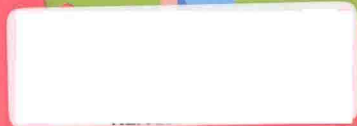


科学 胎教 每日一页



付娟娟/编著

中国孕育图书超级畅销品牌

汇聚专家智慧，教你养出健康聪明宝宝

科学 胎教

每日一页



付娟娟/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

科学胎教每日一页 / 付娟娟编著. —北京: 中国人口出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5101-3095-3

I. ①科… II. ①付… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第281960号

科学胎教每日一页

付娟娟 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	河北美程印刷有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	18
字 数	200千
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-3095-3
定 价	32.80元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

计划要一个宝宝时，相信每一对准爸妈都希望自己的宝宝聪明、漂亮、活泼，希望自己的宝宝具备优秀人才所具备的一切特质，以便在将来激烈的竞争中立于不败之地。基于这样的出发点，胎教受到了很多有一定文化水平的准爸妈的重视。

胎教自古就有，而且也不乏成功的案例，尤其是这些年来，胎内教育的认知已经十分普及，备孕或者正处于妊娠阶段的准爸妈常常会通过一定的方式来做胎教。这个时候，“如何胎教”“怎样做才有胎教效果”成为困扰准爸妈的问题。

当你拿起这本书时，我们已经为你实现所有的希望准备好了一切。相信你的选择，这就是你最想要的胎教书。

书中详细记录了怀孕每一周胎宝宝的变化，并提供了本阶段最合适、最直接、最实用的胎教方法以及最丰富的胎教素材，一首优美的诗歌，一幅温情满满的画作，一首动听的音乐，一部轻松的电影……准妈妈可以在孕期的每个阶段轻松对照做胎教。

很多父母做胎教时急于求成，偏听偏信，用不正确的胎教方式，给腹中的胎宝宝造成损害。在这里，我们希望纠正少数父母的观点，胎教的目的，不是为了孕育神童，而是帮助你的孩子成长得更健康更快乐。

胎教成功的关键，应该是准妈妈快乐的情绪和对宝宝全身心的爱。

希望本书能够帮助准妈妈走过整个快乐的孕期！



目录



孕 1 月

悄然发芽的小种子

- 第1天：本周变化：做好为人母的心理准备 2
- 第2~3天：营养均衡，定时定点 3
- 第4~5天：保持良好的生活习惯 4
- 第6~7天：优境胎教：营造良好的内外环境 5
- 第8天：本周变化：卵子在静待一场“浪漫邂逅” 6
- 第9天：语言胎教：诗歌《孩童之道》 7
- 第10~11天：准爸爸参与胎教好处多多 8
- 第12~13天：汉乐府诗歌：《木兰诗》 9
- 第14天：营养胎教：别忘记补充叶酸 10
- 第15天：本周变化：精王子遇上卵公主 11
- 第16~17天：记一份胎教笔记吧 12
- 第18~19天：要留神的怀孕征兆 13
- 第20~21天：音乐胎教：名曲《晨光》 14
- 第22天：本周变化：受精卵在子宫安营扎寨 15
- 第23天：种一盆绿色植物，感受生命的美好 16
- 第24~25天：艺术胎教：电影《放牛班的春天》 17
- 第26~27天：准爸爸胎教：陪准妈妈说心里话 18
- 第28天：美丽的送子传说故事 19



