

顶级专家给您最贴心、最实用、最全面、最细致的全程同步孕育指导



安胎*养胎*胎教

全程指导



妇产科主任医师
原北京海淀妇幼保健院业务院长
北京玛丽妇婴医院业务院长
中华医学会围产学会北京分会委员

赵天卫/编著
著名妇产科专家

让所有的期待
都成为美好的现实
让所有的问题
都得到准确的解答

安胎* 养胎*胎教 全程指导



赵天卫/编著
妇产科首席专家

妇产科主任医师
原北京海淀妇幼保健院业务院长
北京玛丽妇婴医院业务院长
中华医学会围产学会北京分会委员



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

安胎、养胎、胎教全程指导/赵天卫编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2014. 2

ISBN 978-7-5019-9571-4

I. ①安… II. 赵… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识②胎教—基本知识 IV. ①R715. 3②G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第284603号

责任编辑: 付 佳 王芙洁
策划编辑: 龙志丹 责任终审: 唐是雯 封面设计: 胡晶爽
版式设计: 张 洁 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年2月第1版第1次印刷

开 本: 20 印张: 17.5

字 数: 350千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9571-4 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130651S7X101ZBW

目 录

contents



孕1月 期待中，播种了一个新的生命

第1周 准爸妈的资格认证

胎宝宝还是个未知数·····	018
还未进入状态的准妈妈·····	018
本周胎教早知道·····	018
本周大事提醒·····	018
了解最佳的生育年龄·····	019
把握最适宜怀孕的季节·····	019
掌握排卵期，受孕不再难·····	020
利用经期推算排卵日·····	020
根据白带变化寻找排卵期·····	020
记好基础体温找到排卵日·····	020
胎教为早教打好基础·····	021
广义胎教·····	021
狭义胎教·····	021
狭义胎教与广义胎教的区别 ·····	021

好情绪是成功胎教的开始·····	022
准妈妈调节情绪讲方法·····	022
调整情绪品美文：《爱和时间 的故事》·····	023

第2周 “幸孕”即将来临的时刻

卵子期待与精子的约会·····	024
准妈妈不知不觉在变化·····	024
本周胎教早知道·····	024
本周大事提醒·····	024
为优生注意生活细节·····	025
警惕药物的致畸影响·····	025
改善膳食营养，保证受精卵质量 ·····	026
小小叶酸天天补·····	026

营养饮食DIY：美味叶酸餐

·····	027
准爸爸适当运动以保证精子健康 ·····	028
准爸爸加强营养以提高精子质量 ·····	028
准爸爸注意心态以造就聪明宝宝 ·····	028
注意受孕瞬间的胎教·····	029
赏古典名曲：舒伯特《小夜曲》 ·····	029

第3周 一粒种子的诞生

精子和卵子成功约会·····	030
我是幸福准妈妈·····	030
本周胎教早知道·····	030
本周大事提醒·····	030

静静等待的卵子·····	031
优胜劣汰的选拔·····	031
受精卵快速成长·····	031
准妈妈与胎宝宝之间的情感传递 ·····	032
不要过于担忧和焦虑·····	032
准妈妈生气时想想胎宝宝··	033
童心童谣：《妈妈你别生气》 ·····	033
环境胎教：创造和谐的家庭氛围 ·····	034
环境胎教：建立和谐的夫妻关系 ·····	034

环境胎教：营造良好的内外环境 ·····	034
增进情感游戏：五子棋·····	035

第4周 我躺在自己的小床上

胚胎植入子宫·····	036
反应“迟钝”的准妈妈·····	036
本周胎教早知道·····	036
本周大事提醒·····	036
饮食胎教让母胎更健康·····	037
一日三餐搭配合理·····	037
怀孕早期的营养食谱·····	037
营养饮食DIY：孕早期推荐食谱 ·····	038

开心谜语：五官中的我·····	039
可爱绕口令·····	039
成语故事：《悬梁刺股》··	040
准爸爸要照顾好准妈妈的生活 ·····	041
准爸爸要接受准妈妈的敏感表现 ·····	041
准爸爸要给准妈妈一个好心情 ·····	041
做一个幽默的准爸爸·····	042
准爸爸讲笑话：《小白兔钓鱼》 ·····	042



