

40周胎教经典方案



[40周胎教经典方案_下载链接1](#)

著者:汉竹

出版者:江苏科技

出版时间:2011-12

装帧:

isbn:9787534586033

《40周胎教经典方案(附盘)》，本书将7种经典胎教的方法，孕40周全程每周全部呈现出来，并都上到目录，每周的胎教有节奏、有规律。让人打开目录就想继续翻下去。

作者介绍:

凤凰汉竹，是中国最大的媒体出版集团凤凰出版传媒集团（上交所代码：601928）旗下生活健康图书品牌。汉竹品牌创立于2005年10月，专业出版高端健康生活图书。做为凤凰出版传媒集团重点支持的生活健康图书品牌，凤凰汉竹正大规模投入于高端健康生活内容出版。现在，凤凰汉竹的健康生活出版计划已全面覆盖日常生活领域。每年，全球有数百万家庭在这些高品质图书中获得帮助。凤凰汉竹正致力于将健康生活出版提高到新的标准，让人们有机会享受越来越舒适、越来越实用的健康生活图书。凤凰汉竹，阳光一样的生活书。

目录: 第一个月 生命悄然而至 第1周 妈妈与宝宝的变化

本周胎教重点: 周全的考虑和计划 情绪胎教: 一起回忆小时候 营养胎教: 牛奶洋葱汤

运动胎教: 大步走 语言胎教: 宝宝, 爸爸妈妈在等你 知识胎教: 星星离我们有多远

音乐胎教: 幸福在哪里 美学胎教: 欣赏画展 第2周 妈妈与宝宝的变化

本周胎教重点: 观赏美, 留意美 情绪胎教: 美好的清晨 营养胎教: 凉拌莴笋丝

运动胎教: 呼吸练习 语言胎教: 童谣小蝌蚪 知识胎教: 小蝌蚪变青蛙

音乐胎教: 莫扎特G小调第四十交响曲 美学胎教: 盛开的鲜花 第3周 妈妈与宝宝的变化

本周胎教重点: 放松心态, 调养身体 情绪胎教: 爱的语言 营养胎教: 木耳炒黄瓜

运动胎教: 手指健脑操 语言胎教: 可爱的小金鱼 知识胎教: 认识鱼

音乐胎教: 《儿时情景》 美学胎教: 舒适的小家 第4周 妈妈与宝宝的变化

本周胎教重点: 心情愉快, 规律生活 情绪胎教: 笑一笑, 心情好

营养胎教: 菠菜炒鸡蛋 运动胎教: 饭后散步 语言胎教: 说说有趣的事

知识胎教: 认识花花草草 音乐胎教: 《欢乐颂》 美学胎教: 齐白石《虾》 第二个月

我要好好呵护你 第5周 妈妈与宝宝的变化 本周胎教重点: 欣然接受所有的不适

情绪胎教: 做体贴的准爸爸 营养胎教: 菠菜鱼片汤 运动胎教: 适当的家务劳动

语言胎教: 小猫钓鱼 知识胎教: 天空的云朵 音乐胎教: 胎教音乐会 美学胎教: 十字绣

第6周 妈妈与宝宝的变化 本周胎教重点: 克服孕吐补营养, 多听音乐情好

情绪胎教: 胎宝宝的第一张画像 营养胎教: 鲜柠檬汁 运动胎教: 颈部小运动

语言胎教: 下雨啦 知识胎教: 春夏秋冬 音乐胎教: 《蓝色多瑙河》

美学胎教: 《母与子》的亲情 第7周 妈妈与宝宝的变化

本周胎教重点: 少食多餐, 不烦不燥 情绪胎教: 书写心情 营养胎教: 蘸酱菜

运动胎教: 工作间小运动 语言胎教: 聪明的小白兔 知识胎教: 鸡宝宝的小屋子

音乐胎教: 《彼得和狼》 美学胎教: 可爱的泥宝宝 第8周 妈妈与宝宝的变化

本周胎教重点: 和胎宝宝一起活动活动 情绪胎教: 户外游, 换心情

营养胎教: 糖醋莲藕 运动胎教: 锻炼腹部 语言胎教: 向日葵

知识胎教: 一片一片的小雪花 音乐胎教: 《泥娃娃》 美学胎教: 春姑娘的梦 第三个月

真正意义上的胎宝宝 第9周 妈妈与宝宝的变化 本周胎教重点: 聪明茁壮的小宝贝

情绪胎教: 丰富生活烦恼无 营养胎教: 鱼头木耳汤 运动胎教: 盘腿坐

语言胎教: 我变成“我们” 知识胎教: 种子是怎么长大的呀

音乐胎教: 《小狗圆舞曲》 美学胎教: 一位母亲的画作《摇篮》 第10周

妈妈与宝宝的变化 本周胎教重点: 悉心的呵护很重要 情绪胎教: 学会主动放松

营养胎教: 凉拌素什锦 运动胎教: 锻炼下肢 语言胎教: 亲爱的三月, 请进!