PART 2 孕2月

好“孕”如期而至

- 第29天：本周变化：迅速扩张的发育空间 22
- 第30天：情绪胎教：保持并创造好心情 23
- 第31天：意念胎教：想象帮助塑造更完美的宝宝 24
- 第32天：语言胎教：故事《偷月亮》 25
- 第33天：营养胎教：开胃美食 26
- 第34~35天：手工胎教：自制布艺口罩 27
- 第36天：本周变化：可爱的字母“C”宝宝 28
- 第37天：准爸爸胎教：布置温馨卧室 29
- 第38天：音乐胎教：名曲《月光》 30
- 第39天：美育胎教：感受美，传达美 31
- 第40天：情绪胎教：帮助调节情绪的绿色植物 32
- 第41~42天：致畸敏感期的安全防护 33
- 第43天：本周变化：一粒“小豆子” 34
- 第44天：轻松一刻：童言趣语 35
- 第45天：音乐胎教：《维也纳森林的故事》 36
- 第46天：情绪胎教：让心情更舒畅的呼吸法 37
- 第47天：语言胎教：故事《三只小猫》 38
- 第48~49天：准爸爸胎教：帮助准妈妈减压 39
- 第50天：本周变化：精致的迷你宝宝 40
- 第51天：简笔画：圆滚滚的小鸡 41
- 第52天：音乐胎教：名曲《欢乐颂》 42
- 第53天：准妈妈爱美会正面影响胎宝宝 43
- 第54天：音乐胎教：《康定情歌》 44
- 第55~56天：艺术胎教：看电影《千与千寻》 45



