第 64 天	爱心故事:《小熊和甜风铃》	99
第 65 天	洗个安全、舒服的热水澡	100
第 66 天	有趣的脑筋急转弯	101
第 67 天	暂时把隐形眼镜搁置吧	102
第 68 天	瓜子拼贴画: 蚂蚁	103
第 69 天	上下班, 安全第一	104
第 70 天	催眠曲:《仲夏夜之梦序曲》	105
第 71 天	一举一动都要照顾腹中的宝宝	106
第 72 天	名画欣赏:《阿尔夜间的露天咖啡座》	107
第 73 天	创造一个舒适的起居环境	108
第 74 天	国学胎教:《论语》精选	109
第 75 天	抛开化妆品, 素颜更美丽	110
第 76 天	美文欣赏:《她走在美的光彩中》	111

第 77 天	瑜伽运动推迟到孕 4 月吧	112
第 78 天	创意手工：立体雪花	113
第 79 天	要健康，拒绝这些食物	114
第 80 天	涂色游戏：果实成熟了	115
第 81~82 天	该到医院建档了	116
第 83~84 天	电影欣赏：《芭比公主》	117

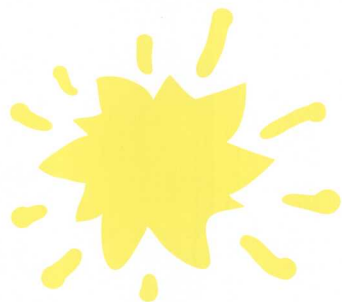
孕 4 月 你快乐，所以我快乐

第 85~86 天	孕 4 月的产前检查	120
第 87~88 天	孕 4 月胎教计划表	121
第 89 天	吃对酸食，开胃又营养	122
第 90 天	动动脑：火柴棒摆图形	123
第 91 天	换一批新内衣吧	124
第 92 天	诗歌：《石虎胡同七号》	125
第 93 天	吃水果不是多多益善	126
第 94 天	国学胎教：《百家姓》由来	127
第 95 天	孕期安全“做爱做的事”	128
第 96 天	重温经典老歌：《茉莉花》	129
第 97 天	头晕可对症调理	130
第 98 天	神话故事：《女娲造人》	131
第 99 天	孕期皮肤也能细腻、光滑	132
第 100 天	英语胎教：对宝宝说简单的英语	133
第 101 天	乳房健康又美丽护理方案	134
第 102 天	趣味识字儿歌	135
第 103 天	只要妊娠不要纹	136
第 104 天	手工撕纸：蝴蝶	137
第 105 天	做好准备，轻松产检	138
第 106 天	指印画：海豚和水草	139
第 107 天	做好应对策略，缓解孕期不适	140
第 108 天	折纸游戏：上衣	141
第 109~110 天	做做孕妇操吧	142
第 111~112 天	电影欣赏：《音乐之声》	143

孕5月 你在倾听这个世界吗

第113~114天 孕5月的产前检查	146
第115~116天 孕5月胎教计划表	147
第117天 食物可预防妊娠期贫血	148
第118天 树叶拼贴画	149
第119天 轻松自在, 远离抑郁	150
第120天 脑力游戏: 九宫格	151
第121天 舒适睡姿好安眠	152
第122天 诗歌:《生命》	153
第123天 滋补食物别乱吃	154
第124天 书法欣赏:《颜真卿碑刻》	155
第125天 孕期“牙”事	156
第126天 英文儿歌	157
第127天 职场妈妈的孕期生活宝典	158
第128天 翻绳游戏: 降落伞	159
第129天 穿出时尚“孕味”	160
第130天 电影欣赏:《追火车日记》	161
第131天 带着宝宝一起去旅游吧	162
第132天 创意手工: 做风铃	163
第133天 孕妈妈饮水也有讲究	164
第134天 让心情愉悦的音乐:《紫竹调》	165
第135天 做好私处护理, 预防阴道炎	166
第136天 名人故事:《诚实的列宁》	167
第137~138天 外用药也别乱用	168
第139~140天 开心一笑	169





