

完美胎教 每日一读

WANMEI TAIJIAO MEIRI YIDU



主 编 陈 瑛



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

完美胎教每日一读

WANMEI TAIJIAO MEIRI YIDU

主 编 陈 瑛

副主编 王 辉 常 嵘

编 者 (以姓氏笔画为序)

马思涵	王 平	王晓楠	刘美云
杨 冬	何永平	苗玉宇	周雨涵
赵淑君	秦薇薇	徐小雨	董 露
鲁秋生	蔡晓玲	蔡海兰	



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

完美胎教每日一读/陈瑛主编. —北京:人民军医出版社, 2014.11
ISBN 978-7-5091-7568-2

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(2014)第 181921 号

策划编辑:于 哲 文字编辑:陈 娟 责任审读:吴 然

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8052

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:15.25·彩页 8 面 字数:248 千字

版、印次:2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:45.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要



编者从胎教的科学含义讲起,以周为单位,分别介绍了胎儿及母体的情况,营养胎教、优境胎教、音乐胎教、美术胎教、运动胎教等方法,并精选了大量胎教素材,帮助孕妈妈在平安度过孕期的同时,提升自己的素质、提升文化品位,给胎儿以潜移默化的影响,让胎儿在胎内环境中即受到良好的感应。全书层次清晰,语言通俗,内容丰富,是奉献给准父母的实用读物。

前言

如果你怀孕了,就请您把生活重新做一些调整,因为有了比这之前更重要的,那就是肚子里的宝贝儿。尝试一下胎教,你会发现,胎教并不神秘和复杂,也不是一种负担:

聆听经典乐曲,感受真正的“寂静”;

欣赏世界名画,感悟人生的美好、自然的绚丽;

从诗词歌赋中领略古人的情怀;

从名篇佳句里感受人类的情感;

栽一盆绿色植物,种几棵青菜,烘焙一盘点心,让生活丰富而富有情调;

换上淡绿色的窗帘、床单,桌上摆一盆小花,让小屋浪漫而温馨;

漫步于大自然,感受日升日落、潮来潮去、四季轮回,对自然界的孕育繁衍,你会有更深切的理解……

总之一句话,胎教其实就在您的生活里,与您形影不离。

胎教,让我们有了重新感受一次世界的机会。自然之美,等着你去感受;科学之美,等着你去发现;文学、艺术之美,等着你去欣赏。如果我们用孩童清澈的眼光重新看这个世界,一切都会不同,且不说天空、阳光、田野、溪流,单是那一草一叶、一花一木,甚至一滴雨点、一只小虫、一条小鱼都是那么新鲜有趣。

这难道不是一种享受吗?用宝宝的眼光看世界吧,幸福怀孕每一天,享受胎教每一天,让我们从今天开始和胎儿一起感受生命的神奇,感受美。

编者

目 录

第 1 个月

第 1 周 2

第 1 天 一切从“孕”开始 / 2

第 2 天 想想我们的妈妈,找找孕育的感觉——泰戈尔《母亲》/ 3

第 3~4 天 “优孕”是胎教的基础 / 4

第 5 天 重中之重,培育健康的精子 / 5

第 6 天 卵子,从出生起开始呵护 / 6

第 7 天 “宁静养胎即胎教”——古人看胎教 / 6

第 2 周 8

第 8 天 胎教的“三好”——好环境、好心情、好素质 / 8

第 9 天 孕前了解胎教的方法 / 9

第 10~11 天 让父爱滋润新生命 / 10

第 12 天 让我们期待一场旅程 / 11

第 13 天 优境胎教从现在开始 / 11

第 14 天 寻找最佳受孕时刻 / 12

第 3 周 14

第 15 天 这一天,生命的起点 / 14

第 16 天 享受怀孕,享受胎教 / 15

第 17 天 植物的受精——与人类精子相似的长途跋涉 / 16

第 18~19 天 享受时间——摇篮里的母子对话 / 17

第 20 天 音乐胎教——“真正的寂静,并非全然无声” / 18

第 21 天 子宫里的小小居住者 / 19

第 4 周 20

第 22 天 一边扎根一边发出信号 / 20

第 23~24 天 享受时间——愿你的生活像“多瑙河”一样洒满阳光! / 21



- 第 25~26 天 孕早期,不要将妊娠当做感冒 / 22
 第 27 天 享受时间——古典诗词里的田园之乐 / 23
 第 28 天 享受时间——列维坦笔下的田园早春 / 23

