北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师　副教授
北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员
中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人
王琪 编著

280天智慧胎教一天一读



按天精心打造胎教方案　十个月培育智慧宝宝





极具科学性与人性化的胎教图解文本
专家悉心指导，让你的孕期天天有专家陪伴
为你预约聪明可心的宝宝





文匯出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



Care • Family • Honey • Love • Happy…



Care • Family • Honey • Love • Happy…

280天智慧胎教一天一读



王琪 编著



文匯出版社

目 录





十月怀胎全程图解.....12
准妈妈怀孕日历.....22
你应了解的孕期检查项目.....27

第一篇 做胎教要从认识胎教开始

胎教的科学性及可行性/32

胎宝宝具备视觉感应/32
胎宝宝已具备一定的听力/32
触觉从胎宝宝时期发育/32
胎宝宝有一定的记忆力/33
胎宝宝具有一定的条件反射能力/33

实施胎教对准妈妈与胎宝宝的好处/34

实施胎教对准妈妈的好处/34
实施胎教对胎宝宝的好处/35

实施胎教应遵循的基本原则/36

孕前就要开始着手胎教/36
胎教应适度进行/36
因材施教是胎教的重要准则/36
制定最适宜、最科学的胎教方案/37
最好和家人一起做胎教/37
选择自然分娩，有助于生出聪明胎宝宝/37

胎教主要分为两大类/38

直接胎教/38
间接胎教/38

认识最有效的11种胎教方法/39

斯瑟蒂克胎教/39
音乐胎教/39
营养胎教/40
环境胎教/41
情绪胎教/42
语言胎教/43
运动胎教/44
抚摸胎教/46
光照胎教/46
美育胎教/47
联想胎教/47



第二篇 10月胎教每日一课

1月 开始生根发芽



本月生活建议/50
本月运动胎教重点提示/50
本月胎教重点提示/50
本月营养胎教贴心建议/51
本月常有的不适症状/51
本月准爸爸胎教要点/51
本月胎教戒律/51

第1周/52

第1天 创造良好的胎前环境/52
第2天 准备要宝宝了，丈夫应细心呵护自己的“种子”质量/53
第3天 掌握自己的排卵期，让孕育事半功倍/54
第4天 把握精卵相遇良时，孕育健康宝宝/55
第5天 停止避孕，谨慎用药，提供优质卵子/56
第6天 做好要宝宝的营养准备/57
第7天 把握科学的性生活，是孕育聪明又健康的宝宝的前提/58

第2周/59

第8天 提高受孕率的小秘诀，让精卵轻松相遇/59
第9天 怀孕前，应先进行一次牙诊/60
第10天 夫妻俩一起做好孕前计划书/61
第11天 自测夫妻双方的健康状况/62
第12天 如果妻子患有疾病，应先治后孕/63
第13天 怀孕前，先纠正不良饮食习惯/64
第14天 只要功夫做得足，生男生女可由你/65

第3周/66

第15天 夫妻孕期戒烟戒酒很关键/66
第16天 孕期运动要赶早/67
第17天 准爸爸为准妈妈铺设健康安全的地板/68
第18天 做好应对孕产的心理准备，平常心是健康孕育的基础/69
第19天 今天，给胎宝宝折条金鱼吧/70
第20天 进行芳香胎教前，应细心了解精油的选择/71
第21天 你应了解的精油的安全使用法/72

第4周/73

第22天 斯瑟蒂克胎教可以这样做/73
第23天 学学腰肌运动法/74
第24天 准妈妈这样涂抹乳液最养肤/75
第25天 为了胎宝宝的健康，暂时和电脑隔离吧/76
第26天 及时补充叶酸，防止胎宝宝畸形/77
第27天 纠正准妈妈不良心态，提高胎宝宝的快乐指数/78
第28天 远离生活环境污染，为胎宝宝创造纯净空间/79

2月 准妈妈有妊娠反应了



本月生活建议/80
本月情绪胎教要点/80
本月胎教重点提示/80
本月运动胎教重点提示/80
本月营养胎教贴心建议/81
职场准妈妈胎教要点/81
本月常有的不适症状/81
本月准爸爸胎教要点/81
本月胎教戒律/81

第5周/82

第29天 针对不同族群，制定健康又营养的准妈妈专用餐/82
第30天 为胎宝宝营造温馨的家庭氛围/83
第31天 初为人母，准妈妈应尽快适应角色转变/84
第32天 进行运动胎教时，这些事项要做好/85
第33天 为了胎宝宝的安全，应学会规避流产的发生/86

