

陈咏玫◎主编

北京市海淀妇幼保健院专家精心打造

完美胎教 一日一页

「好妈妈送给自己的
第一本胎教书」



陈咏玫◎主编

完美胎教 一日一页

「好妈妈送给自己的
第一本胎教书」



图书在版编目(CIP)数据

完美胎教一日一页 / 陈咏玫主编. — 北京: 北京
科学技术出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5304-6407-6

I. ①完… II. ①陈… III. ①胎教—基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第307014号

完美胎教一日一页

作 者: 陈咏玫

策 划: 何广举

责任编辑: 朱 琳

责任印制: 李 茗

封面设计: 胡 椒

图文制作: 观止阁文化

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子邮箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

字 数: 300千

印 张: 22.5

版 次: 2013年4月第1版

印 次: 2013年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-6407-6 /R•1574

定价: 38.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



目录★

CONTENTS

第一章 孕1月：新生命悄然而至

第01周 与宝宝的约会

第001天 夫妻须知：受孕必备
条件 / 003

第002天 胎教的目的和意义 / 004

第003天 间接胎教和直接胎教 / 005

第004天 胎教的基本内容和形式 / 006

第005天 胎教的两个黄金时期 / 007

第006天 胎教重点因时而异 / 008

第007天 胎教方法面面观 / 009

第02周 与丈夫共同调整身体健康状态

第008天 胎教的本质：完善人格 / 012

第009天 生男生女的秘密 / 013

第010天 如何提高受孕成功率 / 014

第011天 胎教中需要注意的事项 / 015

第012天 胎教需要家庭成员的密切
配合 / 016

第013天 营养调理使宝宝更聪明 / 017

第014天 制作胎教日程表 / 018

第03周 为良好的胎教做铺垫

第015天 拟定孕育账单，不打无准备之仗 / 020

第016天 夫妻恩爱胎宝宝幸福 / 021

第017天 准妈妈的饮食禁忌 / 022

第018天 怀孕初期有哪些征兆 / 024

第019天 怀孕了，须注意的事情 / 025

第020天 如何进行科学的胎教 / 026

第021天 现在开始记胎教日记 / 027

第04周 保持阳光般的心情最重要

第022天 走出饮食误区 / 029

第023天 规律生活利于胎宝宝 / 031

第024天 补充叶酸胎宝宝健康 / 032

第025天 保持正确的活动姿势 / 033

第026天 孕期应知道哪些数字 / 034

第027天 经常听舒心安胎音乐 / 035

第028天 别让辐射暗伤胎宝宝 / 036



第二章

孕2月：喜悦夹着淡淡的烦

第05周 为宝宝打下良好的基础

第029天 消除孕早期的不良心理 / 039

第030天 孕早期接受初诊检查 / 040

第031天 教你读懂化验单 / 041

第032天 做好妊娠记录 / 042

第033天 平衡膳食，一日三餐要合理 / 043

第034天 宝宝长大会像谁 / 044

第035天 营造良好的孕育环境 / 045

第06周 度过最初的艰难时刻

第036天 早期孕吐的饮食调理 / 047

第037天 合理补充维生素 / 048

第038天 食欲不好怎么办 / 049

第039天 孕初美食推荐 / 050

第040天 学会推测预产期 / 051

第041天 别因宠物伤了胎宝宝 / 052

第042天 丈夫的责任与义务 / 053

第07周 保持愉快的心情

第043天 把好“进口”关 / 055

第044天 别让自己缺碘 / 056

第045天 用芳香调整自己的情绪 / 057

第046天 控制孕期坏情绪 / 058

第047天 和胎宝宝一起看图说话 / 059

第048天 孕期服饰与护肤 / 060

第049天 妊娠呕吐不能用止吐药 / 061

第08周 开始愉快的音乐之旅

第050天 膳食营养要全面均衡 / 063

第051天 散步——最适合准妈妈的
运动 / 064

第052天 孕期如何才能睡得香 / 065

第053天 应对尿频的对策 / 066

第054天 选择适合胎宝宝的音乐 / 067

第055天 音乐胎教的注意事项 / 068

第056天 丈夫多角度的间接胎教 / 069



第三章

孕3月：在孕吐中安抚宝宝

第09周 正式进入“胎宝宝期”

