

王琪 主编

北京妇产医院主任医师、教授
北京市孕产期保健技术专家指导组成员
北京市危重孕产妇及高危围产儿救治专家

科学胎教，孕育健康、聪明、快乐宝宝！

推荐单位

sina 新浪亲子
baby.sina.com.cn

胎教一日一页

孕产育教

北京妇产医院著名妇幼保健专家倾力打造

TAIJIAO YIRIYIYE



胎教一日一页

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教一日一页 / 王琪主编. —— 北京: 中国妇女出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5127-0274-5

I. ①胎… II. ①王… III. ①胎教 - 基本知识 IV.

①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第156842号

胎教一日一页

作者: 王琪 主编

选题策划: 刘宁

责任编辑: 刘宁

封面设计: 吴晓莉

版式设计: 程然

责任印制: 王卫东

出版: 中国妇女出版社出版发行

地址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网址: www.womenbooks.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京联兴华印刷厂

开本: 170×240 1/16

印张: 21

字数: 268千字

版次: 2012年1月第1版

印次: 2012年1月第1次

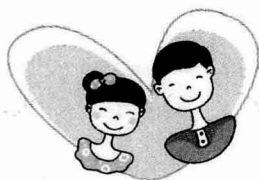
书号: ISBN 978-7-5127-0274-5

定价: 35.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录

CONTENTS



孕1月（第1~4周）：

做好准备，开始神奇的孕育之旅

孕妈妈的变化 / 2

胎宝宝的成长 / 2

本月孕期检查 / 3

第1周第1天

胎教预备课：中国人历来重胎教 / 4

第1周第2天

胎教预备课：现代医学揭开胎宝宝成长的秘密 / 5

第1周第3天

胎教预备课：胎教让宝宝更出色 / 6

第1周第4天

胎教预备课：常用胎教方法有哪些 / 7

第1周第5天

胎教预备课：胎教再好也要适度 / 8

第1周第6天

环境胎教：不要错过生宝宝的最佳年龄 / 9

第1周第7天

环境胎教：选择最适宜的怀孕季节 / 10

第2周第1天

环境胎教：长期服药期间不宜怀孕 / 11

第2周第2天

环境胎教：远离有毒有害物质 / 12

第2周第3天

行为胎教：丢弃不良生活习惯 / 13

第2周第4天

环境胎教：安排好家中的宠物 / 14

第2周第5天

行为胎教：进行一次孕前体检 / 15

第2周第6天

环境胎教：有些病会影响怀孕 / 16

第2周第7天

情绪胎教：做好要宝宝的心理准备 / 17

第2周第8天

环境胎教：孕前处理好牙齿问题 / 18

第2周第9天

营养胎教：补充营养叶酸先行 / 19

第2周第10天

营养胎教：注意纠正营养失衡 / 20

第3周第1天

营养胎教：有些事物不宜多吃 / 21

第3周第2天

情绪胎教：夫妻恩爱，宝宝聪明 / 22



第3周第6天

运动胎教：运动有利于受孕 / 23

第3周第7天

行为胎教：生活细节不可忽视 / 24

第4周第1天

环境胎教：精心布置一个温馨的居室 / 25

第4周第2天

环境胎教：远离电磁辐射 / 26

第4周第3天

环境胎教：胎宝宝已经在子宫安家了 / 27

第4周第4天

情绪胎教：宝宝性格爸妈定 / 28