孕2月 猜忌中，证明一切不是想象

第5周 种种迹象诉说他的到来

苹果子大小的“海马”·····	044
开始出现早孕现象·····	044
本周胎教早知道·····	044
本周大事提醒·····	044
怀孕如何早知道·····	045
孕期是怎样划分的·····	045

准妈妈为什么会流产·····	046
孕早期流产的主要症状·····	046
如何预防流产·····	047
孕吐是胎宝宝在传达信息··	048
通过饮食调节缓解孕吐·····	048
关注细节减轻孕吐·····	048
读书有益母胎健康·····	049
励志故事：《追求忘我》··	049

胎教手语：欢迎你，宝贝··	050
准妈妈唱儿歌：《小星星》 ·····	051

第6周 胎宝宝开始心跳了

初显身形的胎宝宝·····	052
早孕反应更强烈·····	052
本周胎教早知道·····	052

本周大事提醒·····	052
准妈妈远离X线的辐射·····	053
准妈妈远离微波炉的辐射·····	053
准妈妈远离电吹风的辐射·····	053
准妈妈远离手机的辐射·····	053
孕早期运动胎教以柔为主·····	054
散步是孕早期最适宜的运动 ·····	054
坐的练习·····	054
做做脚部运动·····	054
练练瑜伽,缓解孕早期的不适 ·····	055
古诗赏析:《春江花月夜》 ·····	056
趣味折纸:简单的纸衣服·····	057

第7周 准妈妈难过的日子开始了

可爱的大头娃娃·····	058
--------------	-----

依旧平坦的小腹·····	058
本周胎教早知道·····	058
本周大事提醒·····	058
准妈妈不要盲目安胎·····	059
孕期禁用的药物·····	059
准妈妈开车要注意·····	060
准妈妈坐车讲方法·····	060
准妈妈洗澡有讲究·····	060
营养饮食DIY:开胃大餐·····	061
散文诵读:朱自清散文赏析 ·····	062
美感胎教把美传递给胎宝宝 ·····	063
画出心中的宝宝·····	063
准爸爸当好“后勤部长”·····	064
准爸爸风趣幽默地处事·····	064
准爸爸协助准妈妈胎教·····	064
准爸爸讲故事:《手捧空花盆的 孩子》·····	065

第8周 胎宝宝迅速成长

能跳动的“小豆子”·····	066
不断变化的子宫·····	066
本周胎教早知道·····	066
本周大事提醒·····	066
胎教不必拘泥形式·····	067
在胎教中获得快乐体验·····	067
胎教日记好处多·····	067
警惕早孕反应影响宝宝智力 ·····	068
修身养性练书法·····	068
早些给胎宝宝听音乐·····	069
选择乐曲要因“母”制宜·····	069
让胎宝宝感受音乐节奏·····	070
交响乐欣赏:《蓝色多瑙河圆舞 曲》·····	070
幽默笑话:童言无忌·····	071
童谣吟唱:太阳、月亮和星星 ·····	072