知识胎教: 一元钱去哪里啦 音乐胎教: 《春野》 美学胎教: 生活中的点滴美 第11周

妈妈与宝宝的变化 本周胎教重点: 适应后的专心致志 情绪胎教: 坚果壳贴画

营养胎教: 孜然鱿鱼 运动胎教: 扭转骨盆 语言胎教: 《小矮人的大布袋》

知识胎教: 小宝宝在哪里游泳呀 音乐胎教: 《小提琴协奏曲》

美学胎教: 《开花的杏树》 第12周 妈妈与宝宝的变化

本周胎教重点: 自己的美丽健康也都是宝宝的 情绪胎教: 自信的应对小烦恼

营养胎教: 鸭肉冬瓜汤 运动胎教: 舒服的按摩 语言胎教: 准爸爸的好听话

知识胎教: 好香的花 音乐胎教: 《萤火虫》 美学胎教: 丁香树下的温馨 第四个月

感觉到你好幸福 第13周 妈妈与宝宝的变化 本周胎教重点: 系统胎教开始啦

情绪胎教: 一抹微笑 营养胎教: 大蒜生蚝 运动胎教: 治疗尾骨疼痛

语言胎教: 《小马过河》 知识胎教: 伟大的企鹅爸爸 音乐胎教: 《小星星变奏曲》

美学胎教: 多看可爱的小宝贝 第14周 妈妈与宝宝的变化 本周胎教重点: 快乐的每一天

情绪胎教: 你是人间的四月天 营养胎教: 海参豆腐煲 运动胎教: 去除妊娠纹

语言胎教：《拔萝卜》 知识胎教：小动物为什么要冬眠呢 音乐胎教：《妈妈的眼睛》
美学胎教：《洗澡》 第15周 妈妈与宝宝的变化 本周胎教重点：跟坏心情说拜拜
情绪胎教：亲近大自然 营养胎教：无花果粥 运动胎教：和宝宝一起慢舞
语言胎教：《开始》 知识胎教：小胎盘的大作用 音乐胎教：《小兔子乖乖》
美学胎教：《摩特枫丹的回忆》 第16周 妈妈与宝宝的变化
本周胎教重点：让小宝贝感受到你的疼爱 情绪胎教：平“心”静“气”
营养胎教：荸荠红糖饮 运动胎教：肩关节操 语言胎教：《孩童之道》
知识胎教：猜猜是什么（1） 音乐胎教：《爱之梦》 美学胎教：学剪纸第五个月
我们一起好好学习 第17周 妈妈与宝宝的变化 本周胎教重点：做一个爱学习的好宝宝
情绪胎教：开阔心情 营养胎教：猪血菠菜汤 运动胎教：去晒太阳
语言胎教：看画册讲故事 知识胎教：认识数字1和2 音乐胎教：《摇篮曲》
美学胎教：精美的瓷器 第18周 妈妈与宝宝的变化 本周胎教重点：让宝宝多听
情绪胎教：数胎动，好高兴 营养胎教：京酱西葫芦 运动胎教：保健助产操（1）
语言胎教：司马光砸缸 知识胎教：星星的颜色 音乐胎教：《新年好》
美学胎教：《维特雨尔花园》 第19周 妈妈与宝宝的变化 本周胎教重点：让宝宝动起来
情绪胎教：快乐的三口之家 营养胎教：百合粥 运动胎教：保健助产操（2）
语言胎教：说说家庭成员 知识胎教：认识数字3和4 音乐胎教：《让我们荡起双桨》
美学胎教：孕妈妈的随笔画 第20周 妈妈与宝宝的变化
本周胎教重点：培养宝宝的饮食好习惯 情绪胎教：手绢变小老鼠
营养胎教：山药牛奶燕麦粥 运动胎教：舒展肌肉操 语言胎教：小孔融让梨