第34天 孕吐开始发作，补充B族维生素是关键/87
第35天 准妈妈孕吐，饮食调整也很重要/88

第6周/89

第36天 克服孕吐，生活中应注意的事项/89
第37天 孕早期手操、脚操简单学/90
第38天 适当多吃有助于胆经和心脏的食物/91
第39天 做一做晨起或睡前瑜伽吧/92
第40天 做一个漂亮的美肌准妈妈/93
第41天 解决掉发烦恼，别让头发影响你的心情/94
第42天 利用香氛法消除你的食欲不振和孕吐症状/95

第7周/96

第43天 试着摆脱消极情绪，让胎宝宝也积极起来/96
第44天 掌握好准妈妈音乐的实施和运作/97
第45天 每天写胎教日记，了解胎宝宝每一天的状况/98
第46天 怀孕早期饮食安排这样做/99
第47天 不妨画个准妈妈妆，做漂亮准妈妈/100
第48天 准爸爸应做好准妈妈的特级厨师/101
第49天 为了胎宝宝，准妈妈积极“补矿”吧/102

第8周/103

第50天 为胎宝宝打造优美的家居环境/103
第51天 为了胎宝宝的健康，勿进这些营养误区/104
第52天 坚持睡午觉，母子都会心情好/105
第53天 准妈妈吃酸有讲究，认准了才能吃/106
第54天 从一开始就要重视胎宝宝脑发育的营养供应/107
第55天 准妈妈应避开这些易致畸的食物/108
第56天 怀孕了，要远离这些会对你和胎宝宝造成伤害的工作/109

3月 胎宝宝告别胚芽期了



本月生活建议/110
本月情绪胎教要点/110
本月胎教重点提示/110
本月运动胎教重点提示/110
本月营养胎教贴心建议/111
职场准妈妈胎教要点/111
本月准爸爸胎教要点/111
本月常有的不适症状/111

第9周/112

第57天 用手语与胎宝宝交流/112
第58天 在清晨微笑，一天都会保持好心情/114
第59天 孕期多吃这些坚果，对母子都有益/115
第60天 孕期发型这样做，让你漂亮又省事/116
第61天 准妈妈文胸选择学问大/117
第62天 准妈妈穿戴内衣内裤应遵循的法则/118
第63天 孕期规律生活有利于胎宝宝/119

第10周/120

第64天 和准爸爸一起给胎宝宝画像吧/120
第65天 摄取充足的维生素C，有助于脑发育/121
第66天 当感觉有压力时，做一做舒缓的坐式瑜伽吧/122
第67天 准妈妈不要为扮靓而乱试新化妆品/124
第68天 学会看懂B超检查单/125
第69天 选择胎教音乐应遵循的黄金三守则/126
第70天 怀孕早期也能实施简单的英语胎教了/127

第11周/128

第71天 准爸爸要扮演好调整准妈妈情绪的角色/128
第72天 准爸爸做胎教应遵守的基本守则/129
第73天 准妈妈不可做这些危险动作/130
第74天 巧烹调，“锁”住更多营养给准妈妈和胎宝宝/131
第75天 为了胎宝宝的眼睛发育，请及时补充维生素A/132
第76天 为准妈妈打造舒适的居住环境/133
第77天 准爸爸不要愁眉不展，你快乐，准妈妈才会快乐/134

第12周/135

第78天 “孕妇经济”时代不是越高档越好/135
第79天 好的工作方法也是一种胎教/136

第80天 自制胎教卡片，
让胎宝宝通过卡片了解世界/137
第81天 孕期科学喝水，让胎宝宝也“水灵灵”/138
第82天 正确的休息姿势，会让母子都安心/139
第83天 卸除疲倦感，让身体重新焕发活力/140
第84天 做好手足护理，让手脚皮肤回归娇嫩/141

4月 长得更有人样了



本月生活建议/142
本月情绪胎教要点/142
本月胎教重点提示/142
本月运动胎教重点提示/142
本月营养胎教贴心建议/143
本月常有的不适症状/143
本月准爸爸胎教要点/143
本月胎教戒律/143



第13周/144

第85天 正确的姿势会让母子都舒服/144
第86天 孕妇装也漂亮，穿着得当也能有好心情/146
第87天 亲手制作胎宝宝出生后的用品吧/147
第88天 职场准妈妈做一做活化下半身的工间操吧/148
第89天 职场准妈妈的饮食全攻略/149
第90天 脸部消肿手指操，
让脸部线条随手指美丽起来/150
第91天 气胎教，还你和胎宝宝一个清净世界/151