第 2 个月

- 第 5 周 26
 第 29 天 3 个胚层和 3 条管子的海马宝宝 / 26
 第 30 天 胎教趣闻 / 27
 第 31~32 天 发现自己怀孕了吗 / 28
 第 33~34 天 早早孕试纸您会用吗 / 29
 第 35 天 运动胎教:孕早期活动要小心 / 30
 第 6 周 31
 第 36 天 正在重温人类进化史 / 31
 第 37 天 怡情胎教,学会放松身心 / 32
 第 38 天 怀孕了,给心灵放个假 / 32
 第 39~40 天 在了解遗传奥秘之前,先看一下令人吃惊的人体数字 / 33
 第 41 天 孩子——父母基因的两重奏 / 34
 第 42 天 人体房屋的建筑图纸——基因 / 35
 第 7 周 36
 第 43 天 一天到晚游泳的鱼 / 36
 第 44 天 享受时间:原来求之不得也很美——古诗《蒹葭》欣赏 / 37
 第 45 天 营养胎教——清淡饮食,防止孕吐 / 38
 第 46~47 天 享受时间:生命的图腾——马蒂斯的《音乐》和《舞蹈》 / 38
 第 48 天 植物如何繁衍——种子的传播(一) / 39
 第 49 天 轻松一下:做几道思维推理游戏吧 / 40
 第 8 周 42
 第 50 天 胎儿开始精装修了 / 42
 第 51 天 营养胎教——食品安全,贯穿始终 / 43
 第 52 天 顺应四时——《黄帝内经》四时养生法 / 44
 第 53~54 天 享受时间:古诗里的月夜 / 44
 第 55 天 享受时间:清丽淡雅的山水长卷——《春江花月夜》 / 45
 第 56 天 动手时间:妈妈小时候玩的游戏——手套娃娃 / 46



第3个月

第9周 48

- 第57天 赶一把时髦——做做“美容” / 48
- 第58天 动手时间:彩色铅笔画——你也可以 / 48
- 第59天 芳香疗法,还是远离吧 / 49
- 第60~61天 享受时间:渴望温暖,渴望春天——《松树》 / 50
- 第62天 享受时间:热爱你——北方的早春 / 50
- 第63天 享受时间:顽皮、深情又天真——泰戈尔《金色花》 / 51

第10周 52

- 第64天 开始精雕细琢了 / 52
- 第65天 呼唤胎教:来自母亲的问候 / 53
- 第66天 享受时间:在母亲的呢喃中入睡——舒曼《梦幻曲》 / 53
- 第67~68天 享受时间:记忆深处的童年情景——莫里索《捉迷藏》 / 54
- 第69天 营养胎教:几款清新开胃的沙拉菜 / 54
- 第70天 动手时间:老奶奶的小游戏——手绢小老鼠 / 56

第11周 57

- 第71天 出现了指纹 / 57
- 第72天 营养胎教:孕期应该怎么吃 / 58
- 第73天 动物趣闻:“模范丈夫”——海马爸爸孵宝宝 / 59
- 第74~75天 怡情胎教:选用宁静的色彩,注意装饰细节 / 59
- 第76天 放松一下:来几个脑筋急转弯 / 60
- 第77天 呼唤胎教——日常生活中的胎谈举例 / 60

第12周 62

- 第78天 开始“毛胚房”的完善工程 / 62
- 第79天 孕早期,准爸爸应该这样做 / 63
- 第80天 陶冶身心的瑜伽胎教 / 64
- 第81~82天 3种常用的瑜伽姿势 / 64
- 第83天 使心灵回归宁静的冥想胎教 / 65
- 第84天 动手时间:小时候的翻绳儿游戏——单层梯子 / 66