孕6月 大腹便便秀幸福

第141~142天 孕6月的产前检查.....	172
第143~144天 孕6月胎教计划表.....	173
第145天 “吃掉”妊娠斑.....	174
第146天 有趣的绕口令.....	175
第147天 不要遭遇“空调病”.....	176
第148天 电影欣赏:《千与千寻》.....	177
第149天 健康驾车,自由出行.....	178
第150天 指印画:长颈鹿和小鹿.....	179
第151天 这些饮品要拒绝.....	180
第152天 英语胎教: <i>If You are Happy</i> (幸福拍手歌).....	181
第153天 远离噪声污染.....	182
第154天 国学胎教:古时的诞生礼.....	183
第155天 自己数胎动吧.....	184
第156天 让心情愉悦的音乐:《糖果仙子》.....	185
第157天 准爸爸,不要犯这些错误哦.....	186
第158天 手工时间:棉花娃娃.....	187
第159天 小运动帮你赶走孕期不适.....	188
第160天 童话故事:《滑梯真好吃》.....	189
第161天 对付抽筋有方法.....	190
第162天 名画欣赏:《两棵橡树》.....	191
第163天 “带球”生活讲究姿势.....	192
第164天 动动脑:连线.....	193
第165~166天 做好胎心监护.....	194
第167~168天 读散文:《笑》(节选).....	195



孕7月 爱上爸爸的声音

第 169~170 天 孕 7 月的产前检查	198
第 171~172 天 孕 7 月胎教计划表	199
第 173 天 当心妊娠糖尿病	200
第 174 天 励志故事:《小苍耳》	201
第 175 天 预防巨大儿	202
第 176 天 准爸爸讲笑话	203
第 177 天 去拍大肚照	204
第 178 天 名画欣赏:《睡莲》	205
第 179 天 选好床,睡好觉	206
第 180 天 手工时间:纸杯天鹅	207
第 181 天 偏食孕妈妈的营养方案	208
第 182 天 国学胎教:吉祥的中国结	209
第 183 天 胎动好像有异常	210
第 184 天 催眠曲:《月儿明,风儿静》	211
第 185 天 腿脚怎么变肿了	212
第 186 天 诗歌:《一个小农家的暮》	213
第 187 天 别遭遇妊娠高血压综合征	214
第 188 天 动动脑:十二生肖、圆盘数字	215
第 189 天 小方法缓解静脉曲张	216
第 190 天 英语胎教:动画片《艾尔文和花栗鼠》	217
第 191 天 去上分娩课	218
第 192 天 自制墙贴:蝴蝶	219
第 193~194 天 着手准备宝宝用品	220
第 195~196 天 涂色游戏:冬天到,下雪了	221

孕 8 月 好好学习, 天天向上

第 197~198 天 孕 8 月的产前检查	224
第 199~200 天 孕 8 月胎教计划表	225
第 201 天 迎接宝宝的物品清单	226
第 202 天 英语小笑话	227
第 203 天 大肚子舒服洗头	228
第 204 天 手工时间: 自制相框	229
第 205 天 宝宝长大会像谁	230
第 206 天 重温经典儿歌:《小毛驴》	231
第 207 天 孕期尿频有对策	232
第 208 天 国学胎教:“人”字的起源	233
第 209 天 剖宫产再怀孕的注意事项	234
第 210 天 开心谜语	235
第 211 天 预防早产	236
第 212 天 指印画: 美丽的花园	237
第 213 天 前置胎盘不要慌	238
第 214 天 动动脑: 对对联	239
第 215 天 孕期抗过敏秘籍	240
第 216 天 智慧故事:《聪明的小鸭子》	241
第 217 天 脐带绕颈没那么可怕	242
第 218 天 说歌谣, 画动物	243
第 219 天 不要远行啦	244
第 220 天 读散文:《我的祖父》(节选)	245
第 221~222 天 摸摸看, 胎宝宝的胎位正常吗	246
第 223~224 天 名画欣赏:《星月夜》	247



孕9月 和妈妈一起坚强吧

第 225~226 天 孕9月的产前检查	250
第 227~228 天 孕9月胎教计划表	251
第 229 天 感觉肚子胀胀的	252
第 230 天 胎教手语: 小宝宝问声早	253
第 231 天 你吃的零食健康吗	254
第 232 天 爸爸讲百科: 为什么月亮的脸会变化	255
第 233 天 应对孕晚期疼痛	256
第 234 天 爱心故事:《小鸟和小蚂蚁》	257
第 235 天 羊水早破怎么办	258
第 236 天 脑筋急转弯、歇后语	259
第 237 天 甩掉坏心情	260
第 238 天 涂色游戏: 马妈妈、偷玉米的小老鼠	261
第 239 天 分娩到底有多疼	262
第 240 天 诗歌:《睡吧, 小小的人儿》	263
第 241 天 分清真假临产	264
第 242 天 让心情愉悦的音乐:《致爱丽丝》	265
第 243 天 分娩技巧早掌握	266
第 244 天 手工时间: 小鸟	267
第 245 天 孕晚期的心慌气短	268
第 246 天 名画欣赏:《伞》	269
第 247 天 盆骨测量别怕烦	270
第 248 天 英语胎教: 诗歌 Colors (颜色)	271
第 249~250 天 小运动助分娩	272
第 251~252 天 国学胎教: 南朝乐府《西洲曲》	273