孕3月 胎宝宝发育的关键期

第9周 胎宝宝结束了胚芽期

真正意义上的胎宝宝·····	074
准妈妈逐渐变胖的烦恼·····	074

本周胎教早知道·····	074
本周大事提醒·····	074
养成良好的饮食习惯·····	075

日常饮食要合理搭配·····	075
补镁有益胎宝宝发育·····	076

营养饮食DIY：“镁”的食物

..... 076

准妈妈爱美也是一种胎教... 077

把自然界的美好传递给胎宝宝

..... 077

多欣赏艺术品展览..... 077

准妈妈学画画：简笔画水果

..... 078

开心谜语：猜猜好吃的蔬菜

..... 079

可爱的绕口令：绕口说植物

..... 079

准爸爸帮准妈妈按摩头部... 080

准爸爸的歌：《哈巴狗》... 081

第10周 告别最危险时期

小小的“扁豆荚”..... 082

情绪“飘忽”的准妈妈..... 082

本周胎教早知道..... 082

本周大事提醒..... 082

准妈妈如何应对孕期抑郁症

..... 083

进行亲子对话训练..... 084

准妈妈的唠叨：与胎宝宝的对话

..... 084

胎教手语：早上好，宝贝... 085

童话王国：《海的女儿》

..... 086

准爸爸讲故事：《三只小猪盖房子》..... 086

名曲赏析：《渔舟唱晚》... 087

第11周 感受怀孕的喜悦

可以听到胎心音了..... 088

血液需求量增加..... 088

本周胎教早知道..... 088

本周大事提醒..... 088

全面了解产前检查..... 089

如何充分利用产前检查时间

..... 089

孕检一览表..... 090

通过抚摸传递爱意..... 091

抚摸胎教注意事项..... 091

童心童谣：可爱的小老鼠... 092

孕期要科学吃水果..... 093

饮食营养DIY：水果酸奶布丁

..... 093

准妈妈的冥想式瑜伽..... 094

游泳是孕期非常适宜的运动

..... 094

准妈妈亲情吟唱：《采蘑菇的小姑娘》..... 095

准爸爸要确立胎教中的“双爱”观..... 096

准爸爸用行动表现“双爱”

..... 096

孕期幽默：准爸爸的笑话... 096

第12周 安全度过孕早期

生殖器官发育成形..... 097

偶感晕眩的准妈妈..... 097

本周胎教早知道..... 097

本周大事提醒..... 097

孕期B超检查时间表 098

学会看B超结果 098

画出想象中的宝宝：简笔画人物

..... 099

准妈妈做做凯格尔运动..... 100

配乐诗歌诵读：高尔基《海燕》

..... 101

准爸爸讲故事：《渔夫和恶魔》

..... 102





孕4月 宝宝安定，妈妈舒心

第13周 享受舒适与安定

胎宝宝条件反射初见端倪···	104
准妈妈终于可以放轻松了···	104
本周胎教早知道···	104
本周大事提醒···	104
改变自己站立的姿势···	105
调整身体，坐姿正确···	105
行走时要注意的细节···	105
躺有讲究···	105
孕期护肤全攻略···	106
不给妊娠纹机会···	106
香水“有毒”···	106
孕中期每日饮食安排···	107
增加餐次，食量适度···	107
孕期防便秘···	108
营养饮食DIY：通便润肠餐···	109
准妈妈穿衣的色彩···	110
准妈妈活动场所的色彩···	110
用呼吸法提高胎教效果···	111
心养养生胎教，保持身心健康 ···	111

童话王国：《卖火柴的小女孩》 ···	112
妈妈的歌声：给胎宝宝唱摇篮曲 ···	113

第14周 准妈妈“孕”动起来

会做鬼脸的小淘气···	114
再也藏不住的“大肚腩”···	114
本周胎教早知道···	114
本周大事提醒···	114
远离美丽“雷区”···	115
不要过度大笑···	115
适当干些家务活···	115
孕中期运动原则···	116
制定科学的运动计划···	116
孕期运动要循序渐进···	117
腰酸背痛做做操···	117
什么是肚皮舞胎教···	118
肚皮舞胎教的好处···	118
好听的肚皮舞音乐···	119
准爸爸消除与宝宝的距离感 ···	120

让胎宝宝熟悉父亲的声音···	120
与胎宝宝对话的具体方法···	120
准爸爸浑厚的歌声：《红星照我 去战斗》···	121

第15周 做一个美丽准妈妈

胎宝宝的本领大···	122
名副其实的准妈妈···	122
本周胎教早知道···	122
本周大事提醒···	122
准妈妈的清新春装···	123
准妈妈的舒适夏装···	123
准妈妈的时尚秋装···	123
准妈妈的防寒冬装···	123
警惕前置胎盘带来的危险···	124
将美丽的童话传递给宝宝···	125
在最舒适的状态下读书给宝宝听 ···	125
亲切讲解书里的事物···	125
对故事的细节进行改编···	125
胎教名曲：舒曼的《童年情景》 ···	126