第057天 营养乳房的孕期美食 / 073

第058天 科学合理地补钙 / 074

第059天 营造良好的居室环境 / 075

第060天 孕枕可提高睡眠质量 / 076

第061天 愉快面对心理压力 / 077

第062天 用呼吸法提高胎教效果 / 078

第063天 孕早期谨防病毒感染 / 079

第10周 让胎宝宝在好习惯中受益

第064天 准妈妈饮食习惯“三不宜” / 081

第065天 怎样吃让宝宝更漂亮 / 082

第066天 影响胎宝宝脑发育的食物 / 083

第067天 父母微笑是最好的胎教 / 084

第068天 哼支曲儿给胎宝宝听 / 085

第069天 抚摸胎教可以促进胎宝宝的
发育 / 086

第070天 关爱准妈妈应恰到好处 / 087

第11周 让宝宝的生活更精彩

第071天 应定期做产前检查 / 089

第072天 保证孕产顺利的营养素 / 090

第073~074天 对准妈妈有特殊营养的
食物 / 091

第075天 书法欣赏：文徵明小楷《草堂
十志》 / 093

第076天 给胎宝宝哼唱《摇
篮曲》 / 094

第077天 注意生活起居以防流产 / 095

第12周 胎教无处不在

第078天 多姿多彩的补钙食谱 / 097

第079天 扮靓自己，美育胎宝宝 / 099

第080天 正确面对孕期皮肤问题 / 100

第081天 孕期开车安全守则 / 101

第082天 现在开始做抚摸胎教 / 102

第083天 观赏脚尖上的舞蹈——
《天鹅湖》 / 103

第084天 与胎宝宝共唱童谣 / 104



第四章 孕4月：走进“馨”时代

第13周 给胎宝宝听觉、触觉双重刺激

第085天 准妈妈孕期的体重标准 / 107

第086天 给胎宝宝进行美学胎教 / 108

第087天 职业准妈妈巧运动 / 109

第088天 做做孕期“心理体操” / 110

第089天 和胎宝宝一起做胎教体操 / 111

第090天 日常出行要注意安全 / 112

第091天 洗浴安全守则 / 113

第14周 为宝宝更聪敏而“加油”