第4个月

- 第13周 69
- 第85天 值得纪念的一周——从临时工“转正”了 / 69
 - 第86天 宝宝给你带来了一些什么——怀孕的五大好处 / 70
 - 第87天 换换脑筋,来几道思维推理游戏吧 / 71
 - 第88~89天 怡情胎教:装饰色彩——宁静、淡雅 / 71
 - 第90天 民间艺术欣赏:寄托前年祈福夙愿——年画 / 72
 - 第91天 英语胎教:打开了解世界的另一扇大门 / 73
- 第14周 74
- 第92天 各个器官分工明确 / 74
 - 第93天 享受时间:爱上洋娃娃——乐曲《洋娃娃》 / 75
 - 第94天 享受时间:晶莹剔透的童心——布娃娃儿歌 / 75
 - 第95~96天 动手时间:做一个安静甜睡的华德福娃娃 / 76
 - 第97天 动手时间:布艺DIY / 77
 - 第98天 享受时间:英语童谣里的四时节气 / 78
- 第15周 79
- 第99天 每天都在勤奋练习 / 79
 - 第100天 享受时间:经典国学中的大智大慧——《论语》选读 / 79
 - 第101天 孕中期,应注意哪些问题 / 80
 - 第102~103天 全脑思维游戏 / 81
 - 第104天 植物如何繁衍后代——种子的传播(二) / 82
 - 第105天 享受时间:雕塑欣赏 / 83
- 第16周 85
- 第106天 骨骼更加坚硬了 / 85
 - 第107天 美丽孕妇装,该登场了 / 86
 - 第108天 享受时间:“无言的诗,无行的舞,无图的画,无声的乐”——书法艺术 / 87
 - 第109~110天 享受时间:“字品如人品”——颜真卿、柳公权书法欣赏 / 88
 - 第111天 逻辑推理——数独游戏 / 88
 - 第112~113天 孕中期注意事项 / 89



第5个月

第 17 周	92
第 114 天 和妈妈的手掌差不多大 / 92	
第 115 天 动手时间:家庭“农夫”快乐多 / 93	
第 116~117 天 无土栽培的芽苗菜 / 93	
第 118 天 享受时间:珍惜生命中的阳光——梵高的吊桥 / 94	
第 119 天 轻松一下:猜几条歇后语 / 94	
第 18 周	96
第 120 天 子宫里的小小窃听器 / 96	
第 121 天 顽强的种子,顽强的生命 / 97	
第 122 天 怡情胎教:短暂旅行,放松身心 / 98	
第 123~124 天 营养胎教:简单易做的美味补铁粥 / 98	
第 125 天 享受时间:倾听月光洒落水面的声音——德彪西《月光》 / 99	
第 126~127 天 不妨来一幅月光的水粉画 / 100	
第 19 周	101
第 128 天 游动在羊水的海洋里 / 101	
第 129 天 动手时间:来自中国的拼图——七巧板 / 102	
第 130~131 天 逻辑推理——数独游戏 / 102	
第 132 天 营养胎教:做个美味的核桃碎吧 / 103	
第 133 天 数独游戏 / 104	
第 20 周	106
第 134 天 给妈妈传递越来越明显的信号 / 106	
第 135 天 牙龈炎,孕期要重视的“小问题” / 107	
第 136 天 黑白世界的魅力——围棋 / 107	
第 137 天 折一只载着梦想的小船 / 108	
第 138 天 英文歌曲——《Row, row, row your boat》 / 109	
第 139 天 营养胎教:准妈妈的健康伴侣——大豆 / 109	
第 140 天 营养胎教:豆制品大 PK / 111	