第14周/152

第92天 常做皮拉提斯运动，让准妈妈身心更和谐/152
第93天 香氛胎教，让嗅觉越闻越灵敏/153
第94天 “四勤”准妈妈，全方位提升胎宝宝能力/154
第95天 和胎宝宝一起进行森林浴和风浴吧/155
第96天 当准妈妈出现青春痘时该怎么办/156
第97天 孕期，这些调味料要少吃/157
第98天 为胎宝宝塑造一个宁静的温床/158

第15周/159

第99天 依据胎宝宝的生物钟进行胎教/159
第100天 和胎宝宝一起欣赏著名雕塑《抱鹅的少年》/160
第101天 让胎宝宝聆听准妈妈的轻声细语/161
第102天 职场准妈妈巧妙应对四大难题/162
第103天 职场准妈妈办公室零食搭配宝典/163
第104天 孕期勿闯这些饮食误区/164
第105天 抽点时间和胎宝宝一起去旅行吧/165

第16周/166

第106天 孕期采用正确的洗脸方式是护肤之本/166
第107天 给胎宝宝起个名字，并充满爱意地呼唤/167
第108天 做好体重管理/168
第109天 培养胎宝宝的情操，从胎教开始/169
第110天 与胎宝宝一起和大自然亲密接触/170
第111天 与胎宝宝聊天、讲故事，培养母子感情/171
第112天 孕期与胎宝宝一起做做健身球运动吧/172

5月 身体比例开始匀称了



本月生活建议/174
本月语言胎教要点/174
本月胎教重点提示/174
本月情绪胎教要点/174
本月运动胎教重点提示/175
本月营养胎教贴心建议/175
本月常有的不适症状/175
本月准爸爸胎教要点/175
职场准妈妈胎教要点/175

第17周/176

第113天 经常做一做锻炼骨盆肌力的健走法/176
第114天 自己动手为胎宝宝设计小玩具/177
第115天 给胎宝宝一个斑斓的七彩世界/178
第116天 不妨一边散步，一边和胎宝宝互动/179
第117天 郊游时，和准妈妈一起做一做夫妻操吧/180

第118天 巧妙摄取食物，让胎宝宝健康发育/182
第119天 利用芳香消除准妈妈抑郁情绪/183

第18周/184

第120天 给你的胎宝宝朗诵美丽的诗篇/184
第121天 经常想象一下胎宝宝的样子和美好的场景/185
第122天 消除妊娠纹，越孕越美丽/186
第123天 准妈妈这样做才会睡得香/187
第124天 配合外装选择内衣，
让准妈妈由内到外地美丽/188
第125天 孕期外出就餐，应谨慎应对/189
第126天 了解胎宝宝感受，规避他讨厌的事情/190

第19周/191

第127天 孕期，也是夫妻的“蜜月期”/191
第128天 和胎宝宝一起学画小绵羊和大萝卜/192
第129天 这些装饰色彩最能赢得准妈妈和胎宝宝的欢心/193
第130天 胎宝宝也会看书，和他一起看书吧/194
第131天 为胎宝宝制作“语言之画”——闪光卡片/195
第132天 孕期性生活也是最行之有效的胎教/196
第133天 给胎宝宝念儿歌，让他在歌声中学知识/197

第20周/198

第134天 数胎动也是很好的直接胎教/198
第135天 准爸爸要给准妈妈坚定的心理支持/200
第136天 准爸爸应理解准妈妈的情感转移/201
第137天 语言胎教这样做才有效/202
第138天 安全防晒，降低肌肤受损系数/203
第139天 利用旧衣完美改装，给宝宝自制舒适睡袋/204
第140天 胎宝宝最喜欢准爸爸的声音，
多和胎宝宝说说话吧/205

6月 开始每天做“胎宝宝体操”了



本月生活建议/206
本月语言胎教要点/206
本月胎教重点提示/206
本月情绪胎教要点/206
本月运动胎教重点提示/207
本月营养胎教贴心建议/207
本月常有的不适症状/207
本月准爸爸胎教要点/207
职场准妈妈胎教要点/207