孕 10 月 分娩, 世上最美的历程

第 253~254 天 孕 10 月的产前检查	276
第 255~256 天 孕 10 月胎教计划表	277
第 257 天 何时去医院待产	278
第 258 天 诗歌:《你是人间四月天》	279
第 259 天 临产前六忌	280
第 260 天 让心情平静的音乐:《田园》	281
第 261 天 随时做好住院准备	282
第 262 天 坚果拼贴画: 仙鹤、小鱼	283
第 263 天 安排好住院期间的看护工作	284
第 264 天 童话故事:《妈妈, 你在哪儿》	285
第 265 天 避免会阴侧切的方法	286
第 266 天 指印画: 葡萄架下葡萄香	287
第 267 天 自然分娩好处多	288
第 268 天 孩子们的笑话	289
第 269 天 剖宫产对母亲和胎宝宝的影响	290
第 270 天 英语胎教: <i>A Song for Mama</i> (献给妈妈的歌)	291
第 271 天 什么情况下接受剖宫分娩	292
第 272 天 水果 DIY: 小橘灯	293
第 273 天 分娩时如何与医生配合	294
第 274 天 动动脑: 猜字谜	295
第 275 天 准爸爸来做临产时的最佳配角	296
第 276 天 国学胎教: 古代的见面礼仪	297
第 277~278 天 产前促进乳汁分泌食谱	298
第 279~280 天 准爸爸读散文:《春》(节选)	299
附录	300

汉竹 ● 亲亲乐读系列

怀孕 + 胎教

每天一页

汉竹 / 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



未见面，先相爱

为了等候你的到来：爸爸妈妈在生育的最佳年龄，做出这个重大决定，从此便开始了幸福的旅程。每天怀着期盼而美好的心情，准时下班、定点吃饭、坚持锻炼、规律作息，摒弃一切不利于健康的坏习惯，虔诚而又执着地等待你到来的时刻。

为了迎接你的到来：爸爸妈妈把我们的小家装扮一新，各个角落打扫得干干净净，还特意为你留了一个宽敞明亮的房间，希望你将来在这儿住得开心、快乐。每天的饭菜我们都精心搭配，丰盛无比，希望你一同来享用。

为了纪念你的到来：你悄悄来了，给了爸爸妈妈一个大大的惊喜。我们共同在日历上做了幸福的记号，记住那难忘的一天。从此爸爸妈妈对这个日子念念不忘，每一天都在日记本上细数着你成长的样子。

为了陪伴你成长：因为有了你，爸爸妈妈的每一个举动都开始变得小心翼翼，事事处处都想着你，你成了我们心头最大的牵挂，吃饭、睡觉，日常生活中的一切，你都是考虑的第一位。为了记录下你成长的点点滴滴，爸爸妈妈重新写起了日记，并拿起相机拍下了每一个幸福的瞬间。为了投“你”所好，爸爸妈妈还一起唱儿歌、玩玩具、做游戏，这一切，只为了你能开心、快乐成长。



胎教，让我和宝宝 成为一生知己

怀孕时，一直坚持做胎教。但自己对做胎教的原则是：轻松、快乐、有趣、自由。这不同于其他孕妈妈，每次做胎教都抱着很强的目的性，如为了胎宝宝更聪明而做胎教。

有意思的事情才更愿意做，才能长期坚持，所以我做到了。每天早上，我都会带着微笑醒来，在轻快的音乐声中起床、洗漱、吃早饭。上班途中，我会静静地欣赏车窗外的风景。当工作倦怠、烦躁时，我会到外面走一走，或听一段音乐，思绪和心情会慢慢平复下来。每天晚上，我还会坚持阅读，读书让周围的世界变得更安静，有时我会在这安静的环境中进入甜美的梦乡。

