



中华医学会顶级孕产专家
北京妇产医院产科教授
翟桂荣 / 编著

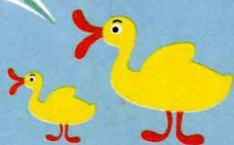
近40年临床经验倾囊相授
一天一页式的同步胎教方案
助您轻松孕育最棒的一胎

最新 一天一页 成功胎教



化学工业出版社

快乐的情绪是成功胎教的基础，
保持快乐的情绪，
营造最适合宝宝成长的“内环境”



你的爱与快乐，
让胎教成为这世界上最伟大的力量，
任何东西也替代不了





最新

成功胎教 一天一页

翟桂荣 / 编著



化学工业出版社

• 北京 •

全案策划:



图书在版编目 (CIP) 数据

最新成功胎教一天一页 / 翟桂荣编著. —北京: 化学工业出版社, 2013.1

ISBN 978-7-122-15677-8

I. ①最… II. ①翟… III. ①胎教—基本知识 ②分娩—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第250187号

责任编辑: 杨骏翼 赵玉欣

装帧设计: 逗号张文化创意

责任校对: 洪雅姝

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 18 字数 600 千字 2013 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

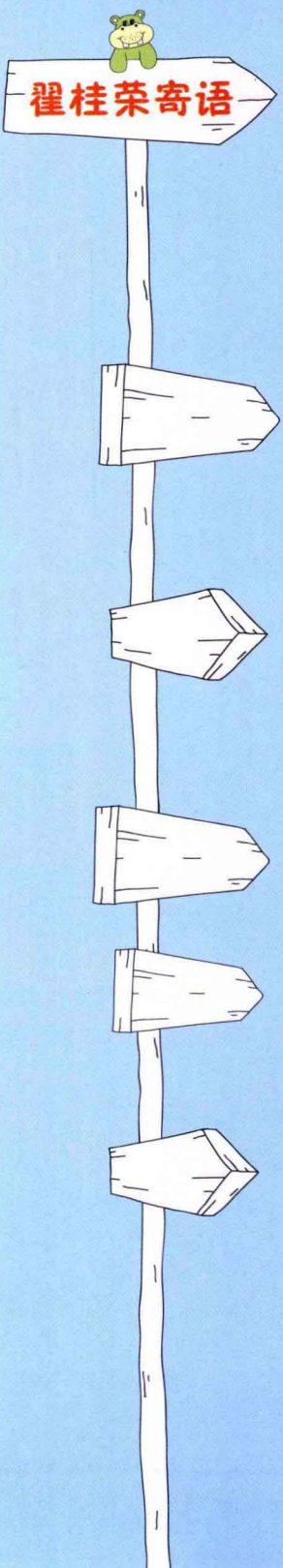
购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元 (附赠光盘)

版权所有 违者必究



翟桂荣寄语

爱与交流是胎教成功的关键

胎教自古就有，而且也不乏成功的案例，尤其是这些年来，胎内教育的认知已经十分普及，但很多父母急于求成，偏听偏信，用不正确的胎教方式，给胎宝宝造成损害的报道也不少见，由于这一领域尚属前沿领域，本着对准妈妈和胎宝宝负责的精神，我们在这里特别想强调以下几点。

1. 每一位准妈妈都要摆正心态，你之所以给孩子进行胎教，并不是为了要孕育一个了不起的神童，而是为了孕育一个性格开朗、有健全人格的聪明宝宝，你所有的努力都是为了让宝宝在今后能更好地成长为一个幸福的人。

2. 胎教会对腹中宝宝产生好的影响，更会对你产生好的影响，怀孕时要树立母亲意识，让腹中宝宝感受到你内心柔柔的爱意，要时时刻刻注意自己的一言一行、一举一动对宝宝的影响，这种思想意识的升华比胎教教给宝宝的东西更有意义。