第21周/208

第141天 与胎宝宝一起锻炼身体/208
第142天 听有关海洋的音乐/209
第143天 准爸爸也可成为孕妇操的得力助手/210
第144天 用语言让胎宝宝了解外面的世界/211
第145天 孕期应科学吃水果，不做“水果狂人”/212
第146天 让胎宝宝聆听妈妈的歌声/213
第147天 准妈妈夏季游泳好处多/214

第22周/215

第148天 自己动手做口罩和手套/215
第149天 给胎宝宝选择爱听的古典音乐/216
第150天 练一练静态气胎教吧/217
第151天 学会自我调整情绪，
开心度过孕期的每一天/218
第152天 孕期食用甜食应谨慎摄入人造甜味剂/219
第153天 准妈妈应远离这些有害电器/220
第154天 做一些胎宝宝喜欢的事情吧/221

第23周/222

第155天 给胎宝宝读名篇《登鹳雀楼》/222
第156天 准爸爸放下身段，给准妈妈做做按摩吧/223
第157天 准妈妈喝药草茶应注意安全问题/224
第158天 为准妈妈睡眠创造有利的室内环境/225
第159天 准妈妈应这样做家务劳动/226
第160天 准妈妈应远离生活中常用化学制品的毒害/227
第161天 培养高品行胎宝宝，应从胎教开始/228

第24周/229

第162天 临睡前，和胎宝宝一起听《摇篮曲》/229
第163天 提前为宝宝打造一个“安乐窝”/230

第164天 孕期正确使用空调，
让胎宝宝和你都舒爽/231
第165天 怀孕期间尽量不要做粉刷房间的打算/232
第166天 让胎宝宝与海豚成为无话不谈的“好朋友”/233
第167天 给胎宝宝讲《春天里的对话》/234
第168天 准妈妈出行要做好安全防护/235

7月 越来越像个新生儿模样了



本月生活建议/236
本月情绪胎教要点/236
本月胎教重点提示/236
本月运动胎教重点提示/236
本月营养胎教贴心建议/237
本月常有的不适症状/237
本月准爸爸胎教要点/237
职场准妈妈胎教要点/237

第25周/238

第169天 做胎宝宝体操，锻炼胎宝宝体格/238
第170天 教胎宝宝学习一些常识吧/239
第171天 让胎宝宝享受光明带来的刺激/240
第172天 教胎宝宝认识各种图形/241
第173天 让胎宝宝通过音乐感受欢乐/242
第174天 给胎宝宝折一个纸鹤吧/243
第175天 孕期应多吃鱼，但也要有选择地吃/244

第26周/245

第176天 教你的胎宝宝学唱歌/245
第177天 继续加强英语教育，
为“双语宝宝”打基础/246
第178天 双胞胎准妈妈的营养补充策略/247
第179天 准妈妈千万注意不要动了胎气/248
第180天 “四二一家庭”式胎教，科学实施才有效/249
第181天 随时随地与胎宝宝进行胎语/250
第182天 刺激胎宝宝的味觉和嗅觉，
能让胎宝宝鼻灵舌敏/251

第27周/252

第183天 经常练一练气胎教：动功气体操法/252
第184天 绣十字绣，
将全部的爱用一针一线传递给胎宝宝/254
第185天 准妈妈是胎宝宝的首席性格培训师/255
第186天 准妈妈自制营养又卫生的速食/256
第187天 用简笔画法教胎宝宝画老奶奶/257
第188天 准妈妈学习一下古人的胎教方法吧/258
第189天 孕期吃方便食品，应注意规避安全问题/260

第28周/261

第190天 欣赏书法《上阳台帖》，
提高胎宝宝美学欣赏能力/261
第191天 通过音乐让胎宝宝感受异域风情/262
第192天 开始着手准备胎宝宝出生后的用品吧/263
第193天 益生菌，准妈妈和胎宝宝健康的双重保证/264
第194天 准妈妈睡前吃夜宵坏处多/265
第195天 向古代圣贤学习胎教知识/266
第196天 欣赏拉斐尔的《怪母子》，激发自己的母爱力量/267

8月 正在努力地自己调整顺产胎位



本月生活建议/268
本月语言胎教要点/268
本月胎教重点提示/268
本月情绪胎教要点/268
本月运动胎教重点提示/269
本月营养胎教贴心建议/269
本月常有的不适症状/269
本月准爸爸胎教要点/269
职场准妈妈胎教要点/269