第4周第5天

情绪胎教：不良情绪容易导致流产 / 29

第4周第6天

音乐胎教：音乐提升智力和情绪指数 / 30

第4周第7天

音乐胎教：与胎宝宝共享名曲《小白船》 / 31



孕2月（第5~8周）： 胎宝宝的器官开始分化

孕妈妈的变化 / 34

胎宝宝的成长 / 34

本月孕期检查 / 35

第5周第1天

营养胎教：孕早期就要注意补钙 / 36

第5周第2天

营养胎教：注意增加蛋白质的摄入 / 37

第5周第3天

营养胎教：早孕反应重应注意补锌 / 38

第5周第4天

营养胎教：适当增加维生素A的摄入 / 39

第5周第5天

营养胎教：合理安排日常饮食 / 40

第5周第6天

营养胎教：孕妈妈挑食要不得 / 41

第5周第7天

营养胎教：有些食物应少吃或不吃 / 42

第6周第1天

营养胎教：别迷信补药、补品 / 43

第6周第2天

营养胎教：喝水也要讲究方法 / 44



第6周第3天

情绪胎教：正确认识早孕反应 / 45

第6周第4天

营养胎教：缓解孕吐有妙招 / 46

第6周第5天

环境胎教：用药应事先咨询医生 / 47

第6周第6天

环境胎教：远离有毒有害物质 / 48

第6周第7天

环境胎教：调离不适宜的工作岗位 / 49

第7周第1天

行为胎教：第一次到医院接受产检 / 50

第7周第2天

行为胎教：孕妈妈要注意冷暖起居 / 51

第7周第3天

行为胎教：不要长时间用手机、看电视 / 52

第7周第4天

行为胎教：写好孕期日记 / 53

第7周第5天

情绪胎教：和胎宝宝一起玩折纸 / 54

第7周第6天

情绪胎教：孕妈妈不要过度担忧 / 55

第7周第7天

行为胎教：孕妈妈也应该容光焕发 / 56

第8周第1天

情绪胎教：慢慢适应孕妈妈这个新角色 / 57

第8周第2天

语言胎教：为胎宝宝朗读《雪花的快乐》 / 58

第8周第3天

音乐胎教：现在开始吧 / 59

第8周第4天

音乐胎教：给胎宝宝唱一首《布谷》 / 60

第8周第5天

运动胎教：学跳慢步交谊舞 / 61

第8周第6天

美育胎教：给胎宝宝读法布尔的《昆虫记》 / 62

第8周第7天

抚摸胎教：胎宝宝已能感觉到妈妈的触摸 / 63



孕3月（第9~12周）： 为了宝宝保重自己

胎教
一
日
一
页

孕妈妈的变化 / 66

胎宝宝的成长 / 67

本月孕期检查 / 67

第9周第1天

营养胎教：为了胎宝宝吃好每顿饭 / 68



第9周第2天

营养胎教：选择适合自己的奶制品 / 69

第9周第3天

营养胎教：让家人做几道开胃美食 / 70

第9周第4天

营养胎教：千万不要让胎宝宝缺碘 / 71

第9周第5天

营养胎教：吃对水果，孕妈妈更健康 / 72

第9周第6天

营养胎教：肉菜也可以做得很爽口 / 73

第9周第7天

环境胎教：腹痛和出血要警惕 / 74

第10周第1天

行为胎教：养成睡午觉的好习惯 / 75

第10周第2天

行为胎教：远离霉菌，快乐怀孕 / 76

第10周第3天

行为胎教：孕早期不要泡热水澡 / 77

第10周第4天

行为胎教：开始准备孕妇装 / 78

第10周第5天

环境胎教：检查居家环境 / 79

第10周第6天

情绪胎教：保持积极乐观的心态 / 80

第10周第7天

意念胎教：看可爱宝宝的图片 / 81

第11周第1天

语言胎教：为胎宝宝朗诵《家》 / 82

第11周第2天

音乐胎教：静心聆听《爱之梦》 / 83

第11周第3天

音乐胎教：感受巴洛克音乐 / 84

第11周第4天

美育胎教：欣赏丰子恺的《闲庭春画》 / 85

第11周第5天

美育胎教：欣赏电影《当幸福来敲门》 / 86

第11周第6天