知识胎教：聪明的海豹妈妈 音乐胎教：《水上音乐》
美学胎教：年画《新春到》 第六个月 快乐的互动 第21周 妈妈与宝宝的变化
本周胎教重点：徜徉在音乐的海洋中 情绪胎教：学做小风铃 营养胎教：酸奶布丁
运动胎教：轻拍小游戏 语言胎教：儿歌《睡在哪儿》 知识胎教：认识字母A和B
音乐胎教：音乐海洋里的沐浴 美学胎教：画青蛙 第22周 妈妈与宝宝的变化
本周胎教重点：宝宝性格父母做主 情绪胎教：看看动画片
营养胎教：西红柿圆白菜炖牛肉 运动胎教：互动体操 语言胎教：《快乐晚会》
知识胎教：认识汉字“大” 音乐胎教：《快乐的农夫》 美学胎教：《果篮荔枝》
第23周 妈妈与宝宝的变化 本周胎教重点：宝宝的小变化是胎教指南针
情绪胎教：准爸爸送花 营养胎教：豆泥饭 运动胎教：胎宝宝也“散步”
语言胎教：《要下雨了》 知识胎教：会唱歌的知了 音乐胎教：儿歌《小燕子》
美学胎教：编织艺术 第24周 妈妈与宝宝的变化 本周胎教重点：做健康饮食的好榜样
情绪胎教：有趣的小谜语 营养胎教：菠菜萝卜汁 运动胎教：脊柱操
语言胎教：《达芬奇学画》 知识胎教：认识苹果和香蕉 音乐胎教：《动物狂欢节》
美学胎教：书法《上阳台帖》 第七个月 快速成长中 第25周 妈妈与宝宝的变化
本周胎教重点：照一照，视力好 情绪胎教：偶尔沐浴的好心情 营养胎教：韭菜鲜虾
运动胎教：腹式呼吸操 语言胎教：小阿凡提的故事 知识胎教：圆圆的图形
音乐胎教：《数鸭子》 美学胎教：动手，轻松创造美 第26周 妈妈与宝宝的变化
本周胎教重点：让胎宝宝认识自己 情绪胎教：一起来“找茬” 营养胎教：鳗鱼饭
运动胎教：坚持适当的运动 语言胎教：多和胎宝宝说话
知识胎教：为什么会长指甲呢 音乐胎教：《让世界充满爱》 美学胎教：插花 第27周
妈妈与宝宝的变化 本周胎教重点：补补宝宝的小脑瓜 情绪胎教：睡午觉心情好
营养胎教：芝麻核桃粥 运动胎教：放松练习 语言胎教：说出幸福 知识胎教：算算术
音乐胎教：《小毛驴》 美学胎教：《牧场圣母》 第28周 妈妈与宝宝的变化
本周胎教重点：持续与胎宝宝的交流 情绪胎教：准爸爸帮洗头 营养胎教：红烧鳊鱼
运动胎教：和妈妈一起去游泳 语言胎教：《请回答我，七月》 知识胎教：认识大象
音乐胎教：《打电话》 美学胎教：蜡笔画 第八个月 幸福生活早参 第29周
妈妈与宝宝的变化 本周胎教重点：互动交流多起来 情绪胎教：画笔画出的好心情
营养胎教：西瓜冻 运动胎教：“扎马步” 语言胎教：随时给胎宝宝“做汇报”
知识胎教：方方的图形 音乐胎教：《小夜曲》 美学胎教：《划船》 第30周
妈妈与宝宝的变化 本周胎教重点：“老实”的宝宝越来越灵敏
情绪胎教：放阳光进屋来 营养胎教：蛋黄紫菜饼 运动胎教：时不时地做“游戏”
语言胎教：听童谣 猜谜语 知识胎教：坚强的动物宝宝 音乐胎教：《小白船》
美学胎教：《快乐的泡泡》 第31周 妈妈与宝宝的变化。