第092天 保护视力从胎宝宝开始 / 115

第093天 多到大自然中去走走 / 116

第094天 带胎宝宝短途旅行 / 117

第095天 准妈妈运动，胎宝宝
健康 / 118

第096天 让胎宝宝“听”童话 / 119

第097天 名画欣赏《蜘蛛想

洗澡》 / 120

第098天 适当做家务，安全

第一 / 121

第15周 把美好感受传递给胎宝宝

第099天 悦目又强身的花草饮食 / 123

第100天 不可忽视的孕中期体检 / 124

第101天 准爸爸要与胎宝宝拉近

距离 / 126

第102天 为宝宝起个乳名 / 127

第103天 抚摸胎教的两种方法 / 128

第104天 预防胎宝宝发育迟缓 / 129

第105天 为胎宝宝演好“二

人转” / 130

第16周 趣味生活就是最好的胎教

第106天 不可忽视锌的作用 / 132

第107天 准妈妈要控制体重 / 133

第108天 胎教不要操之过急 / 134

第109天 四季着装有学问 / 135

第110天 带胎宝宝听音乐会 / 136

第111天 为胎宝宝放飞想象的

翅膀 / 137

第112天 学会清静心理胎教法 / 138



第五章 孕5月：神奇而幸福的胎动

第17周 享受着美的一切

第113天 饮食疗法缓解孕期不适 / 141

第114天 准妈妈喝水有讲究 / 142

第115天 唱儿歌：《一闪一闪亮晶晶》 / 143

第116天 读童话《最好吃的蛋糕》 / 144

第117天 给线条画上色 / 145

第118天 正确打扫卫生 / 146

第119天 应对孕期抑郁症 / 147

第18周 “孕”动中的胎教

第120天 加强饮食调理，改善贫血状况 / 149

第121天 为胎宝宝吃“强脑之果”（一） / 150

第122天 在音乐声中温柔抚摸胎宝宝 / 151

第123天 不同的音乐，不同的胎教效果 / 152

第124天 带着胎宝宝做“孕”动 / 154

第125天 夫妻同房莫伤胎宝宝 / 155

第126天 预防腿部水肿和静脉曲张 / 156

第19周 进入互动的黄金时期

第127天 为胎宝宝吃“强脑之果”（二） / 158

第128天 准妈妈要少吃的果蔬 / 159



第129天 寒冬如何保护胎宝宝 / 160

第130天 对话胎教讲技巧 / 161

第131天 通过讲故事沟通互动 / 162

第132天 音乐欣赏：《春江花
月夜》 / 163

第133天 小腿抽筋有办法 / 164

第20周 促进小宝宝健康成长

第134天 准妈妈吃鱼好处多 / 166

第135天 谨防胎宝宝宫内缺氧 / 167

第136天 和胎宝宝一起做室内
运动 / 168

第137天 音乐胎教可以形式多样 / 169

第138天 文学胎教可以提高胎宝宝的
认知能力 / 170

第139天 诗歌朗诵《春风在哪里》 / 171

第140天 讲故事：《金黄色的
马车》 / 172



第六章 孕6月：尽显亭亭“孕”立

第21周 让胎宝宝感受父母的爱

第141天 为胎宝宝补充微量元素 / 175

第142天 准妈妈健康护发方法 / 176

第143天 让胎宝宝远离电磁辐射 / 177

第144天 准妈妈心情好，胎宝宝更
阳光 / 178

第145天 美文欣赏：泰戈尔

《祝福》 / 179

第146天 爱抚胎宝宝——无声胜
有声 / 180

第147天 扮个“憨豆”让妻子乐 / 181

第22周 让宝宝更有活力

第148天 要想睡得好，饮食须

注意 / 183

第149天 保护好宝宝的“天然

粮仓” / 184

第150天 警惕对胎宝宝不利的中

成药 / 186

第151天 有氧运动：准妈妈健

步走 / 187

第152天 欣赏拉斐尔的

《圣母子》 / 188

第153天 唱儿歌讲故事：

《拔萝卜》 / 189

第154天 童话故事：《猴子捞

月亮》 / 190

第23周 增进母子感情很重要

第155天 在美食中轻松消肿 / 192

第156天 带着胎宝宝去旅游 / 193

第157天 测宫高腹围知宝宝发育 / 194

第158天 音乐欣赏：李斯特《爱

之梦》 / 195