DIY玩具：可爱的小刺猬···	127
开心谜语：说说母亲·····	128
诗歌赏析：《纸船——寄母亲》 ·····	128

第16周 不必恐慌的畸形儿检查

“三等分”胎宝宝·····	129
准妈妈孕味十足·····	129

本周胎教早知道·····	129
本周大事提醒·····	129
唐氏儿筛查——胎宝宝畸形早知 道·····	130
最常见的AFP检测·····	130
重点人群的羊膜穿刺术·····	130
胎教可以影响宝宝的性格···	131
妈妈的心情决定宝宝性格···	131
家庭环境决定宝宝性格····	131

多吃补血食物·····	132
静坐——简易有效的健身之道 ·····	133
静坐时的注意事项·····	133
静坐的姿势要点·····	134
诗歌诵读：《感恩父母》···	135
脑力时间：它们的规律你发现了 吗·····	136



孕5月 感受幸福的律动

第17周 用心感受宝宝

小小“窃听器”·····	138	准妈妈教胎宝宝识别图片···	140
别让超重找上你·····	138	准妈妈做玩具：七彩手环···	140
本周胎教早知道·····	138	抓住语言胎教的好时机····	141
本周大事提醒·····	138	掌握语言胎教的方法·····	141
如何判断胎宝宝的生长状况 ·····	139	培养宝宝外语能力·····	141
准妈妈的营养决定宝宝的发育 ·····	139	准爸爸在语言胎教中的作用 ·····	142
预防胎宝宝发育迟缓的措施 ·····	139	准爸爸诵读：《满江红·怒发冲 冠》·····	142
准妈妈与胎宝宝分享照片···	140	准妈妈唐诗新唱：《春晓》 ·····	143
		名家书画：郑板桥的诗与画 ·····	144

第18周 拳打脚踢的淘气包

幸福的感“动”·····	145
感觉累并快乐的准妈妈····	145
本周胎教早知道·····	145
本周大事提醒·····	145
关注细节，养成好习惯····	146
感觉第一次胎动·····	147
从胎动判断胎宝宝的行为状态 ·····	147
胎动的类型·····	147
从胎动判断胎宝宝的健康状况 ·····	148

胎动减缓莫惊慌·····	148
不可忽视锌的作用·····	149
孕期需要补充多少锌·····	149
准妈妈应如何补锌·····	149
营养饮食DIY：富锌大餐·····	150
对话胎宝宝——母与子的深情交流·····	151
练习对话胎宝宝的方法·····	151
准妈妈唱童谣·····	152

第19周 不甘寂寞的精灵

胎宝宝“装备”愈发齐全·····	153
准妈妈行动不求速度·····	153
本周胎教早知道·····	153
本周大事提醒·····	153
日常行动要缓慢·····	154
在工作和生活中注意休息·····	154
不要长时间使用电扇和空调·····	154
不同色彩的胎教功效·····	155
准妈妈的述说：多彩的世界·····	155
准妈妈学画简笔画：简笔画花鸟·····	156
不断充电，做合格准爸爸·····	157
准爸爸帮准妈妈数胎动·····	157
学做幽默准爸爸，调节家庭气氛·····	157

准爸爸讲笑话：校园里的故事·····	158
准爸爸讲故事：《扁鹊的医术》·····	158
胎教手语：我特别喜欢你·····	159

第20周 学会自我监测

逐步完善的神经元·····	160
感受肚子的变化·····	160
本周胎教早知道·····	160
本周大事提醒·····	160
根据子宫高度监测胎宝宝发育·····	161
根据体重和腹围监测胎宝宝发育·····	161
根据胎动和胎心监测胎宝宝发育·····	161

孕中期的乳房护理·····	162
全面补钙从现在开始·····	163
怎样判断自己是否缺钙·····	163
准妈妈补钙注意事项·····	164
营养饮食DIY：壮骨补钙餐·····	164
采用正确的音乐节律·····	165
选购合格的胎教音乐·····	165
了解胎宝宝的心理表达·····	165
音乐胎教注意事项·····	166
与胎宝宝一起欣赏《欢乐颂》·····	166
母胎一起来做“孕”动·····	167
诵读国学经典：《三字经》·····	168