3. 随时跟你腹中的宝宝交流，把你听到的、看到的、想到的各种事物，通过你自己的声音、身体变化、心理状态等传递给腹中的宝宝。

4. 我们提倡自然胎教，而不是使用仪器设备，因为如果我们采取的措施不当，胎宝宝越小，对其影响就越大，选择自然胎教的方式，即使是操作过程中出现什么问题，也不会对宝宝产生太大的不良影响。

5. 在宝宝出生后，一定要巩固胎教成果。很多父母在教育孩子上容易有“毕其功于一役”的不正确态度，其实教育宝宝更需要持之以恒，怀孕时的胎教重要，出生后的教育更为重要，如果没有出生后的巩固，胎教效果会大打折扣。

胎教成功的关键，应是对宝宝的爱与交流，如果你已有了这样的认知，那么恭喜你，你的胎教已经成功了一半。



10月孕程胎教关键

胎宝宝发育大事记



从受精卵发育到婴儿，这是一段神奇的经历，不妨看看在这段不寻常的经历中，胎儿都经历了哪些大事。

孕6周：有心跳。

孕7周：大脑分3区，身体开始跳动。

孕8周：可以弯曲手腕。

孕10周：学会吞咽和踢腿。

孕12周：肺部开始尝试呼吸练习。

孕14周：会微笑和皱眉。

孕15周：性别显现。

孕16周：可以攥拳头，抓脐带。

孕18~20周：发育齐全，动作很多，拉伸、翻转、翻跟头，胎动出现，女孩的卵细胞数量达到300万个。

孕21周：能够辨别甜味和苦味。

孕24周：大脑真正开始活动，能辨别出父母声音，能记得反复听过的曲子，建立起自己的作息规律，此时出生成活率可达39%。

孕27周：眼睛睁开了，视力不太好。

孕28周：身体蜷成一团，做出胎儿经典姿势，从本周到孕32周，每周增重约500克。

孕32周：每天排尿500毫升，有嗅觉，会做梦，从本周开始直到孕35周，每周增重250克，大脑发育快，头围每周增长2.5厘米。

孕35周：胎儿固定，听力发育完全，此时早产，成活率达到99%。

孕36周：头部开始向骨盆移动，已经是足月儿，随时可能出生。

孕40周：若医生在骨盆上面只能摸到2/5的头部，则宝宝很快就要出生了。

避免发育缺陷



● 主要器官致畸敏感期

致畸敏感期主要集中在胚胎期，具体各器官的致畸敏感期可参看下表：

器官名称	致畸敏感期
中枢神经系统	孕 3 周 ~ 孕 6 周
心脏	孕 3 周 ~ 孕 6 周
耳部	孕 4 周 ~ 孕 9 周
眼部	孕 4 周 ~ 孕 8 周
上肢	孕 4 周 ~ 孕 7 周
下肢	孕 4 周 ~ 孕 8 周
唇部	孕 5 周 ~ 孕 6 周
牙齿	孕 6 周 ~ 孕 8 周
腭部	孕 6 周 ~ 孕 9 周
外生殖器	孕 7 周 ~ 孕 9 周

由此可以看出，在孕 1~2 周前及 10 周后，胎儿都是很顽强的，只要孕 3~9 周这段时间没有太极端的行为、饮食或者环境影响，胎儿一般都是健康的。但并不是说过了这段时间，你就可以为所欲为了，即使在致畸不敏感期，太强烈的刺激还是会导致一些方面的缺陷。

● 避免发育缺陷的要点

远离电离辐射：大剂量的 X 线检查、CT 检查等产生的是电离辐射，孕期不宜接触。若必须做此类检查，应事先告知医生你怀孕了，医生会考虑一种安全的方法。

补充叶酸：从孕前 3 个月开始一直到孕后 3 个月，每天坚持补充叶酸 400~800 毫克，可预防胎儿神经管畸形，降低无脑儿与先天性脊柱裂畸形概率，并减少发生唇裂或腭裂的危险。

谨慎用药：大多数药物进入体内后先在肝脏内分解，再由肾脏代谢排出，不同的药物代谢速度不同，药物代谢越慢，在体内存留的时间越长，如果在使用对胎儿发育不利的药物的过程中怀孕，就会影响胎儿健康。