第29周/270

第197天 为胎宝宝朗诵《再别康桥》/270
第198天 预防早产应遵循的生活守则/271
第199天 进入怀孕后期，准妈妈应遵循的饮食原则/272

第200天 准妈妈继续做健身球运动吧/273
第201天 孕晚期准妈妈常见的心理问题及应对策略/274
第202天 家庭中的其他成员也应
加入到胎教大作战中去/275
第203天 边折叠狸猫，边讲《小猫钓鱼》的故事/276

第30周/277

第204天 孕期易贫血，准妈妈补血很重要/277
第205天 打造顺产体质，从现在开始/278
第206天 给胎宝宝讲《小熊过桥》的故事/279
第207天 孕期学跳舞，
让胎宝宝和准妈妈一起随着音乐动起来/280
第208天 矫正不正胎位，为顺产打基础/281
第209天 准妈妈参加宴会的注意事项/282
第210天 拍孕妇照，为自己和胎宝宝留下美丽孕程/283

第31周/284

第211天 构架起胎宝宝与动物的桥梁/284
第212天 准妈妈室内不宜放置这些花草/285
第213天 种植花草，
让准妈妈和胎宝宝在家也能接触大自然/286
第214天 准妈妈应遵循的进补保健品的原则/287
第215天 准妈妈学剪纸，
给胎宝宝传递“美”的信息/288
第216天 围产期做好胎宝宝监护，
了解腹中胎宝宝安危/289
第217天 艺术编织也可胎教，让胎宝宝心灵手巧/290

第32周/291

第218天 发挥想象力，教胎宝宝学算术/291
第219天 孕妇奶粉
——胎宝宝和准妈妈的双重保健品/292
第220天 学习如何与胎宝宝一起安度春天/293
第221天 学习如何与胎宝宝一起安度夏天/294
第222天 学习如何与胎宝宝一起安度秋天/295
第223天 学习如何与胎宝宝一起安度冬天/296
第224天 练毛笔字，与胎宝宝一起修身养性/297

9月 离开了准妈妈的子宫也能生活了



本月生活建议/298
本月运动胎教重点提示/298
本月胎教重点提示/298
本月营养胎教贴心建议/298
本月准爸爸胎教要点/299
本月常有的不适症状/299
职场准妈妈胎教要点/299
本月胎教戒律/299



第33周/300

第225天 给自己做个全身按摩吧/300
第226天 孕期养鱼，心情会像鱼儿一样欢畅/301
第227天 孕晚期营养摄取应遵循的原则/302
第228天 准妈妈佩戴首饰要谨慎/303
第229天 准爸爸细心地与准妈妈一起做好分娩准备/304
第230天 做好乳房护理工作，提前为哺乳做准备/305
第231天 轻松解决失眠困扰，让准妈妈一觉到天亮/306

第34周/307

第232天 用爱的手语，传递爱的真谛/307
第233天 欣赏名画《蒙娜丽莎》/308
第234天 指甲是健康晴雨表，准妈妈应做好护甲工作/309
第235天 孕期应做好口腔护理工作/310
第236天 孕期哪些茶你可以放心喝/311
第237天 职场准妈妈如何请产假/312
第238天 准妈妈应该怎样科学喝牛奶/313

第35周/314

第239天 和胎宝宝一起欣赏名画《向日葵》/314
第240天 分泌物越来越多，做好阴部卫生很重要/315
第241天 发生围产期心肌病时应冷静应对/316
第242天 准妈妈常见“怪癖”大解读/317
第243天 孕晚期准爸爸应响应准妈妈对自己的期望/318
第244天 为胎宝宝折只蝉吧/319

第245天 孕晚期不适巧应对/320

第36周/321

第246天 和胎宝宝一起听民乐《百鸟朝凤》/321
第247天 常练产前瑜伽，让分娩更顺利/322
第248天 警惕！孕晚期出现的这几种危险信号/323
第249天 分娩计划中需要确定的四类问题/324
第250天 要顺产还是剖宫产，该做出选择了/325
第251天 用爱的手语，传递妈妈的心声/326
第252天 提前准备好待产包，随时准备入院生产/327

10月 已做好诞生的准备

本月生活建议/328
本月语言胎教要点/328
本月胎教重点提示/328
本月情绪胎教要点/328
本月营养胎教贴心建议/329
本月常有的不适症状/329
本月准爸爸胎教要点/329
本月胎教戒律/329

