

孕三月



孕三月是孕早期的最后一个月。本月孕妈咪和胎宝宝变化巨大，孕妈咪要多多注意保养身体。



孕四月，大部分孕妈咪开始出现早孕反应。

孕二月



孕二月，大部分孕妈咪还没有出现妊娠反应，胎宝宝则由受精卵形成小小胚芽。

孕一月

完美胎教

40周

韩国最畅销的胎教经典
280天完美孕育“金典”



韩国主妇生活编辑部 主编 金哲 翻译

孕六月

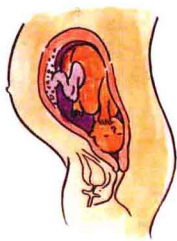


孕六月，孕妈咪腰部开始明显增粗，变得一孕十足。

孕五月



孕五月，孕妈咪处于平稳的孕中期，胎宝宝开始快速发育。



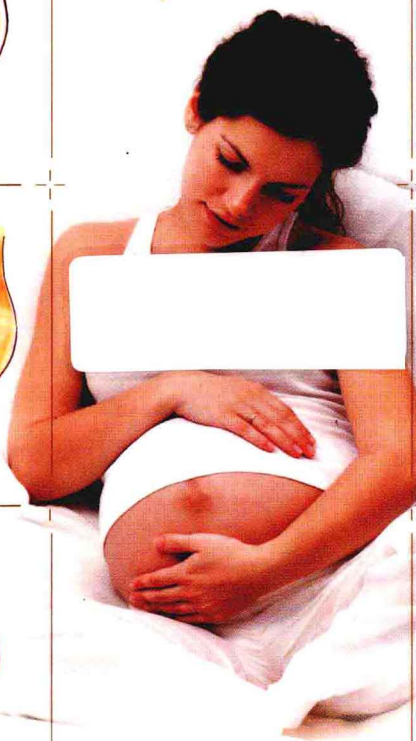
孕四月

孕四月，孕妈咪开始进入平稳的孕中期，胎儿也进入快速生长期。

孕八月



进入孕晚期，胎儿发育迅速，孕妈咪的身体变化也更显著。



孕七月



孕七月，孕妈咪的身体仍在快速变化着，感觉一天一个样。

孕十月



进入妊娠的最后阶段，分娩随时可能来临，孕妈咪应为分娩做好各项准备工作。

孕九月



孕九月，胎儿各系统发育较为完善，孕妈咪的身体已经为分娩做好准备。

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完美胎教40周 / 韩国主妇生活编辑部主编; 金哲译
—哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-5388-7513-3

I. ①完… II. ①韩… ②金… III. ①胎教—基本知识
IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第086821号

完美胎教40周

WANMEI TAIJIAO 40 ZHOU

主 编 韩国主妇生活编辑部

翻 译 金 哲

责任编辑 刘 杨

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 10

字 数 100千字

版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7513-3/R • 2113

定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

完美胎教

40周



韩国主妇生活编辑部 主 编
金 哲 翻 译



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

欢迎来到世界上最幸福的“胎教聚会”

现在还有人会有“胎教是迷信、非科学的”之类的想法吗？在几年前，父母们虽然特别关心教育，但是对胎儿教育的关心程度却并不高。然而在最近几年内，人们的意识有了很大的改观。现在人们只担心“怎样才能更好地进行胎教”，几乎没有人再怀疑胎教的科学性。作为胎教的传播者之一，我为此深感欣慰。