孕6月 与胎宝宝更亲密地接触

第21周 一家三口的亲情互动

胎脂让宝宝滑溜溜·····	170
准妈妈的水肿·····	170
本周胎教早知道·····	170
本周大事提醒·····	170
缓解手脚水肿的方法·····	171
应对小腿抽筋的方法·····	171
应对静脉曲张的方法·····	171
孕妇操缓解腰背疼痛·····	172
多与胎宝宝抚摸互动·····	173
重视准爸爸在抚摸胎教中的作用 ·····	173
给胎宝宝做“体操”·····	174
让胎宝宝“散散步”·····	174
和胎宝宝玩踢肚游戏·····	174
准妈妈唱儿歌：《你拍一我拍 一》·····	175
说说绕口令·····	175
美文赏析：散文《孩童之道》 ·····	176

第22周 越来越有力的心音

指甲才露尖尖角·····	177
大肚子破坏了平衡·····	177
本周胎教早知道·····	177
本周大事提醒·····	177
少乘电梯·····	178
减少呆在空调房的时间·····	178
忌去拥挤的公共场所·····	178
准妈妈不宜偏食·····	179
准妈妈饮食不宜饥饱不一·····	179
准妈妈进食不宜狼吞虎咽·····	179
营养饮食DIY：利尿消肿餐 ·····	180
用轻柔的语调给宝宝讲故事 ·····	181
注意讲故事时胎宝宝的反应 ·····	181
讲故事时的注意事项·····	181
准妈妈讲故事：《雨滴项链》 ·····	182
动动大脑：脑筋急转弯·····	183
快乐折纸：可爱的小狗头·····	184

第23周 初具人形的胎宝宝

皱巴巴的“小老头”·····	185
突飞猛进的大肚妈·····	185
本周胎教早知道·····	185
本周大事提醒·····	185
准妈妈不要独自做家庭大扫除 ·····	186
准妈妈洗衣要注意·····	186
准妈妈煮饭时不宜站立过久 ·····	186
准妈妈少用厨房小家电·····	186
上班族准妈妈应该怎么吃·····	187
服饰巧搭显韵味·····	188
挑选合适的鞋·····	188
音乐胎教不拘于固定方式·····	189
音乐胎教之音乐熏陶法·····	189
倾听大自然的声音：风声鸟叫 ·····	189
音乐胎教之母唱胎听法·····	190
准妈妈的歌声：《粉刷匠》 ·····	190
音乐胎教之朗诵抒情法·····	191