本周胎教重点：胎宝宝也要好心情 情绪胎教：准爸爸讲笑话 营养胎教：凉拌海蜇
运动胎教：转转魔方 语言胎教：《再别康桥》 知识胎教：认识红色
音乐胎教：《秋日私语》 美学胎教：温馨的小改造 第32周 妈妈与宝宝的变化
本周胎教重点：关照小小“监督者” 情绪胎教：百变的手影 好神奇 营养胎教：莴笋粥。
运动胎教：抬腿运动 语言胎教：《清凉的水罐》 知识胎教：认识汉字“心”
音乐胎教：《蜗牛与黄鹂鸟》 美学胎教：齐白石《秋艳（蝴蝶）》 第九个月
累着快乐着 第33周 妈妈与宝宝的变化 本周胎教重点：成长和胎教都快乐进行
情绪胎教：宁静的练习 营养胎教：猕猴桃酸奶 运动胎教：盘坐伸展运动
语言胎教：《狐假虎威》 知识胎教：认认字母C和D 音乐胎教：《雪的梦幻》
美学胎教：《婴孩的爱抚》 第34周 妈妈与宝宝的变化 本周胎教重点：快乐胎教
快乐生产 情绪胎教：写下满心的期待吧 营养胎教：冰糖五彩玉米羹
运动胎教：驼峰下垂运动 语言胎教：《春》 知识胎教：认识小蝴蝶
音乐胎教：《宝宝的异想世界》 美学胎教：郑板桥《兰石图》 第35周
妈妈与宝宝的变化 本周胎教重点：因材施教 情绪胎教：准爸爸要耐心+细心
营养胎教：牛肉饼 运动胎教：胸部练习 语言胎教：民间小儿歌
知识胎教：认识数字5和6 音乐胎教：各种音乐各种听 美学胎教：《荷花鸳鸯图》
第36周 妈妈与宝宝的变化 本周胎教重点：美好的事物都给宝宝
情绪胎教：分娩—幸福的疼痛 营养胎教：木瓜鲜鱼汤 运动胎教：分娩准备运动
语言胎教：《狼来了》 知识胎教：宝宝的最爱—乳汁 音乐胎教：幸福拍手歌
美学胎教：《蝴蝶寿桃》 第十个月 我们一起努力 第37周 妈妈与宝宝的变化
本周胎教重点：紧张不安中有淡定 情绪胎教：分娩必备清单 营养胎教：猪肉焖扁豆
运动胎教：按摩乳房操（1） 语言胎教：《精卫填海》 知识胎教：认识绿色
音乐胎教：《四小天鹅舞曲》 美学胎教：轻松地愉快地感受美 第38周 妈妈与宝宝的变化
本周胎教重点：传递妈妈的勇敢 情绪胎教：贴心的准爸爸 营养胎教：鸡脯扒小白菜
运动胎教：按摩乳房操（2） 语言胎教：《满山的玫瑰花》
知识胎教：为什么下雪后特别安静 音乐胎教：《两只老虎》
美学胎教：《豪家佚乐图》 第39周 妈妈与宝宝的变化 本周胎教重点：放轻松最重要
情绪胎教：制作小相框 营养胎教：黄姜饭 运动胎教：宝宝爱做操
语言胎教：《聪明的小牧童》 知识胎教：猜猜是什么（2）
音乐胎教：《夏日华尔兹》 美学胎教：留下美丽的瞬间 第40周 妈妈与宝宝的变化
本周胎教重点：继续胎教,衔接早教 情绪胎教：提前了解小家伙 营养胎教：莲藕猪蹄汤
运动胎教：直立扩胸运动 语言胎教：无话不谈 知识胎教：人之初,性本善
音乐胎教：《音乐之声》 美学胎教：《四时果实图》 附录：胎教素材索引
• • • • • [\(收起\)](#)

[40周胎教经典方案_下载链接1](#)

标签

胎教

生活

早教

评论

胎教分广义与狭义胎教两大类，在广义胎教中将饮食、音乐、语言、美学等与孕期生活相关的行为都包括在内，属于百科性质的大胎教。针对准妈妈们敏感的孕40周，特策划以周为时间功能的胎教，周周有不同，周周有重点。

[40周胎教经典方案 下载链接1](#)

书评

[40周胎教经典方案 下载链接1](#)