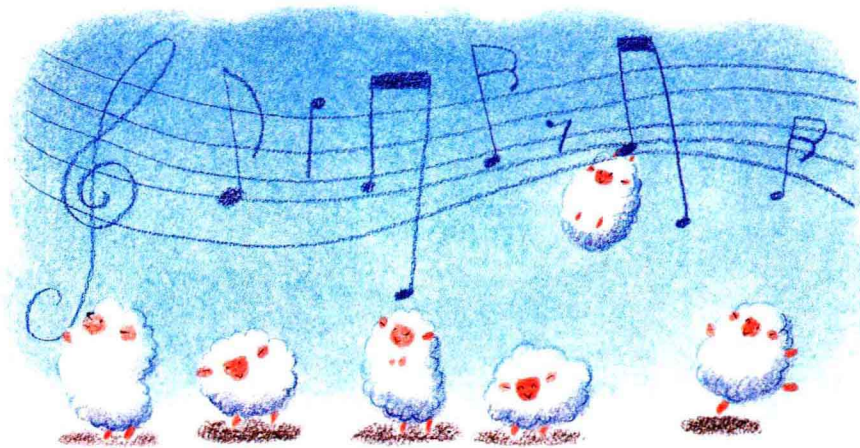
胎教并不是孕妇一个人的事情。孕妇会本能地进行胎教，但是丈夫、亲戚和同事却做不到这一点。其实，只有在这些人的积极协助下才能完成真正的胎教。如果丈夫、家人或同事对孕妇施加精神压力，那么，孕妇即使进行胎教，也没有任何意义。人类是社会性动物，因此胎教也应具有社会性。在各种精神压力下发育的胎儿智力远不如受过胎教的胎儿，而且胎儿的性格也会受到影响，这是经过现代科学验证的事实。

送给妻子胎教书的丈夫很伟大，但是不能只把胎教书扔给妻子，然后偶尔讲讲故事给胎儿听就算完成胎教任务了。在现实生活中，丈夫应该跟妻子一起，抚摸着妻子的腹部认真地阅读本书，丈夫的胎教工作跟孕妇的胎教工作一样重要。对孕妇来说，婆家人是导致各种精神压力的主要原因，因此婆家人也应该积极地参与胎教。当今社会，上班的夫妻越来越多，因此很多孕妇在怀孕时还坚持工作。在这种情况下，孕妇身边的同事们也应该积极地参与孕妇的胎教。本书不仅适合孕妇，也适合共同参加胎教的丈夫、亲戚和公司同事。

胎教是科学，正确地讲，胎教是人性化的科学。培养健康、聪明的胎儿不仅有利于社会和国家的未来，也有利于我们的未来。

朴文日

韩国胎教研究会会长、汉阳医学院妇产科教授





我们的宝宝长多大啦?006

不计算也能知道的预产期日历.....010

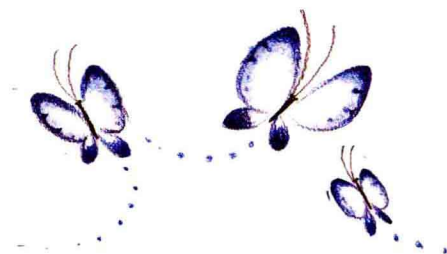
♥ PART 1

胎教为宝宝健康成长打下基础

胎教的现状及原因.....014

胎教的科学依据.....016

胎教不是孕妇一个人的事情.....017



♥ PART 2

怀孕前胎教到怀孕后胎教

怀孕前的胎教.....020

怀孕前必须接受的检查.....022

怀孕计划的内容.....024

精子与卵子相遇，终于怀孕啦.....025



♥ PART 3

与丈夫一起进行的每周胎教

- 奠定大脑发育基础的孕 1 ~ 4 周胎教要点……028
- 注意妊娠反应和营养摄取的孕 5 ~ 8 周胎教要点……038
- 心脏发育的孕 9 ~ 12 周胎教要点……047
- 提高大脑发育的孕 13 ~ 16 周胎教要点……057
- 全面进行胎教的孕 17 ~ 20 周胎教要点……067

- 形成大脑皮质的孕 21 ~ 24 周胎教要点……077
- 加快自律神经活动的孕 25 ~ 28 周胎教要点……087
- 形成五感的孕 29 ~ 32 周胎教要点……097
- 敏感地反映妈妈感情状态的孕 33 ~ 36 周胎教要点……107
- 准备出生的孕 37 ~ 40 周胎教要点……117

♥ PART 4

不同主题的幸福胎教

- 交流情感的胎教……128
- 音乐胎教……132
- 童话胎教……140
- 美术胎教……143

- 氧气胎教……146
- 日记胎教……150
- 英语胎教……152
- 世界各地的胎教趣谈……159







我们的宝宝 长多大啦？

如果按照计划进行怀孕前胎教，
并顺利地怀孕，
就应该关注孕妇的身体和胎儿的成长。
在怀孕40周内，
孕妇的身体会发生什么样的变化？
胎儿会如何成长发育？
下面将详细地介绍孕妇的身体变化和胎
儿的成长过程，并介绍适合胎儿成长发
育的胎教方法。