配乐诗朗诵：《我骄傲，我是中国人》..... 191

国画欣赏：徐悲鸿的八骏图
..... 192

第24周 小心变成“糖”妈妈

用倾听去感知世界..... 193

准妈妈愈发笨拙而迟钝..... 193

本周胎教早知道..... 193

本周大事提醒..... 193

孕中期如何放松心情..... 194

多想想胎宝宝，少苛求自己
..... 194

适量活动和轻松做家务..... 194

保持心情愉快..... 194

了解妊娠糖尿病..... 195

准妈妈要做糖尿病检查..... 195

妊娠糖尿病的危害..... 195

妊娠糖尿病的饮食对策..... 196

营养饮食DIY：“糖”妈妈食谱
..... 196

准妈妈为准妈妈做腰部按摩
..... 197

准妈妈为准妈妈做腹部按摩
..... 197

准妈妈帮准妈妈按摩小腿... 197

给胎宝宝读有益的书刊..... 198

记录孕期美好的瞬间..... 198

读优秀的散文..... 198

散文赏析：陶渊明《桃花源记》
..... 199

幽默笑话：童言无忌..... 200

数独——有趣的九宫格..... 200



孕7月 胎宝宝睁眼看世界

第25周 大脑发育的高峰期

味蕾告诉宝宝人间百味..... 202

顶着“足球”的准妈妈..... 202

本周胎教早知道..... 202

本周大事提醒..... 202

准妈妈要避免背部弯曲..... 203

缓慢活动，避免摔倒..... 203

不要久坐久站..... 203

准妈妈骨盆疼痛..... 204

准妈妈背疼..... 204

准妈妈腹股沟疼..... 204

瑜伽帮你缓解疼痛..... 205

胎宝宝大脑发育所需营养素
..... 206

常吃鱼能使胎宝宝更聪明... 206

营养饮食DIY：益智补脑餐
..... 207

新颖的语言胎教方式..... 208

英语胎教进行式..... 208

准妈妈学唱英文儿歌：《Jingle
Bells》（铃儿响叮当）... 209

其他语言刺激同样可行..... 210

准妈妈学方言讲笑话..... 210

第26周 宝宝看到了光明

感受第一束光亮..... 211

有时可能会情绪不佳..... 211

本周胎教早知道..... 211

本周大事提醒..... 211

积极预防妊娠高血压综合征
..... 212

营养饮食DIY：降压食谱	213
保护视力从胎宝宝开始	214
哪些食物利于胎宝宝视力发育	214
培养宝宝良好的生活习惯	215
种植花草培养情操	215
给宝宝做按摩	215
给胎宝宝长久的良性刺激	216
有效的胎教方法：森林浴	216
上班族准妈妈的简易运动	217
促进内分泌平衡的推掌运动	217
准妈妈唱唐诗：《静夜思》	218
准妈妈唱童谣：三字儿歌	219

第27周 开始接近新生宝宝了

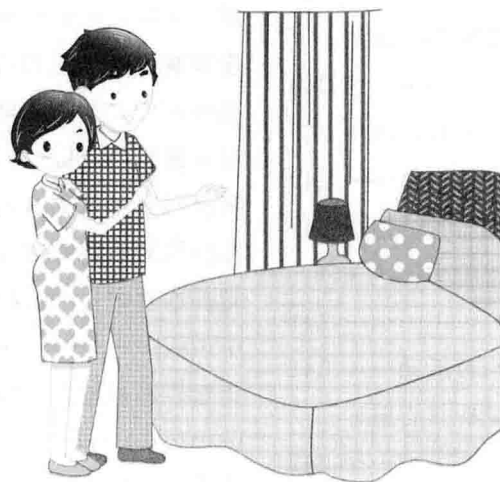
顶着一头柔软的胎发	220
肚子每天在长大	220
本周胎教早知道	220
本周大事提醒	220
什么样的准妈妈容易早产	221
了解早产的征兆	221
预防早产的方法	221
普拉提式的侧腔呼吸	222
蹲举训练让大腿更有力	222
举哑铃、杠铃锻炼手臂和呼吸	223

坐姿划船及坐姿拉背帮助顺产	223
运动时的注意事项	223
教胎宝宝识别颜色	224
轻快的色彩让你心情愉快	224
亲自动手，制作彩色卡片	224
准爸爸照顾准妈妈要主动	225
准爸爸多学习些分娩知识	225
准爸爸帮准妈妈稳定胎动	225
准爸爸做好宝宝诞生后的计划	225
寓言故事：《黔驴技穷》	226

第28周 孕晚期倒计时

会做梦的胎宝宝	227
胎动让肚皮“舞”起来	227
本周胎教早知道	227
本周大事提醒	227

28周的胎位检查	228
B超的排畸检查	228
正确饮食防腹胀	229
晚餐后控制水分摄入	229
上班族准妈妈的饮食调理	229
有助准妈妈睡眠的食物	230
营养饮食DIY：“粥”道的呵护	230
准妈妈的“白日梦”	231
和胎宝宝一起玩记忆游戏	231
准妈妈学画简笔画：画动物	232
准妈妈深情吟唱：《泥娃娃》	233
开心谜语：猜玩具	234
童心童谣妈妈唱：说一说玩具	234