保护胎宝宝的听觉



● 胎宝宝的听觉发育

孕 2 月：负责平衡和听力的内耳正在形成。

孕 3 月：耳朵逐渐由颈部移到头部两边的正常位置。

孕 5 月：可以听到周围的声音了。

孕 6 月：听力也达到了一定水平，对外界的声音更敏感。

孕 7 月：耳朵的结构基本上和出生时相同。

孕 8 月：听力很发达了，对于外界的声音都可以听出个大概来。

孕 9 月：听力已充分发育。

● 保护胎宝宝的听觉

远离噪声污染：噪声污染达到 85 分贝以上可能会影响胎儿发育。如果住家附近有高速公路、机场、火车站、建筑工地、装修工地等，要注意给门窗装上隔音设施。

避免错误音乐胎教：胎教音乐频率不能太高，比较适合胎教的音乐频率为 2000 赫兹，如果超过 5000 赫兹，可能损伤胎宝宝的听觉。胎教音乐也不要过于喧嚣、吵闹，或者节奏变化过大。

保护胎宝宝的视觉



● 胎宝宝的视觉发育

孕 2 月：头两侧出现两个小黑点，此后将发育成眼睛。

孕 3 月：眼帘开始覆盖住眼睛，眼皮粘在一起。虹膜正在开始发育。

孕 4 月：双眼向脸部中央靠近，眼睑仍紧闭，眉毛开始长出来了。

孕 5 月：双眼还闭着，但视网膜已能感光。

孕 6 月：视网膜已形成，具备了微弱的视觉，但双眼仍紧闭。

孕 7 月：眼睛已经可以睁开和闭合。

孕 8 月：大概能够见到子宫中的景象。能辨别明暗，甚至跟踪光源。

孕 9 月：虹膜已能放大和缩小，对亮光有收缩反应，还能够聚焦。出生后宝宝的视力还很弱，可注视眼前 33 厘米左右较明显的目标。

● 保护胎宝宝的视力

避免错误光照胎教：做光照胎教要用柔和光线的手电筒，不要用强光照射，同时照射时间也不宜太长。

保护胎宝宝的味觉



● 胎宝宝的味觉发育

孕 3 月：味蕾开始逐渐形成，牙齿的幼芽都各就各位。

孕 4 月：拥有了味觉。

孕 5 月：大脑开始划分出嗅觉、味觉、听觉、视觉和触觉的专门区域。

孕 7 月：能够熟练地通过大脑的意识来区别苦味和甜味。因此，刚出生的宝宝就能精细地辨别食物的滋味。

● 保护胎宝宝的味觉

不偏食、挑食：胎宝宝具有识别食物味道的能力，如果准妈妈在孕期偏爱某种食物，胎宝宝将来也会对这种食物产生偏好。因此，建议准妈妈不要偏食、挑食，多尝试各种味道，以免宝宝将来偏食、挑食。

保护胎宝宝的大脑



● 胎宝宝的大脑发育

孕 1 月：脑的原形大体形成。

孕 2~3 月：脑的各部分，如大脑、延髓等器官逐渐分明，脑的分化也开始进行。

孕 4~5 月：脑部迅速发育，脑部形成，但脑的表面尚未产生皱褶。

孕 6~7 月：脑细胞分化逐渐形成，表面开始产生皱褶，接近成年人的脑部构造。

孕 8~9 月：脑部发育完成。皱褶基本成形，脑细胞几乎与成人相同。

孕 10 月：脑的重量约 400 克，脑的神经细胞约有 1000 亿个。10 岁左右大脑才能全部发育完成。

● 保护胎宝宝的大脑

最好少饮酒：受孕前及孕期过量摄入酒精，可通过胎盘进入胎宝宝体内，影响胎宝宝的大脑发育。

少食含铅食物：胎宝宝正处于大脑形成和高速发育的关键期，发育中的神经系统对铅损伤及其敏感，如果准妈妈摄入铅过量，就可能影响大脑的正常发育。常见含铅食物有爆米花、松花蛋、油炸食品、罐头食品、近海的海产品、啤酒、在冶炼厂周围种植或公路两旁生长的蔬菜等。并尽量别用锡器、铅壶、彩釉陶器等含铅餐具。