美育胎教：欣赏电影《小鬼当家》 / 87

第11周第7天

美育胎教：欣赏年画《连生贵子》 / 88

第12周第1天

美育胎教：欣赏年画《年年有余》 / 89

第12周第2天

美育胎教：与胎宝宝一起看漫画 / 90

第12周第3天

抚摸胎教：摸摸我的小宝贝 / 91

第12周第4天

运动胎教：练习孕早期手脚操 / 92

第12周第5天

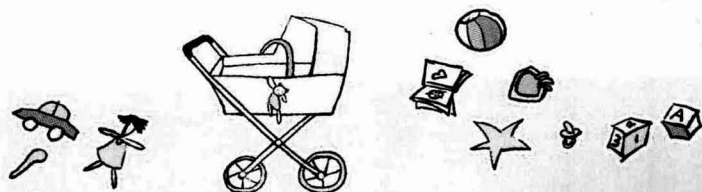
运动胎教：全身放松一下 / 93

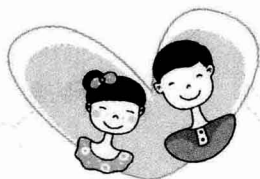
第12周第6天 / 94

音乐胎教：听节奏柔和的《天鹅》 / 94

第12周第7天 / 95

美育胎教：品读泰戈尔小诗《开始》 / 95





孕4月（第13~16周）： 开始进入平稳舒适的孕中期

孕妈妈的变化 / 98

胎宝宝的成长 / 99

本月孕期检查 / 99

第13周第1天

营养胎教：适当增加能量的摄入 / 100

第13周第2天

营养胎教：保证优质蛋白质的摄入 / 101

第13周第3天

行为胎教：预防妊娠斑和妊娠纹 / 102

第13周第4天

营养胎教：继续补充钙和维生素D / 103

第13周第5天

营养胎教：别让体重增长得太快 / 104

第13周第6天

营养胎教：小心调味品的副作用 / 105

第13周第7天

营养胎教：每周吃一次排毒餐 / 106

第14周第1天

营养胎教：孕妈妈吃油有讲究 / 107

第14周第2天

营养胎教：吃点坚果胎宝宝更聪明 / 108

第14周第3天

营养胎教：不要拿榴莲当补品 / 109

第14周第4天

环境胎教：生活细节不要忽视 / 110

第14周第5天

行为胎教：孕妈妈工作应劳逸结合 / 111

第14周第6天

光照胎教：用光照促进胎宝宝视觉发育 / 112

第14周第7天

情绪胎教：孕妈妈开心一刻 / 113

第15周第1天

情绪胎教：准爸爸要悉心关爱孕妈妈 / 114

第15周第2天

语言胎教：跟胎宝宝说说悄悄话 / 115

第15周第3天

音乐胎教：欣赏《彼得与狼》 / 116

第15周第4天

音乐胎教：聆听勃拉姆斯的《摇篮曲》 / 117

第15周第5天

美育胎教：名画欣赏《摩特枫丹的回忆》 / 118

第15周第6天

行为胎教：产前检查增加了新内容 / 119

第15周第7天

美育胎教：欣赏王羲之的《兰亭集序》 / 120

第16周第1天

美育胎教：学做软陶，丰富孕期生活 / 121

第16周第2天

美育胎教：雕塑欣赏《抱鹅的少年》 / 122



第16周第3天

抚摸胎教：边抚摸边感受胎动 / 123

第16周第4天

运动胎教：可以适当增加运动量 / 124

第16周第5天

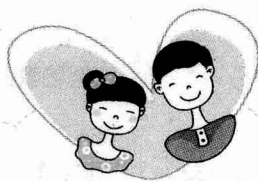
运动胎教：巧手转魔方 / 125

第16周第6天

运动胎教：练习简单的瑜伽(1) / 126

第16周第7天

运动胎教：练习简单的瑜伽(2) / 127



孕5月(第17~20周)：

胎宝宝越来越聪明了

孕妈妈的变化 / 130

胎宝宝的成长 / 130

本月孕期检查 / 131

第17周第1天

营养胎教：这个月要特别注意补铁 / 132

第17周第2天

营养胎教：适当增加脂类的摄入量 / 133

第17周第3天

营养胎教：为胎宝宝牙齿发育准备足够的养分 / 134

第17周第4天

营养胎教：孕中期食物选择宜与忌 / 135

第17周第5天

行为胎教：孕妈妈要注意身体的清洁 / 136

第17周第6天

运动胎教：每天坚持练瑜伽 / 137

第17周第7天

行为胎教：了解和预防静脉曲张 / 138

