

之宝贝书系77

资深胎教早教咨询顾问为中国孕妇量身定制的胎教方案

TAIJIAO
BIDU
MEIRIYIYE

胎教 每日一页

必读



菅波 ◎主编

北京超高人气的胎教早教咨询顾问
之宝贝书系首席资深策划

周忠蜀 ◎审订

北京中日友好医院儿科主任

升级
全新版

中国纺织出版社

之宝贝书系77

胎教必读 每日一页

TAIJIAOBiDu
MeiRiYiYe

菅波 ◎ 主编

 中国纺织出版社

内 容 提 要

随着人们优生意识的增强,顺利、安全地度过孕期,不再是孕妈妈的唯一要求,让腹中的宝宝在出生后更聪明、更健康,也成为了孕妈妈关注的重点。这本书,以每日一页的形式,让孕妈妈在280天的孕期中轻松、准确地学习胎教、运用胎教,做时尚的孕妈妈,孕育聪明健康的宝宝。

图书在版编目(CIP)数据

胎教必读每日一页/菅波主编. —北京:中国纺织出版社, 2010.11

(之宝贝书系:77)

ISBN 978-7-5064-6933-3

I. ①胎… II. ①菅… III. ①胎教—基本知识

IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第204536号

策划编辑:尚 响 胡 敏	责任编辑:陈 琦	责任校对:冯 蕾
责任设计:张晓磊 张双羽	责任印制:刘 强	

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京人教方成彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年11月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:20

字数:200千字 定价:34.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

Foreword



胎教可以影响胎儿的智商和情商。而这是因为母亲与胎儿本身，不管是肉体，还是精神，都是一脉相承，紧紧相连的。

无数例证证明，孕妈妈的情绪会影响胎儿的情绪，孕妈妈的思维会影响胎儿的思维。怀孕后，孕妈妈有什么样的感受？在健康的饮食下，孕妈妈的腹部逐渐隆起，看到胎儿一步一步健康成长，孕妈妈的心情又如何呢？事实上，孕妈妈的感受和心情，也像孕妈妈吸收到的营养一样，无一例外地传递给了胎儿。

而在十月孕期中，孕妈妈究竟如何让自己有好心情、好营养，以及如何让自己把所有对胎儿有益的影响都传递给胎儿呢？翻开手中这本书，点点滴滴的胎教知识，将陪伴您轻松走过孕期的每一天。

这本书条理清楚，内容翔实。以怀孕40周孕期来划分，在每一周的第一天介绍本周的胎教重点及这一周胎儿有多大、孕妈妈的变化等。每周包括各种胎教内容，如饮食胎教、保健胎教、按摩胎教、音乐胎教等。让孕妈妈在孕期的每一天，轻松掌握胎教方法。

当生命形成的那一刻，无论是孕妈妈还是胎儿，对新生命的企盼，对成长的渴望，对智慧及美丽的希望也因此形成。相信只要孕妈妈耐心用地用胎教来浇灌这一份期许，就一定会收获丰厚的成果。

编者



目录

Contents



第1个月 1~4周

第1天	1~4周全家胎教总动员	18
第2天	1~2周的胎教重点	19
第3天	什么是胎教	20
第4天	理解胎教的内涵	21
第5天	胎教的种类	22
第6天	胎教决定宝宝的智商	23
第7天	胎教影响宝宝的健康	24
第8天	胎儿在宫内如何学习	25
第9天	学习胎教方法	26
第10天	把握正确的胎教时机	27
第11天	什么是斯瑟蒂克胎教法	28
第12天	实施了胎教的胎儿状况	29
第13天	怀孕之前的胎教准备	30
第14天	胎教的基础是有计划地怀孕	31
第15天	第3周的胎教重点	32
第16天	孕妈妈是胎教的主角	33
第17天	母爱是最好的胎教	34
第18天	分期保护，为胎教保驾护航	35

第19天	关注孕早期的情绪胎教·····	36
第20天	运动胎教的好处·····	37
第21天	第4周的胎教重点 ·····	38
第22天	全家参与胎教·····	39
第23天	饮食也是胎教的内容之一·····	40
第24天	孕妈妈的营养准备·····	41
第25天	准爸爸的营养准备·····	42
第26天	饮食胎教·····	43
第27天	心理胎教·····	44
第28天	保健胎教·····	45

第2个月 5~8周

第29天	5~8周全家胎教总动员·····	48
第30天	第5周的胎教重点 ·····	49
第31天	进行子宫对话·····	50
第32天	饮食胎教·····	51
第33天	保健胎教·····	52
第34天	保健胎教之怀孕的征兆·····	53
第35天	保健胎教之推算预产期·····	54
第36天	第6周的胎教重点 ·····	55
第37天	饮食胎教·····	56
第38天	保健胎教之了解胚芽期·····	57
第39天	保健胎教之应对恶心·····	58
第40天	运动胎教·····	59
第41天	怀孕5~8周的运动胎教·····	60
第42天	按摩胎教·····	61
第43天	第7周的胎教重点 ·····	62
第44天	饮食胎教·····	63