第6个月

- 第21周 113
- 第141天 在妈妈肚子里享受“皮肤护理” / 113
 - 第142天 孕中期的胎谈胎教和英语胎教 / 114
 - 第143天 享受时间:古代传说里的顽强精神——《夸父逐日》和《精卫填海》 / 115
 - 第144~145天 动物百科:为了宝宝,逆流而上——大马哈鱼的迁徙 / 115
 - 第146天 儿童歌曲《哈巴狗》 / 116
 - 第147天 享受时间:世界上最平实的幸福是天伦之乐——散文《假如生命有轮回》 / 116
- 第22周 118
- 第148天 学动物冬眠,储存脂肪 / 118
 - 第149天 营养胎教:双管齐下,补充钙质 / 119
 - 第150天 思维推理游戏 / 119
 - 第151~152天 享受时间:史上最成功的歌剧——《猫》 / 120
 - 第153天 孕中期,准爸爸应该这样做 / 121
 - 第154天 动手时间:做两个科学小实验换换心情吧! / 122
- 第23周 123
- 第155天 连睫毛都有了 / 123
 - 第156天 享受时间:读经典——“一夜白发”《千字文》 / 123
 - 第157天 “红脸的关公战长沙”——京剧 / 124
 - 第158~159天 爱妻有道,给准妈妈按摩 / 125
 - 第160天 营养胎教:推荐几种鲜榨蔬果汁 / 126
 - 第161天 美术胎教——刺绣 / 127
- 第24周 128
- 第162天 向妈妈汇报子宫里的情况 / 128
 - 第163天 尽情享受人生的夏天——赫尔曼·黑塞《山口》(一) / 129
 - 第164天 尽情享受人生的夏天——赫尔曼·黑塞《山口》(二) / 129
 - 第165~166天 享受时间:儿时的秘密——莫奈《在维吉尼的莫奈花园》 / 130
 - 第167天 数独游戏 / 131
 - 第168天 动手时间:爱心面包DIY / 131



第7个月

第25周	134
第169天 甜甜睡梦中的宝贝 / 134	
第170天 方寸之间,展示世界——集邮 / 135	
第171~172天 修身齐家——《大学》 / 135	
第173天 享受时间:《维也纳森林的故事》 / 136	
第174~175天 动物百科:为了求爱,各显神通(一) / 137	
第26周	138
第176天 一边精雕细刻一边抓紧活动 / 138	
第177天 豁达豪放,刚柔并济——苏轼词赏析(一) / 139	
第178天 不患得失,旷达乐观——苏轼词赏析(二) / 139	
第179~180天 来段绕口令吧(一) / 140	
第181天 来段绕口令吧(二) / 141	
第182天 轻松一下:脑筋急转弯 / 142	
第27周	143
第183天 胎儿的梦境是个秘密 / 143	
第184天 享受时间:妈妈的甜心——米斯特拉尔《迷人》《小花蕾》 / 144	
第185天 营养胎教:缓解妊娠水肿的食谱 / 145	
第186~187天 体验繁体字的优美 / 147	
第188天 我感受到了强烈的母爱——孕七月,写给我未来的妈妈 / 147	
第189天 轻松一下:儿童幽默 / 148	
第28周	150
第190天 和妈妈交流 / 150	
第191天 开始记录胎动 / 151	
第192天 轻松一下:猜几个趣味谜语 / 152	
第193~194天 动手时间:把妈妈的爱织进去——手工编织 / 152	
第195天 童话胎教:永远的拇指姑娘(一) / 152	
第196天 童话胎教:永远的拇指姑娘(二) / 153	



第8个月

第29周 156

- 第197天 感受大自然的日升日落 / 156
- 第198天 孕晚期注意事项 / 157
- 第199天 营养胎教:合理饮食,防治便秘 / 157
- 第200天 科学生活,防治孕期痔疮 / 158
- 第201天 营养胎教:喜欢吃肉的准妈妈怎么办 / 159
- 第202天 享受时间:儿歌里的动物幽默 / 160
- 第203天 思维训练 / 161

第30周 163

- 第204天 感觉功能日益增强 / 163
- 第205天 享受时间:——柴可夫斯基《天鹅湖》 / 164
- 第206天 享受时间:——柴可夫斯基《糖果仙子》 / 164
- 第207天 享受时间:——柯罗《梦特芳丹的回忆》 / 164
- 第208天 还记得这些小玩意吗? / 165
- 第209天 享受时间:焉知花之乐? ——花的学校 / 165
- 第210天 种一盆牵牛花,迎接宝宝的到来 / 166

第31周 167

- 第211天 子宫的小屋有些小了 / 167
- 第212天 享受时间:美轮美奂的海景和雪景——安徒生童话片段 / 168
- 第213~214天 歌曲《玛丽有只小羊羔》 / 169
- 第215天 动物百科:为了求爱,各显神通(二) / 169
- 第216天 融万千气象于方寸之间——篆刻 / 170
- 第217天 涂抹下感动你的点点滴滴——速写日记 / 170