第18周第1天

行为胎教：了解胎动的一般规律 / 139

第18周第2天

行为胎教：不要害怕B超检查 / 140

第18周第3天

行为胎教：做好乳房的护理 / 141

第18周第4天

环境胎教：职场孕妈妈要注意工作环境 / 142

第18周第5天

情绪胎教：翻看相册，回忆甜蜜往事 / 143

第18周第6天

语言胎教：“宝宝，我是你爸爸” / 144

第18周第7天

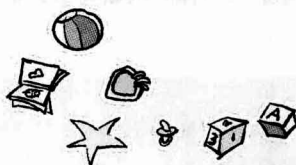
语言胎教：培养胎宝宝的文学素养 / 145

第19周第1天

语言胎教：给胎宝宝讲《皇帝的新装》 / 146

第19周第2天

音乐胎教：给胎宝宝唱《小红帽》 / 147



第19周第3天

语言胎教：给胎宝宝讲《咕咚来了》 / 148

第19周第4天

语言胎教：给胎宝宝讲《采蘑菇的小姑娘》 / 149

第19周第5天

音乐胎教：给胎宝宝听《小星星变奏曲》 / 150

第19周第6天

美育胎教：学习折纸，心灵手巧 / 151

第19周第7天

美育胎教：欣赏雕像《断臂的维纳斯》 / 152

第20周第1天

美育胎教：欣赏拉斐尔的《圣母子》 / 153

第20周第2天

音乐胎教：一定要选择合格的胎教音乐 / 154

第20周第3天

美育胎教：巧手妈妈孕育聪明宝宝 / 155

第20周第4天

抚摸胎教：和胎宝宝玩踢肚游戏 / 156

第20周第5天

光照胎教：让胎宝宝沐浴阳光 / 157

第20周第6天

运动胎教：做做颈部和坐姿运动 / 158

第20周第7天

运动胎教：给宝宝来点“空气维生素” / 159



孕6月（第21~24周）： 已经明显感觉到胎动

孕妈妈的变化 / 162

胎宝宝的成长 / 163

本月孕期检查 / 163

第21周第1天

营养胎教：为胎宝宝补充“脑黄金” / 164

第21周第2天

营养胎教：多吃菇类和瓜子 / 165

第21周第3天

环境胎教：高龄孕妈妈应进行产前筛查 / 166

第21周第4天

环境胎教：预防妊娠高血压综合征 / 167

第21周第5天

环境胎教：莫让药物影响胎宝宝性格发展 / 168

第21周第6天

行为胎教：孕妈妈外出要注意安全 / 169

第21周第7天

音乐胎教：欣赏《E小调第九交响曲》 / 170

第22周第1天

行为胎教：洗一个美美的“放松浴” / 171

第22周第2天

环境胎教：预防及缓解孕期水肿 / 172



第22周第3天

行为胎教：养成良好的睡眠习惯 / 173

第22周第4天

环境胎教：关注自己的血压变化 / 174

第22周第5天

情绪胎教：让心情平静的呼吸法 / 175

第22周第6天

情绪胎教：情感上接受即将到来的胎宝宝 / 176

第22周第7天

语言胎教：准爸爸给胎宝宝讲故事 / 177

第23周第1天

语言胎教：为胎宝宝朗诵朱自清的《春》 / 178

第23周第2天

环境胎教：有些孕妈妈需要进行产前诊断 / 179

第23周第3天

音乐胎教：和胎宝宝一起玩节拍游戏 / 180

第23周第4天

音乐胎教：学唱《雪花》 / 181

第23周第5天

音乐胎教：让胎宝宝听听名曲《月光》 / 182

第23周第6天

美育胎教：选择适合胎教的绘画作品 / 183

第23周第7天

环境胎教：羊水过多或过少都不好 / 184

第24周第1天

营养胎教：避免食物中的激素和抗生素 / 185

第24周第2天

运动胎教：适当干些家务活 / 186

第24周第3天

运动胎教：和胎宝宝一起嬉戏 / 187

第24周第4天

语言胎教：告诉胎宝宝一天的生活 / 188

第24周第5天

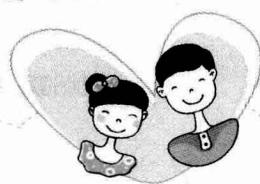