孕 3 月 变成一个小小人

第57天：本周变化：初具人形 48

第58天：故事胎教：《灰姑娘》 49

第59天：音乐胎教：圆舞曲《蓝色多瑙河》 50

第60天：音乐胎教：听琵琶曲《平湖秋月》 51

第61天：准爸爸胎教：帮准妈妈做开胃小点 52

第62~63天：本周变化：大脑迅速发育 53

第64天：艺术胎教：电影《初试啼声》 54

第65天：手工胎教：做树叶书签 55

3 第66天：语言胎教：趣味手指童谣 56

第67天：艺术胎教：简笔画 57

第68天：音乐胎教：名曲《田园》 58

第69~70天：本周变化：如同一条优雅的小鱼 59

第71天：语言胎教：蜡烛的热度 60

第72天：轻松一刻：读笑话 61

第73天：意念胎教：贴一张可爱宝宝照 62

第74天：语言胎教：神医华佗 63

第75天：艺术胎教：王羲之《兰亭集序》 64

第76~77天：本周变化：身体雏形构造完成 65

第78天：手工胎教：折纸狐狸 66

第79天：故事胎教：《狐狸和小花猫》 67

第80天：营养胎教：特别想吃的食物可适量吃一些 68

第81天：准爸爸胎教：给胎宝宝取个好听的小名 69

第82天：语言胎教：一天到晚游泳的海豚 70

第83~84天：情绪胎教：心理体操 71





孕4月

你的心跳如此动人

第85天：本周变化：身体全面快速发育 74

第86天：音乐胎教：古曲《春江花月夜》 75

第87天：挑选几件合适的孕妇装 76

第88天：轻松一刻：幽默小故事 77

第89天：语言胎教：小不点红杉树 78

第90~91天：营养胎教：每天吃一些坚果 79

第92天：本周变化：长出独一无二的指纹 80

第93天：手工胎教：简易收纳盒 81

第94天：好书《夏洛的网》 82

第95天：语言胎教：认识可爱的小兔子 83

第96天：情绪胎教：发现美好，营造美好 84

第97~98天：手工胎教：折纸青蛙 85

第99天：本周变化：细节发育更完善 86

第100天：音乐胎教：名曲《爱之梦》 87

第101天：艺术胎教：电影《好孕临门》 88

第102天：不要对不良胎梦耿耿于怀 89

第103天：语言胎教：小蜗牛的问题 90

第104~105天：准妈妈做手工：袜子娃娃 91

第106天：本周变化：鸭梨一样的小人儿 92

第107天：音乐胎教：口笛曲《云雀》 93

第108天：语言胎教：跟胎宝宝随时对话 94

第109天：语言胎教：三个和尚 95

第110天：情绪胎教：经常微笑 96

第111~112天：绘本《借物小人阿莉埃蒂》 97

4



PART 5 孕5月

胎动的美妙滋味

第113天：本周变化：胎动可以感受到 100

第114天：营养胎教：全面补钙 101

第115天：手工胎教：折纸樱花 102

第116天：艺术胎教：欣赏定窑孩儿枕 103

第117天：语言胎教：诗歌《他会是什么模样》 104

第118~119天：准爸爸胎教：陪准妈妈散步 105

第120天：本周变化：频繁胎动 106

5 第121天：语言胎教：两只毛毛熊 107

第122天：音乐胎教：儿歌《雅克兄弟》 108

第123天：语言胎教：王冕学画 109

第124天：音乐胎教：名曲《海顿小夜曲》 110

第125~126天：准爸爸胎教：准备音乐胎教需要的道具 111

第127天：本周变化：感官发育的关键时期 112

第128天：音乐胎教：《摇篮曲》 113

第129天：语言胎教：小树叶的旅途 114

第130天：轻松一刻：读笑话 115

第131天：语言胎教：《小熊过桥》 116

第132~133天：综艺节目：《爸爸去哪儿》 117

第134天：本周变化：骨骼发育开始加快 118

第135天：语言胎教：百鸟朝凤 119

第136天：手工胎教：折纸东南西北 120

第137天：艺术胎教：电影《地球上的星星》 121

第138天：好书《昆虫记》 122

第139~140天：准爸爸胎教：准备闪光卡片 123





孕6月

子宫里的“窃听器”

- 第141天：本周变化：大脑出现海马沟 126
- 第142天：音乐胎教：评剧《花为媒》 127
- 第143天：语言胎教：诗歌《燕诗示刘叟》 128
- 第144天：手工胎教：布书 129
- 第145天：语言胎教：专心致志 130
- 第146天：艺术胎教：简笔画玫瑰花 131
- 第147天：准爸爸胎教：刻录一张爱心CD 132
- 第148天：本周变化：皱皱的、红红的小人儿 133
- 第149天：轻松一刻：悦读笑话 134
- 第150天：语言胎教：善良的小松鼠 135
- 第151天：亲近大自然，感受自然美 136
- 第152天：周末可短期采风 137
- 第153天：音乐胎教：一起来学曲 138
- 第154天：准爸爸胎教：特别的日子放在心上 139
- 第155天：本周变化：吮手指的小可爱 140
- 第156天：语言胎教：小鸭的星球 141
- 第157天：拍孕期照，留下独一无二好时光 142
- 第158天：营养胎教：减轻水肿的美食 143
- 第159天：语言胎教：故事《小蝌蚪找妈妈》 144
- 第160天：艺术胎教：练习毛笔字 145
- 第161天：玩七巧板帮助胎宝宝大脑发育 146
- 第162天：本周变化：舌头有味觉了 147
- 第163天：音乐胎教：根据性格选曲子 148
- 第164天：语言胎教：谁更有力量 149
- 第165天：语言胎教：一串快乐的音符 150
- 第166天：手工胎教：简单的毛线编织 151
- 第167天：语言胎教：故事《拇指姑娘》 152
- 第168天：准爸爸胎教：营造良好的家庭氛围 153