目录

第1个月

一颗种子在悄悄地萌芽……21

第1周

- 第1天 完美受孕是成功胎教的第一步……22
- 第2天 优质卵子+优质精子=最棒的宝宝……23
- 第3天 记住这些难忘的“第一次”……24
- 第4天 母亲节，一个曲折动人的故事……25
- 第5天 准爸爸是胎教不可或缺的男主角……26
- 第6~7天 胎教从什么时候开始最好……27

第2周

- 第8天 让胎宝宝感觉到父母的爱……28
- 第9天 训练严密逻辑能力的数独游戏……29
- 第10天 胎教到底应该怎么做……30
- 第11天 汉字“孕”的奇趣解构……31
- 第12天 名画《盛开的杏树》，感受生命到来的欣喜……32
- 第13~14天 妙趣横生的手指画……33

第3周

- 第15天 本周变化：精卵邂逅，受精卵子宫安家……34
- 第16天 优境胎教：给准妈妈营造一个良好环境……35
- 第17天 品《你是人间四月天》，感受最温暖的母爱……36
- 第18天 胎教传奇——斯瑟蒂克家的4个神童……37
- 第19天 重温折千纸鹤的小游戏……38
- 第20~21天 孕期看电影，准爸爸帮忙把关……39

第4周

- 第22天 本周变化：胚胎形成，出现生命的最初状态……40
- 第23天 和诗歌《开始》一起理解生命的神奇……41
- 第24天 神经系统发育，情绪与营养是此期胎教重心……42
- 第25天 音乐可以让你情绪平和……43
- 第26天 营养胎教：帮助神经系统发育的叶酸……44
- 第27~28天 受过良好胎教的宝宝有什么不一样……45



第2个月

美丽心情帮助宝宝神经发育……47

第5周

- 第29天 本周变化：从细胞团到首尾可辨……48
- 第30天 孕2月胎教要事……49
- 第31天 孕吐，像是怀孕的代名词……50
- 第32天 意念胎教：构想并画出胎宝宝的样子……51
- 第33天 孕早期安全防护要事……52
- 第34~35天 准妈妈帮忙，释放准妈妈的压力……53



第6周

- 第36天 本周变化：胚胎在羊膜囊中游弋……54
- 第37天 与老公一起“说出心里话”……55
- 第38天 运动胎教：孕早期应该怎样散步……56
- 第39天 营养胎教：准妈妈备两道开胃菜……57
- 第40天 看几米《月亮忘记了》，感觉温暖与美……58
- 第41~42天 名画欣赏：《缠毛线》，感受温暖与祥和……59



第7周

- 第43天 本周变化：长出幼芽一般的小胳膊小腿……60
- 第44天 教你感受更多幸福的妙招……61
- 第45天 读诗歌《我的恋人》，体会爱与幸福……62
- 第46天 孕期快乐，胎宝宝未来性格会开朗……63
- 第47天 感觉烦躁时可以听这些音乐……64
- 第48~49天 遗传与变异，生命在神奇“拷贝”中延续……65

第8周

- 第50天 本周变化：以每天1毫米的速度快速发育……66
- 第51天 做胎教操帮助胎宝宝身体发育……67
- 第52天 数学游戏，帮助准妈妈动脑……68
- 第53天 怀孕真的会让人变笨吗……69
- 第54天 读《夏洛的网》，感觉温暖的友情……70
- 第55~56天 手工：布书——让你心灵手更巧……71

第3个月

胎宝宝开始像个小儿子了……73

第9周

- 第57天 本周变化：初具人形，小尾巴不见了……74
第58天 孕3月胎教要事……75
第59天 是激素在改变你的身心……76
第60天 侍弄点花花草草舒缓心情……77
第61天 营养胎教：鲜榨橙汁助你好心情……78
第62~63天 开始有做妈妈的感觉了……79