第159天 讲故事：《葡萄是

酸的》 / 196

第160天 如何呵护胎宝宝的大脑 / 197

第161天 陪胎宝宝“玩游戏” / 198

第24周 用心浇灌萌芽中的小生命

第162天 粥——强身健体的美食 / 200

第163天 孕妇奶粉有益胎宝宝大脑 / 201

第164天 做有利于顺产的运动 / 202

第165天 美文欣赏：朱自清

《春》 / 203

第166天 音乐欣赏：《杜鹃圆

舞曲》 / 204

第167天 “吉祥三宝”的亲情

互动 / 205

第168天 孕期便秘的防治办法 / 206





• 第七章 孕7月：纹来纹去知多少

第25周 最恰当的时间做最适宜的事

第169天 野菜飘香添营养 / 209

第170天 欣赏音乐：《摇篮曲》 / 210

第171天 为胎宝宝做个好榜样 / 211

第172天 拍摄孕味十足的孕妇照 / 212

第173天 健康生活消除难产隐忧 / 213

第174~175天 皮肤瘙痒巧应对 / 214

第26周 消除潜意识中的惶恐

第176天 鸡蛋是不可缺少的

营养饮食 / 217

第177天 借助幽默笑话激发愉快

情绪 / 218

第178天 有趣的童言稚语 / 219

第179天 讲故事：《月亮花开》 / 220

第180天 准妈妈学“一笔画” / 221

第181天 爱准妈妈就是爱胎宝宝 / 222

第182天 用运动缓解疼痛不适 / 223

第27周 用胎教打造完美宝宝

第183天 高血压准妈妈怎

么吃 / 225

第184天 唱快乐的儿歌给胎宝宝听 / 226

第185天 光照胎教训练昼夜规律 / 227

第186天 多种形式与胎宝宝聊天 / 228

第187天 胎教成功之道贵在坚持 / 229

第188天 做手指操减轻脸部水肿 / 230

第189天 书法欣赏：王羲之《兰亭

集序》 / 231



第28周 利用母胎之间的“感通”胎教

第190天 经常变换种类吃蔬菜 / 233

第191天 坚持每天数胎动 / 234

第192天 养成良好习惯防早产 / 235

第193天 职场准妈妈安全工作法 / 236

第194天 成语填字游戏 / 238

第195天 童谣：小动物的叫声 / 239

第196天 唱儿歌：《可爱的蓝
精灵》 / 240



• 第八章 孕8月：开始笨笨的慢生活

第29周 与胎宝宝一同成长

第197天 孕晚期的饮食原则 / 243

第198天 孕晚期食谱推荐 / 244

第199天 提防腹泻，保胎宝宝平安 / 245

第200天 朗读散文：《荷塘月色》 / 246

第201天 讲故事：孔融让梨 / 247

第202天 剪纸：让宝宝将来心灵
手巧 / 248

第203天 准妈妈预防痔疮有
妙招 / 249

第30周 让宝宝幸福并快乐着

第204天 妨碍母子健康的饮食 / 251

第205天 及早发现并纠正胎位
不正 / 252

第206天 带着胎宝宝一起看画展 / 253

第207天 讲故事：《老鼠为什么排
第一》 / 254

第208天 让胎宝宝感知五彩缤纷的
世界 / 255

第209天 音乐欣赏：《潇湘
水云》 / 256

第210天 外出要注意保护胎
宝宝 / 257



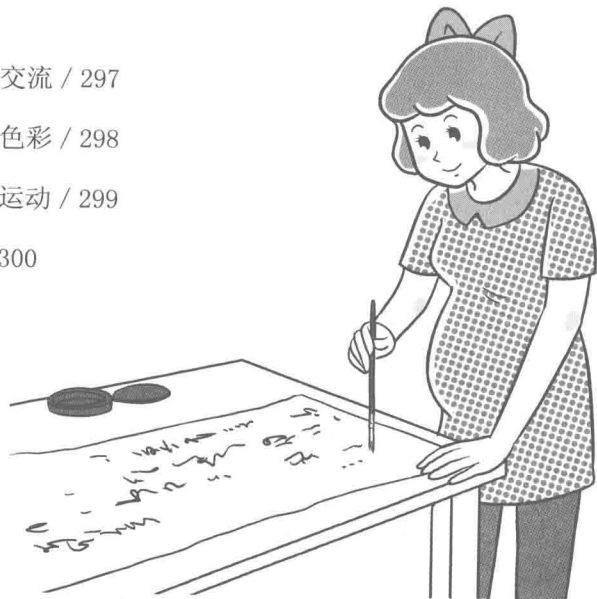
- 第31周 借讲故事的机会与胎宝宝沟通
- 第211天 孕晚期保健“五不宜” / 259
- 第212天 学童谣，唱儿歌 / 260
- 第213天 开始游戏胎教了 / 261
- 第214天 动手做：织件小毛衣 / 262
- 第215天 讲故事：《公鸡报晓》 / 263
- 第216天 欣赏音乐：《荷塘月色》 / 264
- 第217天 和胎宝宝一起读卡片 / 265
- 第32周 建立最亲密的亲子关系
- 第218天 降血压营养菜谱 / 267
- 第219天 应对孕晚期恶心有方法 / 268
- 第220天 保持宁静、快乐的情绪 / 269
- 第221天 和胎宝宝一起猜谜语 / 271
- 第222天 欣赏音乐童话：《彼得与狼》 / 272
- 第223天 准爸爸和胎宝宝玩游戏 / 273
- 第224天 童话故事：《风娃娃的故事》 / 274