1~4 周

1
个月

受精后，在子宫内
膜着床的胚芽很小，
但以惊人的速度成
长。



胚芽的形成

胎儿的身高约0.15毫米

胎儿的体重约0.136克



5~8 周

2
个月

胚芽开始有心跳，而且分化出大脑和神经细胞，同时生成其他内部器官。



胎儿的身高

5周	约1.25毫米
6周	2~4毫米
7周	4~13毫米
8周	14~20毫米

9~12 周

3
个月

形成手指和脚趾，已经有妈妈感受不到的胎动。在这个时期，应该小心流产。



胎儿的身高

9周	22~30毫米
10周	31~42毫米
11周	44~60毫米
12周	61毫米

胎儿的体重

大约5克
大约8克
8~14克

13~16 周

4
个月

重要的身体器官都具有了一定的形态。为了正常发挥各器官的功能，开始迅速地成长。



胎儿的身高

13周	65~78毫米
14周	80~93毫米
15周	93~103毫米
16周	108~116毫米

胎儿的体重

13~20克
约25克
约50克
约80克



17~20 周

5
个月

胎儿的听觉器官逐渐发育, 孕妇的腹部明显地鼓起, 可以看出怀孕的状态。



21~24 周

6
个月

大脑快速地发育, 肺部血管也开始发育, 消化系统开始发挥作用。



25~28 周

7
个月

孕妇身体发胖, 因此要进行呼吸训练。如果触摸孕妇腹部, 胎儿就能作出反应。



胎儿的身高 胎儿的体重

17周	11~12厘米	约100克
18周	12.5~14.0厘米	约150克
19周	12~15厘米	约200克
20周	14~16厘米	约260克

胎儿的身高 胎儿的体重

21周	约18厘米	约300克
22周	约19厘米	约350克
23周	约20厘米	约455克
24周	约21厘米	约540克

胎儿的身高 胎儿的体重

25周	约22厘米	约700克
26周	约23厘米	约910克
27周	约24厘米	约1千克
28周	约25厘米	约1.1千克



29~32 周

8
个月

胎儿对光线有反应，而且肺部和消化器官基本上已发育完成。在怀孕后期，胎动逐渐减少。



33~36 周

9
个月

头部骨骼变硬，手指甲和脚指甲形成。为了出生后能调节体温，逐渐形成皮下脂肪。



37~40 周

10
个月

绒毛和胎内头发脱落，并形成所有身体器官，因此可以在子宫外生存。



胎儿的身高 胎儿的体重

29周	约26厘米	约1.25千克
30周	约27厘米	约1.35千克
31周	约28厘米	约1.6千克
32周	约29厘米	约1.8千克

胎儿的身高 胎儿的体重

33周	约30厘米	约2千克
34周	约32厘米	约2.28千克
35周	约33厘米	约2.5千克
36周	约34厘米	约2.75千克

胎儿的身高 胎儿的体重

37周	约35厘米	约2.95千克
38周	约35厘米	约3.1千克
39周	约36厘米	约3.25千克
40周	37~38厘米	约3.4千克



不计算也能知道的

预产期日历

JANUARY						
1						
		10/8	10/9	10/10	10/11	
		1	2	3	4	
10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
5	6	7	8	9	10	11
10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
12	13	14	15	16	17	18
10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1
19	20	21	22	23	24	25
11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	
26	27	28	29	30	31	

FEBRUARY						
2						
		11/8	11/9	11/10	11/11	
		1	2	3	4	
11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18
5	6	7	8	9	10	11
11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25
12	13	14	15	16	17	18
11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	12/1	12/2
19	20	21	22	23	24	25
12/3	12/4	12/5	12/6			
26	27	28	29			

MARCH						
3						
		12/7	12/8	12/9	12/10	
		1	2	3	4	
12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17
5	6	7	8	9	10	11
12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
12	13	14	15	16	17	18
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
19	20	21	22	23	24	25
1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	
26	27	28	29	30	31	