第10周

- 第64天 本周变化：面部清晰，大脑迅速发育……80
第65天 脂肪、蛋白质和维生素，保证胎宝宝脑部发育……81
第66天 儿歌《小星星》，感受欢快节奏……82
第67天 教你几招击退抑郁情绪……83
第68天 电影《好孕临门》，感受母爱的强大力量……84
第69~70天 意念胎教：选一张漂亮的宝宝像贴在床头……85

第11周

- 第71天 本周变化：羊水里的舞蹈者……86
第72天 动脑时间：妈妈宝宝脑筋急转弯……87
第73天 孕期练习瑜伽有利于优生……88
第74天 莲花座、猫式是孕期可常做的瑜伽体式……89
第75天 帮助夫妻感情升温的小窍门……90
第76~77天 用手语和宝宝说话……91



第12周

- 第78天 本周变化：纤小的手指甲及脚趾甲正在生长……92
第79天 该换大一号的服装了……93
第80天 手工：剪纸可以培养胎宝宝未来的专注力……94
第81天 《田园》，写情多于写景的交响乐……95
第82天 养水培植物，创造绿意盎然的生命……96
第83~84天 艺术胎教：绘画——对胎宝宝进行美的熏陶……97

第4个月

胎心音变得很有力……99

第13周

- 第85天 本周变化：胎盘和脐带发育完成……100
第86天 孕4月胎教要事……101
第87天 手工：折纸樱花，让心情像樱花般粉嫩绽放……102
第88天 胎教故事：《丑小鸭》，善良与宽容最美好……103
第89天 意念胎教：根据B超图像想象胎宝宝的模样……104
第90~91天 静心冥想，保持好的心境……105

第14周

- 第92天 本周变化：开始皱眉做鬼脸了……106
第93天 卧室宜布置淡而暖的色调……107
第94天 慎用香薰和精油……108
第95天 名画欣赏：《摩特枫丹的回忆》，掬一捧回忆的清泉……109
第96天 诗歌《咏鹅》，体会鹅之乐的画面感……110
第97~98天 对话胎教：边做家务边和胎宝宝说话……111

第15周

- 第99天 本周变化：在子宫里打嗝的胎宝宝……112
第100天 胎宝宝能够“品尝”味道了……113
第101天 营养胎教：不偏食，给宝宝树立好榜样……114
第102天 游戏时间：准爸爸准妈妈对弈……115
第103天 不要对不好的梦境耿耿于怀……116
第104~105天 做母亲的感觉越来越强烈……117



第16周

- 第106天 本周变化：可以听见胎心音了……118
第107天 和老公一起听宝宝有力的心跳……119
第108天 手工：烘焙一个爱心蛋糕……120
第109天 胎教音乐：《摇篮曲》，一首给宝宝的抒情诗……121
第110天 腹式呼吸法传送给子宫充足的新鲜空气……122
第111~112天 动手做一本宝宝纪念册……123

第5个月

激动人心的胎动……125

第17周

- 第113天 本周变化：脐带成为胎宝宝的好玩具……126
- 第114天 孕5月胎教要事……127
- 第115天 胎动，肚皮上的舞蹈……128
- 第116天 儿歌《两只老虎》，欢快的人生更多美好……129
- 第117天 美学胎教：练习毛笔字陶冶情操……130
- 第118~119天 胎儿大学，一次成功的尝试……131



第18周

- 第120天 本周变化：忙着伸胳膊蹬腿地闹腾……132
- 第121天 干果壳创意画，美学胎教好素材……133
- 第122天 营养胎教：补充钙质，促进骨骼的发育……134
- 第123天 给胎宝宝取个小名，与家人多呼唤……135
- 第124天 和胎宝宝一起认识图形……136
- 第125~126天 准爸爸安排一次短期旅游吧……137

第19周

- 第127天 本周变化：可以听见周围的声音了……138
- 第128天 和胎宝宝一起学首节奏明快的曲子……139
- 第129天 看《放牛班的春天》，感受温暖伟大的情感……140
- 第130天 别忘了，要继续做孕期体操哦……141
- 第131天 胎宝宝性别猜猜看……142
- 第132~133天 和胎宝宝一起亲近大自然……143