孕8月 忐忑中，幸福地等待

第29周 我的房间越来越小了

胎宝宝完全睁开了双眼·····	236
准妈妈肚皮会发紧·····	236
本周胎教早知道·····	236
本周大事提醒·····	236
选择舒适的姿势·····	237
防止仰卧综合征·····	237
孕晚期的饮食重点·····	238
准妈妈无需大量进补·····	238
饮食不要过甜或过咸·····	238
营养胎教使宝宝爱上蔬菜·····	239
拒绝苦味源于自保天性·····	239
孕晚期——胎教的巩固时期 ·····	240
孕晚期坚持各种胎教训练·····	240
不要把看电视当作胎教·····	240
寻找和胎宝宝交流的话题·····	241
让胎宝宝接受传统文化的熏陶 ·····	241
适合孕晚期的胎教运动·····	241
散文欣赏：张爱玲《心愿》 ·····	242

剪纸的艺术·····	243
------------	-----

第30周 按时孕检不能忘

性别特征发育明显·····	244
大肚腩妨碍了呼吸·····	244
本周胎教早知道·····	244
本周大事提醒·····	244
孕晚期孕检的重要性·····	245
了解孕晚期孕检项目·····	245
正常胎位与异常胎位·····	246
胸膝卧位法矫正胎位·····	246
侧卧位法矫正胎位·····	246
矮小准妈妈需要特殊保健·····	247
瘦弱准妈妈加强自身保健·····	247
高龄初产妇重视孕期保健·····	247
维生素C可降低分娩风险·····	248
容易导致早产的食物·····	248
准妈妈要避免刺激性食物·····	249
营养饮食DIY：蔬菜水果做成汁 ·····	249
用音乐刺激胎宝宝的听觉器官 ·····	250
带着胎宝宝去听音乐会·····	250

准妈妈要多欣赏古典音乐·····	250
准爸爸应帮助准妈妈提高睡眠质量 ·····	251
准爸爸讲睡前故事：《天上的星 星亮晶晶》·····	251
准妈妈学唱《Do re mi》·····	252

第31周 变小的房子，长大的宝宝

空间狭小，活动受限·····	253
肚子大得看不到脚尖·····	253
本周胎教早知道·····	253
本周大事提醒·····	253
孕晚期不宜远行·····	254
孕晚期不宜焦急忧虑·····	254
孕晚期不宜懒惰·····	254
孕晚期不宜减肥·····	254
孕晚期不宜粗心大意·····	254
准妈妈要提前准备待产包·····	255
产妇用品清单·····	255
产后宝宝用品清单·····	256
入院手续中的物品清单·····	256
简单易学的孕期沙发操·····	257

准妈妈做操缓解肩背疼痛... 257

准妈妈要为母乳喂养做准备
..... 258

营养饮食DIY: 营养乳房的美食
..... 258

锻炼胎宝宝的聪明才智... 259

做勤于编织的准妈妈... 259

适当丰富自己的精神活动... 259

快乐折纸: 纸房子... 260

可爱的绕口令... 261

童言无忌... 261

美文赏析: 《感动是一种
养分》 262

第32周 准妈妈的待产包

愈发“年轻”的胎宝宝... 263

孕期反应又来了... 263

本周胎教早知道... 263

本周大事提醒... 263

合理安排生活, 避免难产... 264

何为胎盘功能不全... 265

胎盘功能不全的原因... 265

如何查胎盘功能全不全... 266

预防胎盘功能不全... 266

拉梅兹法之放松手腕练习... 267

拉梅兹法之放松脚腕练习... 267

拉梅兹法之放松肘部练习... 267

拉梅兹法之放松膝盖练习... 267

拉梅兹法之放松脖颈练习... 267

拉梅兹法之放松大腿练习... 267

准爸爸要积极参与“未来三人世界” 268

准爸爸要让宝宝听到你的声音
..... 268

用宽容接纳妻子的抱怨... 268

准爸爸要学会倾诉与倾听... 268

准爸爸幽默: 关于准爸爸的笑话
..... 269

准爸爸讲成语故事: 《一诺千金》 270

妈妈唱童谣: 《小红帽》... 271

胎教手语: 我们是一家人... 272





孕9月 为分娩做准备

第33周 发育接近成熟

圆润可爱的胎宝宝·····	274
不规则宫缩困扰准妈妈·····	274
本周胎教早知道·····	274
本周大事提醒·····	274
分娩是一种自然规律·····	275
自然分娩的好处·····	275
过于担心没必要·····	275
胎盘的早期脱离·····	276
警惕胎膜早破·····	277
胎膜早破症状·····	277
如何应对胎膜早破·····	277
准妈妈日常饮食要多品种·····	278
加餐多点花样·····	278
营养饮食DIY：开胃营养餐 ·····	279
消除脸部水肿的手指按摩操 ·····	280
朗读散文：《荷塘月色》·····	281
开心谜语：笑话般的谜语 ·····	282