第37周/330

第253天 孕期适当进行日光浴可补钙，但注意不可过度/330
第254天 临近分娩，了解分娩知识很重要/331
第255天 开始学习拉梅兹呼吸法了/332
第256天 需要向医院和医生了解的问题/333
第257天 分娩前准妈妈的医学评估/334
第258天 和医生一起制定分娩计划/335
第259天 了解国内常用分娩姿势及国外流行分娩姿势/336

第38周/338

第260天 孕晚期应继续补水溶性维生素/338
第261天 临近分娩，
教你一些舒缓焦虑和不安的小动作/339
第262天 分娩在即，
教你如何规避可能发生的意外事件/340
第263天 准爸爸提前为产妇做好心理准备/341
第264天 准妈妈出门在外突然分娩的应对措施/342
第265天 准妈妈何时需要到医院待产/343
第266天 准爸爸应该为分娩做哪些准备/344

第39周/345

第267天 有助于缓解阵痛和顺产的芳香法，你不妨一试/345
第268天 分娩前科学饮食，为分娩储备力量/346
第269天 分娩前的护理工作不可马虎/347
第270天 临产的征兆及应对策略/348
第271天 如何识别真假临产先兆/349
第272天 选择导乐，陪伴准妈妈一起面对分娩过程/350
第273天 分娩前，通过联想、意念放松身体/351

第40周/352

第274天 准爸爸协助分娩有助于顺产/352
第275天 临产前，给准妈妈一个深情的吻或鼓励/353
第276天 做好准备，
分娩时可能会遇到这些意外情况/354
第277天 顺产时能够缓解产痛的8种姿势/356
第278天 宝宝出生后，应注意巩固胎教成果/357
第279天 做好妈妈身份的角色转变，
及早让宝宝享受你的爱/358
第280天 和宝宝进行爱的亲子活动，
让宝宝越长越聪明/359

附录1 准妈妈孕期胎教总表/360
附录2 准妈妈一日胎教计划模本/361
附录3 每月胎宝宝发育状况与胎教重点/362
附录4 值得推荐的几款胎教产品/365



十月怀胎全程图解

孕1月

这时候准妈妈的模样

◎尚不能确定已怀孕。
◎乳房开始变硬、肤色变深且敏感。
◎出现类似感冒症状。
◎子宫与怀孕前无差异。



这时候胎宝宝的模样

◎胚芽仅如针尖大小。
◎形状像小海马。
◎不具备人形。
◎三大系统已有雏形。
◎已可看到嘴和下巴的原形。
◎心、肝已有初步发育。
◎有绒毛组织覆盖于胚芽。
◎脐带开始发育。

孕2月

这时候准妈妈的模样

◎孕期不适开始明显。
◎第二性征开始变化。
◎小便次数增多。
◎开始出现妊娠反应。
◎要警惕阴道出血。
◎体温稍偏高。



这时候胎宝宝的模样

◎仍被称为“胚芽”。
◎初具人形。
◎人脸基本形成。
◎心脏、血管已能输送血液。
◎骨骼、神经已初具雏形。
◎母胎联系加强。
◎性征初具形态。
◎已长出手脚。

孕3月

这时候准妈妈的模样

◎子宫如拳头大小。
◎乳房、外阴颜色加深。
◎情绪不稳。
◎妊娠反应最严重。
◎去厕所的次数更加频繁。



这时候胎宝宝的模样

◎可以称为“胎宝宝”了。
◎尾巴消失了。
◎可以游动了。
◎五官相继生成。
◎内脏、肌肉已基本发育完备。
◎条件反射加强。
◎肾已形成。
◎能辨认性别了。

孕4月

这时候准妈妈的模样

◎乳房开始分泌像初乳的乳汁。
◎子宫已大到如小孩头。
◎胃口开始变好。
◎肠蠕动减慢。

这时候胎宝宝的模样

◎胎宝宝稳定了。
◎更具人形了。
◎肺脏发育基本完成。
◎能听到胎心音了。
◎胃肠功能进一步发育。
◎开始长头发了。
◎手足能动一下了。
◎具有一定的免疫力了。
◎胎盘发育基本完成。
◎会打嗝了。



孕5月

这时候准妈妈的模样

◎身体更为丰满了。
◎乳房有下垂趋势。
◎能感觉到胎动了。
◎营养需求增大。
◎各种身体不适陆续出现。



这时候胎宝宝的模样

◎体型开始变匀称了。
◎全身已被汗毛覆盖。
◎有喜怒哀乐了。
◎能听到声音，并对光有反应了。
◎更活泼了。
◎心脏跳动明显。
◎大脑进一步发育。
◎出现了胎脂。