第45天	保健胎教·····	64
第46天	运动胎教·····	65
第47天	按摩胎教·····	66
第48天	保健胎教之当心流产·····	67
第49天	日记胎教·····	68
第50天	第8周的胎教重点 ·····	69
第51天	饮食胎教·····	70
第52天	保健胎教·····	71
第53天	音乐胎教·····	72
第54天	音乐胎教对宝宝的益处·····	73
第55天	音乐的选择·····	74
第56天	听觉胎教·····	75



第3个月 9~12周



第57天	9~12周全家胎教总动员 ·····	78
第58天	第9周的胎教重点 ·····	79
第59天	饮食胎教·····	80
第60天	保健胎教·····	81
第61天	胎谈胎教·····	82
第62天	日记胎教如何写·····	83
第63天	日记胎教的小诀窍·····	84
第64天	第10周的胎教重点·····	85
第65天	饮食胎教·····	86
第66天	保健胎教之胎盘保护·····	87
第67天	保健胎教之着装与穿鞋·····	88
第68天	运动胎教1 ·····	89
第69天	运动胎教2 ·····	90
第70天	胎谈胎教·····	91

第71天	第11周的胎教重点·····	92
第72天	饮食胎教·····	93
第73天	孕期不可缺少的营养素·····	94
第74天	保健胎教之洗澡的注意事项·····	95
第75天	保健胎教之应对尿频·····	96
第76天	运动胎教·····	97
第77天	胎谈胎教·····	98
第78天	第12周的胎教重点·····	99
第79天	饮食胎教·····	100
第80天	益于胎儿脑部发育的营养·····	101
第81天	胎谈胎教·····	102
第82天	音乐胎教·····	103
第83天	阅读胎教·····	104
第84天	胎谈胎教·····	105



第4个月 13~16周

第85天	13~16周全家胎教总动员·····	108
第86天	第13周的胎教重点·····	109
第87天	饮食胎教·····	110
第88天	保健胎教之身体变化及性生活·····	111
第89天	保健胎教之保持宫内环境良好·····	112
第90天	运动胎教·····	113
第91天	清静胎教·····	114
第92天	第14周的胎教重点·····	115
第93天	饮食胎教·····	116
第94天	给胎儿充足的营养·····	117
第95天	保健胎教之应对牙病·····	118
第96天	运动胎教·····	119





第97天	运动胎教之练习普拉提·····	120
第98天	清静胎教·····	121
第99天	第15周的胎教重点·····	122
第100天	饮食胎教·····	123
第101天	孕妈妈不可喝的水·····	124
第102天	保健胎教·····	125
第103天	运动胎教·····	126
第104天	按摩胎教·····	127
第105天	童话胎教·····	128
第106天	第16周的胎教重点·····	129
第107天	饮食胎教·····	130
第108天	保健胎教·····	131
第109天	运动胎教·····	132
第110天	清静胎教之卧姿体操·····	133
第111天	清静胎教之坐姿体操·····	134
第112天	童话胎教·····	135

第5个月 17~20周

第113天	17~20周全家胎教总动员·····	138
第114天	第17周的胎教重点·····	139
第115天	饮食胎教·····	140
第116天	胎教异常的表现·····	141
第117天	游泳胎教·····	142
第118天	保健胎教之睡眠·····	143
第119天	按摩胎教·····	144
第120天	第18周的胎教重点·····	145
第121天	饮食胎教·····	146
第122天	运动胎教·····	147

第123天	按摩胎教	148
第124天	游泳胎教	149
第125天	旅行胎教	150
第126天	清静胎教	151
第127天	第19周的胎教重点	152
第128天	饮食胎教	153
第129天	运动胎教	154
第130天	按摩胎教	155
第131天	旅行胎教	156
第132天	旅行胎教之必备物品	157
第133天	旅行胎教之交通工具	158
第134天	第20周的胎教重点	159
第135天	饮食胎教	160
第136天	对孕妈妈和胎儿有益的食物	161
第137天	运动胎教	162
第138天	氧气胎教	163
第139天	散步胎教	164
第140天	音乐胎教	165



第6个月 21~24周

第141天	21~24周全家胎教总动员	168
第142天	第21周的胎教重点	169
第143天	饮食胎教	170
第144天	光照胎教	171
第145天	保健胎教之身心变化	172
第146天	保健胎教之应对不适	173
第147天	保健胎教之腰椎疼痛	174
第148天	第22周的胎教重点	175





第149天	饮食胎教	176
第150天	饮食胎教之有益的食物	177
第151天	卡片胎教	178
第152天	运动胎教	179
第153天	按摩胎教	180
第154天	森林浴胎教	181
第155天	第23周的胎教重点	182
第156天	饮食胎教	183
第157天	孕期不可缺少的矿物质（一）	184
第158天	孕期不可缺少的矿物质（二）	185
第159天	运动胎教	186
第160天	森林浴胎教	187
第161天	散步胎教	188
第162天	第24周的胎教重点	189
第163天	饮食胎教	190
第164天	饮食胎教之不可少的维生素	191
第165天	饮食胎教之肝脏对孕妈妈的益处	192
第166天	音乐胎教	193
第167天	游戏胎教	194
第168天	感应胎教	195