胎教名曲：《杜鹃圆舞曲》 ·····	282
-----------------------	-----

第34周 紧张与期盼中徘徊

胎宝宝头部即将入盆·····	283
准妈妈越发不轻松·····	283
本周胎教早知道·····	283
本周大事提醒·····	283
孕晚期的超声波检查·····	284
超声波检查的重点·····	284
什么是剖宫产手术·····	285
适应胎宝宝的剖宫产·····	285
适应母体状况的剖宫产·····	285
准妈妈给宝宝上堂常识课·····	286
抚摸胎宝宝头部、背部和四肢 ·····	286
运动胎教：瑜伽来助产·····	287
胎教名曲：柴可夫斯基《船歌》 ·····	288
教胎宝宝背儿歌·····	289
准爸爸别让自己紧张·····	290

准爸爸轻松吟唱：《乌苏里船 歌》·····	290
--------------------------	-----

第35周 时刻做好准备

胎宝宝越来越强壮·····	291
准妈妈腰酸腿痛·····	291
本周胎教早知道·····	291
本周大事提醒·····	291
无痛分娩法·····	292
无痛分娩的优点·····	292
无痛分娩的缺点·····	292
制定分娩计划·····	293
选择合适的分娩陪伴·····	293
保证睡眠，为分娩积蓄精力 ·····	294
生活细节不可忽视·····	295
注意个人卫生，保持身体清洁 ·····	295
不做繁重的家务·····	295
练习腹式呼吸，放松心情·····	296
本周推荐营养素：膳食纤维 ·····	297

吃蔬菜的讲究·····	297
营养饮食DIY：调理准妈妈的胃 ·····	298
智慧故事：《三个最优秀的老师》·····	299
学画简笔画：诗配画·····	300

第36周 关注胎宝宝“小家”的安全

细腻柔嫩的胎宝宝·····	301
感觉沉甸甸的准妈妈·····	301

本周胎教早知道·····	301
本周大事提醒·····	301
了解导乐分娩法·····	302
为什么会发生宫内感染·····	303
宫内感染的影响·····	303
宫内感染的症状·····	303
预防宫内感染的方法·····	303
准妈妈多吃有益食品·····	304
多喝牛奶、豆浆·····	304
选择水果菜肴·····	304

营养饮食DIY：消肿排毒营养餐 ·····	305
分娩姿势的练习·····	306
生产过程随时可改变姿势·····	306
床上运动胎教法·····	307
名曲赏析：《维也纳森林的故事 圆舞曲》·····	308
美丽的《圣经》名言·····	309
准妈妈亲情吟唱：《我有一头小 毛驴》·····	310



孕10月 迎接幸福的时刻

第37周 充分休息，克服紧张情绪

做好准备的胎宝宝·····	312
被频繁宫缩袭扰的准妈妈·····	312
本周胎教早知道·····	312
本周大事提醒·····	312
临产前的身体检查·····	313
过期妊娠怎么办·····	313
准妈妈要了解分娩的信号·····	314

准爸妈准备婴儿房·····	315
阵痛来临时的呼吸法·····	316
应对剧烈阵痛的呼吸法·····	316
想要使劲时的呼吸法·····	316
准妈妈借助工具减轻阵痛·····	317
采取合适的姿势减轻阵痛·····	317
准妈妈要调节好当妈妈的心理状态 ·····	318

准爸爸要积极迎接宝宝的到来 ·····	318
夫妻共同学习育儿知识·····	318
做有助分娩的运动·····	319
掌握分娩音乐放松技巧·····	320
音乐推荐：《爱的协奏曲》 ·····	320
准爸爸讲笑话：产房里的安慰 ·····	321