第32周 171

- 第218天 虹膜也长好了 / 171
- 第219天 适合准妈妈的小零食 / 171
- 第220天 动手时间——自制豆浆,营养又美味 / 172
- 第221~222天 丰富、绮丽、清澈的海底世界——童书 / 173
- 第223天 装点生活的艺术——插花 / 173
- 第224天 美丽的纸鹤,迎接宝宝 / 174



第9个月

第33周 177

第225天 进入迅速长肉的阶段 / 177

第226天 享受时间:夏季黄昏的浪漫小夜曲——《康乃馨、百合、玫瑰》 / 177

第227天 动物百科:不负诺言,一生相爱——约定永恒的大雁 / 178

第228~229天 享受时间:父母给孩子最好的礼物是彼此相爱——诗经《女曰鸡鸣》 / 178

第230天 孕晚期,准爸爸应该这样做 / 179

第231天 书法欣赏 / 180

第34周 181

第232天 进入关键阶段了 / 181

第233天 尽量自己带孩子 / 182

第234天 育儿大学,您准备好了吗?(一) / 182

第235~236天 育儿大学,您准备好了吗?(二) / 183

第237天 脑筋急转弯 / 184

第238天 民间艺术欣赏:“一剪之巧夺神功”——剪纸 / 185

第35周 186

第239天 越来越胖的宝贝 / 186

第240天 请准爸爸唱《亲亲我的宝贝》 / 187

第241天 “养几个孩子是我人生的愿望”——李宗盛《希望》 / 188

第242~243天 孕晚期的胎谈胎教和英语胎教 / 189

第244天 和胎宝宝一起猜字谜吧 / 189

第245天 请妈妈享受收获之美——写在孕9个月 / 190

第36周 191

第246天 越来越好看了 / 191

第247天 舒伯特《摇篮曲》 / 192

第248~249天 民间艺术:泥塑 / 192

第250天 享受时间:“映日荷花别样红”——荷花诗作欣赏 / 192

第251天 带宝宝感受大自然的魅力——《森林报》片段赏析(一) / 194

第252天 带宝宝感受大自然的魅力——《森林报》片段赏析(二) / 195



第 10 个月

第 37 周	197
第 253 天 我就是这样一步步长大的——写给妈妈 / 197	
第 254 天 临近分娩,准妈妈应注意哪些问题? / 198	
第 255~256 天 聆听自然界的有声和无声——生活中有音乐 / 198	
第 257 天 维瓦尔第《春》 / 199	
第 258 天 儿歌里的植物世界 / 199	
第 259 天 动手时间:折一个童年的纸飞机 / 200	
第 38 周	203
第 260 天 还在加紧工作 / 203	
第 261 天 享受时间:“民族的底蕴”——中国山水画欣赏 / 204	
第 262 天 “一花一世界”——中国花鸟画欣赏 / 204	
第 263~264 天 中英文童谣里的民间智慧 / 204	
第 265 天 大树也会“生”孩子——植物奇趣录(一) / 205	
第 266 天 大树的本事——植物奇趣录(二) / 206	
第 39 周	208
第 267 天 要坚强!不要焦虑!——和妈妈说说心里话 / 208	
第 268 天 家庭生活的平静之美——卡萨特《泛舟》 / 209	
第 269 天 需要您了解的分娩知识 / 209	
第 270~271 天 避免早产的危险 / 210	
第 272 天 放松一下:脑筋急转弯 / 210	
第 273 天 听几个笑话,放松一下紧张的神经吧! / 211	
第 40 周	213
第 274 天 变成可以改造世界的小人儿 / 213	
第 275 天 用“心”去爱 / 213	
第 276 天 《可爱的家》 / 214	
第 277~278 天 有关新生宝宝的数字 / 215	
第 279 天 新手妈妈不必慌张——新生儿常见的几种现象 / 216	
第 280 天 亲爱的妈妈,我终于见到您了 / 217	
附录 A 其他胎教名画推荐	219
附录 B 其他胎教音乐推荐	220

附录 C 产前检查一览表	222
附录 D 婴儿用品的准备	224
附录 E 坐月子常识	226

第 1 个月

在我期待已久的梦中
有一朵红云
红云飘落到地上
变成了绿草地上的小红裙
可爱的孩子
你什么时候才能来呢？