APRIL						
4						
		1/7	1/8	1/9	1/10	
		1	2	3	4	
1/11	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17
5	6	7	8	9	10	11
1/18	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24
12	13	14	15	16	17	18
1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31
19	20	21	22	23	24	25
2/1	2/2	2/3	2/4	2/5		
26	27	28	29	30		

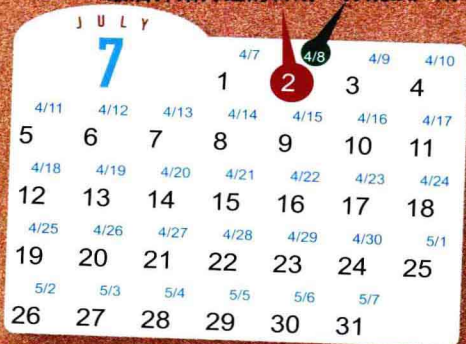
MAY						
5						
		2/6	2/7	2/8	2/9	
		1	2	3	4	
2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16
5	6	7	8	9	10	11
2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23
12	13	14	15	16	17	18
2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	2/29	3/1
19	20	21	22	23	24	25
3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	
26	27	28	29	30	31	

JUNE						
6						
		3/8	3/9	3/10	3/11	
		1	2	3	4	
3/12	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18
5	6	7	8	9	10	11
3/19	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25
12	13	14	15	16	17	18
3/26	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1
19	20	21	22	23	24	25
4/2	4/3	4/4	4/5	4/6		
26	27	28	29	30		

在以下日历中，请找出最后开始月经的日期（黑色数字）。

右上端带颜色的月份和日期就是分娩预产期。

最后开始月经的日期 分娩预产期







PART 1

胎教为宝宝健康成长打下基础

必须进行胎教吗？胎教科学吗？如果进行胎教，就能分娩出健康、聪明的宝宝吗？只要是准备怀孕或已经怀孕的夫妇，都会对胎教产生这些疑惑。胎教专家朴文日教授将解开大家的疑惑。



胎教的现状及原因

◎胎教能提高胎儿视听分辨能力，受过胎教的孩子认字、听课、唱歌、游戏、与人交往等能力均较强，胎教可以全面开发孩子的智能。为了孩子的幸福，应该进行胎教。

人们对胎教的关心程度逐渐提高

其实，真正知道胎教理由的父母并不多。大部分父母认为“既然别人都进行胎教，应该没有坏处”，而且以为胎教就是孕妇偶尔听听古典音乐，或者由丈夫给胎儿讲童话故事听。

最近，科学研究证实胎教对胎儿的健康成长以及以后的人生发展有重要的影响和推动作用，因此人们对胎教的认知和态度也有了很大的改观，人们对胎教的关心程度逐渐提高。



胎教的效果得到了科学验证

人们虽然一直认为“只有作好胎教，才能生出聪明的宝宝”，但是直到最近才用科学研究验证了这一观点。另外，揭示胎教与婴儿健康之间关系的研究结果也证明了“只有作好胎教，才能生出健康的宝宝”的观点。不仅如此，“想要生出心理健康的宝宝，就应该进行胎教”的观点也得到了科学验证。研究结果显示，如果孕妇在怀孕期间未进行胎教，生出的婴儿就容易出现精神疾病。

人们一般认为，人类的智力

80%取决于遗传，但是美国的研究结果显示，遗传因素对智力的影响只占48%，而其余则取决于胎教。

另外，英国著名的医学博士彼特·纳塔尼兹研究发现，成年人的肥胖症、糖尿病、心脏病等各种疾病均受到胎教的影响，未进行胎教的胎儿长大后更易罹患这些疾病。这项研究表明，胎儿时期将决定一个人一生的健康。

正因为这些研究成果，没有人再对胎教的必要性和重要性提出异议。

错过胎教的时机将后悔一生

如果错过胎教时机，后果将无法挽回。如果父母的教育观和育儿观出现错误时，可以及时地纠正。但是失去胎教的时机，就只能望而兴叹了，总不能把出生的婴儿再放入妈妈

的腹中吧。

想要进行胎教，就应该从计划怀孕的时刻开始，甚至应该从结婚的时刻开始准备胎教，这样才能得到最佳的效果。