PART 7 孕 7 月

亲子互动好时光

第169天：本周变化：大脑发育高峰期 156

第170天：语言胎教：三个小伙伴吃糖葫芦 157

第171天：艺术胎教：名画《向日葵》 158

第172天：语言胎教：《诗经·邶风·击鼓》 159

第173天：益智倒酒题 160

第174天：艺术胎教：剪纸蝴蝶 161

第175天：准爸爸胎教：陪准妈妈下棋 162

7 第176天：本周变化：味蕾形成 163

第177天：帮助开发大脑的推理题 164

第178天：和胎宝宝一起晒太阳 165

第179天：语言胎教：诗歌《要怀着希望》 166

第180天：音乐胎教：《春之歌》 167

第181天：语言胎教：星星的小秘密 168

第182天：准爸爸胎教：做美味鲜榨果蔬汁 169

第183天：本周变化：有自己的睡眠周期了 170

第184天：趣味猜谜让心情更好 171

第185天：音乐胎教：《小狗圆舞曲》 172

第186天：语言胎教：用英语跟胎宝宝交谈 173

第187天：好节目推荐：《人与自然》 174

第188天：语言胎教：故事《拔萝卜》 175

第189天：营养胎教：补充蛋白质 176

第190天：本周变化：内脏系统构造几近完善 177

第191天：教胎宝宝认识图形 178

第192天：语言胎教：初次离开妈妈的小黄鹂 179

第193天：艺术胎教：电影《音乐之声》 180

第194天：手工胎教：捏个泥娃娃 181

第195天：做一做数字小游戏 182

第196天：营养胎教：帮助大脑发育的食物 183





孕8月

努力发育成完美宝宝

- 第197天：本周变化：身体变得更圆润 186
- 第198天：语言胎教：故事《母狼高司普和狐狸》 187
- 第199天：语言胎教：小蛋壳的故事 188
- 第200天：准妈妈尽量少去公共场合 189
- 第201天：适当做家务对母子均有益 190
- 第202天：职场妈妈可以做的办公室小动作 191
- 第203天：孕晚期尤其要注意浴室设备安全 192
- 第204天：本周变化：肚皮上的小脚印 193
- 第205天：语言胎教：尾巴 194
- 第206天：语言胎教：趣味歌谣 195
- 第207天：音乐胎教：《梦幻曲》 196
- 第208天：艺术胎教：电影《小淘气尼古拉》 197
- 第209天：营养胎教：吃一些让心情更好的食物 198
- 第210天：准爸爸胎教：孕晚期尽量了解相关知识 199
- 第211天：本周变化：基本可以建立自主呼吸了 200
- 第212天：语言胎教：诗歌《雪花的快乐》 201
- 第213天：轻松一刻：童言趣语 202
- 第214天：音乐胎教：《G大调弦乐小夜曲》 203
- 第215天：情绪胎教：停止胡思乱想 204
- 第216天：做个有趣的手影游戏 205
- 第217天：艺术胎教：电影《当幸福来敲门》 206
- 第218天：本周变化：体位变成头朝下 207
- 第219天：音乐胎教：帮助催眠的曲子 208
- 第220天：语言胎教：鸭先生的小路 209
- 第221天：语言胎教：诗歌《面朝大海，春暖花开》 210
- 第222天：语言胎教：给胎宝宝讲小时候的事 211
- 第223天：艺术胎教：电影《芳心何处》 212
- 第224天：准爸爸胎教：谅解准妈妈多变的情绪 213





孕 9 月

掰着指头数日子

- 第225天：本周变化：胎头为入盆做准备 216
- 第226天：音乐胎教：名曲《仲夏夜之梦》 217
- 第227天：语言胎教：散文诗《宝宝的世界》 218
- 第228天：语言胎教：小星星搬乌云 219
- 第229天：营养胎教：适当吃一些安神食物 220
- 第230天：手工胎教：用饮料瓶做花瓶 221
- 第231天：准爸爸胎教：一起布置婴儿房 222
- 9 第232天：本周变化：变得圆圆胖胖 223
- 第233天：音乐胎教：琵琶曲《平湖秋月》 224
- 第234天：美食胎教：西芹双耳 225
- 第235天：动动脑：火柴棒算式 226
- 第236天：语言胎教：故事《青蛙王子》 227
- 第237天：营养胎教：吃一些健康的零食 228
- 第238天：准爸爸胎教：讲笑话帮准妈妈放松 229
- 第239天：本周变化：体重进入高峰期 230
- 第240天：音乐胎教：《糖果仙子舞曲》 231
- 第241天：语言胎教：儿歌《摇啊摇》 232
- 第242天：手工胎教：折纸蝴蝶结 233
- 第243天：折纸：心形书签 234
- 第244天：动脑摆一摆火柴棒正方形 235
- 第245天：情绪胎教：手指绘画创造好心情 236
- 第246天：本周变化：足月儿了 237
- 第247天：营养胎教：有助于顺产的食物 238
- 第248天：音乐胎教：《我的爹地》 239
- 第249天：情绪胎教：分娩没有那么可怕 240
- 第250天：分娩可以给女性带来怎样的好处 241
- 第251天：美食胎教：固发药膳粥 242
- 第252天：妙趣横生的颠倒歌 243