第九章 孕9月：以逸待劳养精神

- 第33周 在兴奋与紧张间徘徊
- 第225天 精挑细选，避免营养过剩 / 277
- 第226天 消除妊娠水肿营养菜谱推荐 / 278
- 第227天 为胎宝宝画张像 / 279
- 第228天 诗歌朗诵：《妈妈在等着你》 / 280
- 第229天 为胎宝宝制作小礼品——相框 / 281
- 第230天 童话故事：《春天里的对话》 / 282
- 第231天 特殊准妈妈的自我保健 / 283
- 第34周 妈妈肚子里最后的温暖时光
- 第232天 合理安排每天的饮食 / 285

- 第233天 为胎宝宝念童谣儿歌 / 286
- 第234天 美文欣赏：《瀑布与石头》 / 287
- 第235天 和胎宝宝回忆快乐童年 / 288
- 第236天 美术欣赏：《子母鸡图》 / 289
- 第237天 随景依情朗诵诗歌 / 290
- 第238天 安全待产睡眠法则 / 292
- 第35周 为宝宝付出爱心、耐心与时间
- 第239天 职业准妈妈做好工作移交 / 294
- 第240天 手工折纸：可爱的小兔子 / 295
- 第241天 享受日光浴的同时别忘了做胎教 / 296
- 第242天 加强与胎宝宝语言交流 / 297
- 第243天 教胎宝宝“辨识”色彩 / 298
- 第244天 和妻子一起做放松运动 / 299
- 第245天 预防子宫内感染 / 300
- 第36周 以温和轻柔的语气与宝宝沟通
- 第246天 科学安排产前饮食 / 302
- 第247天 音乐欣赏：《维也纳森林的故事》 / 303
- 第248天 美文欣赏：《幸福》 / 304
- 第249天 和宝宝一起听古筝曲《渔舟唱晚》 / 305
- 第250天 产前运动帮你缓解紧张 / 306
- 第251天 了解分娩的信号 / 307
- 第252天 放松身心迎接分娩来临 / 308



第十章 孕10月：千呼万唤始出来

第37周 期待着阵痛的来临

第253天 临产的营养饮食要点 / 311

第254天 练习分娩呼吸法和用力法 / 312

第255天 有助于自然分娩的运动 / 313

第256天 讲故事：《海鸥姑娘》 / 315

第257天 音乐欣赏：江先谓《姑苏行》 / 316

第258天 准爸爸为胎宝宝读童谣 / 317

第259天 用“思维沟通”与胎宝宝交流 / 318

第38周 记住：坚持就是胜利

第260天 准妈妈临产前要做好的5件事 / 320

第261天 了解分娩方式 / 321

第262天 音乐欣赏：《四季》 / 322

第263天 开心笑一笑 / 323

第264天 朗诵唐诗：《望庐山瀑布》
《登鹳雀楼》 / 324

第265天 灵活进行综合胎教 / 325

第266天 如何缓解临产前的阵痛 / 326

第39周 耐心等待分娩信号的出现

第267天 吃些可以助产的食物 / 328

第268天 为宝宝的居室做准备 / 329

第269天 音乐欣赏：《良宵》 / 330

第270天 美文欣赏：愿生活恬淡如湖水 / 331

第271天 妈妈念童谣 / 332



第272天 学会分娩放松技巧 / 333

第273天 分娩应注意的事项 / 334

第40周 终于见到亲爱的宝宝

第274天 积极迎接宝宝的到来 / 336

第275天 学习产程的辅助动作 / 337

第276天 掌握过期妊娠知识 / 338

第277天 协助产程，准爸爸这样做 / 339

第278天 分娩后的当天怎么吃 / 340

第279天 了解分娩后的护理知识 / 341

第280天 胎教的延续——早教 / 343