第7个月 25~28周

第169天	25~28周全家胎教总动员	198
第170天	第25周的胎教重点	199
第171天	饮食胎教	200
第172天	胎儿的味觉和记忆	201
第173天	保健胎教之身体变化	202
第174天	保健胎教之静脉曲张	203

第175天	美容按摩胎教	204
第176天	第26周的胎教重点	205
第177天	饮食胎教	206
第178天	通过饮食消除水肿	207
第179天	保健胎教之控制体重增长	208
第180天	保健胎教之体重增长过多的危害 ...	209
第181天	运动胎教	210
第182天	艺术胎教	211
第183天	第27周的胎教重点	212
第184天	饮食胎教	213
第185天	运动胎教	214
第186天	按摩胎教	215
第187天	视觉胎教	216
第188天	视觉胎教的素材	217
第189天	阅读胎教	218
第190天	第28周的胎教重点	219
第191天	饮食胎教	220
第192天	饮食胎教之营养搭配	221
第193天	视觉胎教之刺激五感	222
第194天	视觉胎教之欣赏名画	223
第195天	视觉胎教之欣赏名画的要点	224
第196天	视觉胎教	225



第8个月 29~32周

第197天	29~32周全家胎教总动员	228
第198天	第29周的胎教重点	229
第199天	饮食胎教	230
第200天	保健胎教之身体变化	231





第201天	保健胎教之应对出血	232
第202天	保健胎教之预防阴道炎	233
第203天	抚摸胎教	234
第204天	第30周的胎教重点	235
第205天	饮食胎教	236
第206天	饮食胎教之把握饮食	237
第207天	保健胎教	238
第208天	运动胎教	239
第209天	按摩胎教	240
第210天	视觉胎教	241
第211天	第31周的胎教重点	242
第212天	饮食胎教	243
第213天	看电视与胎教	244
第214天	运动胎教	245
第215天	按摩胎教	246
第216天	绣十字绣的好处	247
第217天	音乐胎教	248
第218天	第32周的胎教重点	249
第219天	饮食胎教	250
第220天	装饰胎教	251
第221天	保健胎教之预防早产	252
第222天	保健胎教之夏季孕期生活	253
第223天	保健胎教之冬季孕期生活	254
第224天	运动胎教之做家务	255



第9个月 33~36周

第225天	33~36周全家胎教总动员	258
第226天	第33周的胎教重点	259
第227天	社会胎教	260
第228天	饮食胎教	261
第229天	保健胎教	262
第230天	运动胎教	263
第231天	心理胎教	264
第232天	心理胎教之警惕忧郁症	265
第233天	第34周的胎教重点	266
第234天	饮食胎教	267
第235天	心理胎教	268
第236天	保健胎教之脸、手指发肿	269
第237天	保健胎教之预防妊娠纹	270
第238天	运动胎教	271
第239天	按摩胎教	272
第240天	第35周的胎教重点	273
第241天	饮食胎教	274
第242天	运动胎教	275
第243天	瑜伽胎教的益处	276
第244天	瑜伽胎教的练习方法	277
第245天	做准备, 迎接宝宝	278
第246天	第36周的胎教重点	279
第247天	饮食胎教	280
第248天	按摩胎教	281
第249天	音乐胎教	282
第250天	情绪胎教	283
第251天	产前测量骨盆	284
第252天	准备住院用品	285





第10个月 37~40周

第253天	37~40周全家胎教总动员	288
第254天	第37周的胎教重点	289
第255天	饮食胎教	290
第256天	保健胎教	291
第257天	运动胎教	292
第258天	保健胎教	293
第259天	色彩胎教	294
第260天	第38周的胎教重点	295
第261天	饮食胎教	296
第262天	保健胎教	297
第263天	运动胎教	298
第264天	学习拉梅兹分娩法	299
第265天	学习拉梅兹生产呼吸法	300
第266天	学习应用拉梅兹分娩法	301
第267天	第39周的胎教重点	302
第268天	饮食胎教	303
第269天	了解自然分娩	304
第270天	了解剖宫产	305
第271天	了解产程	306
第272天	清静胎教	307
第273天	第40周的胎教重点	308
第274天	饮食胎教	309



第275天	保健胎教之产前征兆	310
第276天	保健胎教之过期妊娠	311
第277天	分娩准备	312
第278天	过好分娩这一天	313
第279天	分娩时配合医生	314
第280天	产后按摩	315

附录：孕期专家推荐 食谱

鸣 谢

特邀模特：崔晶晶	耿 莉	晶 晶	李 枫
刘 辉	刘 静	刘亚鹏	璐 麓
梦 然	瞿 力	王 淼	王 玮
王 艳	谢 晖	朱 燕	
宝宝模特：黄煜宸	王露晨之		
摄影 师：大 雄	郭咏君	红 雷	李 雪