孕10月

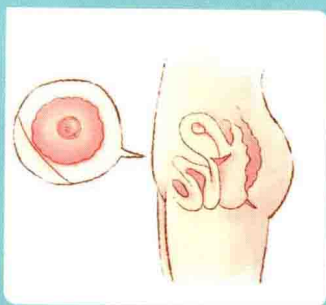
嘿！亲爱的宝贝

- 第253天：本周变化：头部完全入盆 246
- 第254天：手工胎教：做个晴天娃娃 247
- 第255天：营养果蔬汁让你拥有明亮好心情 248
- 第256天：语言胎教：与胎宝宝来一场对话吧 249
- 第257天：美食胎教：眉豆炖排骨 250
- 第258天：音乐胎教：听《晨光》 251
- 第259天：准爸爸胎教：帮准妈妈做按摩 252
- 第260天：本周变化：为出生做好了准备 253
- 第261天：音乐胎教：一起来学唱音符 254
- 第262天：手工胎教：折纸飞机 255
- 第263天：艺术胎教：彩铅上色《我的家》 256
- 第264天：语言胎教：故事《对对子》 257
- 第265天：艺术胎教：电影《婴儿与我》 258
- 第266天：准爸爸胎教：随时做好入院准备 259
- 第267天：本周变化：囤积脂肪，变得更饱满 260
- 第268天：故事胎教：《葡萄园里的珍宝》 261
- 第269天：音乐胎教：名曲《致爱丽丝》 262
- 第270天：儿童画欣赏：《幸福的一家》 263
- 第271天：手工胎教：做个小兜肚 264
- 第272天：营养胎教：缤纷水果餐 265
- 第273天：情绪胎教：超过预产期不要慌 266
- 第274天：本周变化：发育成熟 267
- 第275天：艺术胎教：简笔画毛毛虫和蝴蝶 268
- 第276天：艺术胎教：电影《龙猫》 269
- 第277天：艺术胎教：电影《人体漫游》 270
- 第278天：满天星与婴儿的呼吸 271
- 第279天：学几招护理新生儿 272
- 第280天：别忘了巩固胎教成果 273



孕1月

悄然发芽的小种子



胎教从这个月就可以开始啦，想象一个“小人儿”在你的身体里从无到有，这种感觉是不是既美妙又神奇呢？为了胎宝宝成长得更聪明、更健康，准妈妈从现在开始就要关注营养、关注情绪、关注心理变化了。



第1天

本周变化：做好为人母的心理准备

按医院惯例，我们将末次月经的第一天作为孕期的第一天，今天是你末次月经的第一天，记住这个有纪念意义的日子吧，你的40周的孕期将从这一天开启。

如果你还没有做好当一名母亲的准备的话，在接下来的一段时间，你可要努力哦。积极调整心态，认识到自己即将担负起准妈妈的重大职责，这是每一名备孕女性在备孕伊始就要开始做的重大任务。



如何找到做妈妈的感觉

身份的角色认知对准妈妈极为重要，这决定了准妈妈对未来将在腹中“安营扎寨”的小生命的认同，也决定了以后两人世界到三口之家的顺利过渡。准妈妈可以通过以下一些方法帮助自己尽快找到做妈妈的感觉：

1 多看漂亮可爱的宝宝照片；多看网上妈妈们所讲述的育儿趣事。

2 从内心深处认同怀孕生子是必经的一个生命历程。女人只有经历了一次完整的生育过程，生命才会变得完整。

3 请求准爸爸帮忙，准爸爸温馨的爱会让准妈妈对孕育一个你们“爱的结晶”充满了期待。

4 提前了解孕育知识，了解怀孕后，身体形态和容貌会发生哪些变化。由于孕期激素分泌异常，心理活动更是复杂多变；在工作、生活中会遇到许多难以预料的困难……提前了解孕育知识可帮助做好面对这些变化的心理准备。

胎教

贴心话

在备孕期间，不管是准妈妈还是准爸爸，都要谨慎用药，以免影响精子、卵子质量以及胎宝宝的健康。如果发生感冒、发热的病症，应在告知医生怀孕计划后，遵医嘱治疗。