第20周

- 第134天 本周变化：像鱼一样在子宫内游动……144
- 第135天 动脑时间：九宫迷数……145
- 第136天 手工：插花——陶冶情操的美事……146
- 第137天 胎教音乐：《梦幻曲》，感受清新与自然……147
- 第138天 温情喜剧《魔法保姆麦克菲》，孩子总是很有趣……148
- 第139~140天 欣赏名画《维纳斯与小爱神》……149

第6个月

皱皱巴巴的小老头……151

第21周

- 第141天 本周变化：小家伙全身盖满了胎脂……152
第142天 孕6月胎教要事……153
第143天 胎宝宝躲在子宫里不断聆听……154
第144天 正是音乐胎教的好时机……155
第145天 准爸爸提前准备音乐胎教小道具……156
第146~147天 如何给胎宝宝听音乐……157

第22周

- 第148天 本周变化：皮肤又皱又红……158
第149天 特别纪念日，准爸爸要记在心里……159
第150天 胎宝宝越来越喜欢准爸爸的声音……160
第151天 试一试用英语和胎宝宝交流……161
第152天 营养胎教：吃些减轻水肿的食物……162
第153~154天 诗歌《梅花》，学习梅花的高洁品性……163



第23周

- 第155天 本周变化：有了微弱的视觉……164
第156天 用闪光卡片教胎宝宝字母和数字……165
第157天 好书推荐：《猜猜我有多爱你》，一个温暖的亲情故事……166
第158天 教胎宝宝认识可爱的小兔子……167
第159天 有趣的联想数字教学法……168
第160~161天 营造两人世界的浪漫……169

第24周

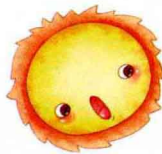
- 第162天 本周变化：大脑开始有意识了……170
第163天 动脑时间：脑筋急转弯……171
第164天 手工：简单十字绣能把耐心传输给胎宝宝……172
第165天 营养胎教：多吃补脑食物……173
第166天 胎教故事：《一滴水》，生活可以简单又快乐……174
第167~168天 《了不起的狐狸爸爸》，学习为人父的责任……175

第25周

- 第169天 本周变化：胎宝宝开始长出细细的毛发……178
- 第170天 孕7月胎教要事……179
- 第171天 简笔画小鸡，憨态可掬让人开怀……180
- 第172天 多吃核桃等坚果，宝宝未来发质好……181
- 第173天 准爸爸读成语故事：《狐假虎威》和《揠苗助长》……182
- 第174~175天 胎宝宝开始理解你的感情了……183

第26周

- 第176天 本周变化：对声音的反应更灵敏……184
- 第177天 胎宝宝学诗歌：《一去二三里》，陶冶闲雅的情致……185
- 第178天 抚摸胎教：和胎宝宝玩踢肚游戏……186
- 第179天 抚摸胎教八项注意……187
- 第180天 动脑时间：好玩的七巧拼板……188
- 第181~182天 照张漂亮的孕期照……189



第27周

- 第183天 本周变化：开始记忆听到的声音……190
- 第184天 重复过去学习的内容……191
- 第185天 看《悬崖上的金鱼姬》，回忆简单快乐的童年时光……192
- 第186天 读《弟子规》，老文化里面的新智慧……193
- 第187天 准妈妈爱美，胎宝宝能感受到……194
- 第188~189天 提早练习助分娩的拉梅兹呼吸法……195

第28周

- 第190天 本周变化：胎宝宝的性格已有所显现……196
- 第191天 你的行为影响宝宝的性格……197
- 第192天 手工：幸运星，幸运和爱叠加……198
- 第193天 胎教音乐：《云雀》，让心灵回归自然……199
- 第194天 《傅雷家书》摘编，体会父母对孩子的爱……200
- 第195~196天 好书推荐：《地下铁》，美丽迷人的幻想之旅……201