语言胎教：给胎宝宝起个可爱的名字 / 189

第24周第6天

光照胎教：促进胎宝宝的视觉发育 / 190

第24周第7天

行为胎教：不要忽视糖尿病筛查 / 191



孕7月（第25~28周）： 睁开眼睛“看”世界

孕妈妈的变化 / 194

胎宝宝的成长 / 195

本月孕期检查 / 195

第25周第1天

营养胎教：营养均衡很重要 / 196

第25周第2天

营养胎教：增加食物粗纤维的摄入 / 197

第25周第3天

营养胎教：孕中期应多吃的4种食物 / 198



第25周第4天

营养胎教：学习烘焙，让生活更甜蜜 / 199

第25周第5天

行为胎教：密切关注胎位的变化 / 200

第25周第6天

行为胎教：过年过节不要太劳累 / 201

第25周第7天

行为胎教：孕妈妈不要浓妆艳抹 / 202

第26周第1天

情绪胎教：别让坏情绪影响了胎宝宝 / 203

第26周第2天

情绪胎教：与生俱来的母爱 / 204

第26周第3天

情绪胎教：现在流行冷笑话 / 205

第26周第4天

语言胎教：一边数胎动一边与胎宝宝对话 / 206

第26周第5天

语言胎教：教胎儿学拼音和数字 / 207

第26周第6天

语言胎教：欣赏诗集《繁星》 / 208

第26周第7天

语言胎教：诵读经典，感受美好 / 209

第27周第1天

语言胎教：给胎宝宝读泰戈尔的《家》 / 210

第27周第2天

语言胎教：为胎宝宝诵读《三字经》 / 211

第27周第3天

语言胎教：给胎宝宝讲《小蝌蚪找妈妈》 / 212

第27周第4天

音乐胎教：欣赏民歌《茉莉花》 / 213

第27周第5天

音乐胎教：倾听《仲夏夜之梦》 / 214

第27周第6天

音乐胎教：让胎宝宝学会聆听 / 215

第27周第7天

音乐胎教：欣赏圆舞曲《蓝色多瑙河》 / 216

第28周第1天

美育胎教：看宫崎骏的《悬崖上的金鱼姬》 / 217

第28周第2天

美育胎教：让胎宝宝心灵手巧 / 218

第28周第3天

美育胎教：欣赏大师绘画，提升美学修养 / 219

第28周第4天

运动胎教：练习拉梅兹放松法 / 220

第28周第5天

运动胎教：腿部运动方案 / 221

第28周第6天

运动胎教：练习腹式呼吸 / 222

第28周第7天

抚摸胎教：帮助胎宝宝做体操 / 223





孕8月（第29~32周）：

体重开始迅速增加

孕妈妈的变化 / 226

胎宝宝的成长 / 227

本月孕期检查 / 227

第29周第1天

营养胎教：补充维生素有讲究 / 228

第29周第2天

营养胎教：孕晚期不要暴饮暴食 / 229

第29周第3天

营养胎教：注意补充不饱和脂肪酸 / 230

第29周第4天

行为胎教：孕8月准妈妈应该怎么做 / 231

第29周第5天

行为胎教：注意生活细节，预防早产 / 232

第29周第6天

行为胎教：胎盘前置不要怕 / 233

第29周第7天

行为胎教：要注意预防便秘 / 234

第30周第1天

营养胎教：铁的需求量达到高峰 / 235

第30周第2天

行为胎教：开始布置婴儿房 / 236

第30周第3天

光照胎教：对胎宝宝进行光感训练 / 237

第30周第4天

行为胎教：坚持记录胎动 / 238

第30周第5天

环境胎教：用温馨的颜色布置居室 / 239

第30周第6天

情绪胎教：孕妈妈要避免情绪波动 / 240

第30周第7天

情绪胎教：胎教也是一种自我教育 / 241

第31周第1天

语言胎教：为胎宝宝朗诵儿歌 / 242

第31周第2天

语言胎教：欣赏朱自清的《歌声》 / 243

第31周第3天

语言胎教：给胎宝宝讲《小猴尿床》 / 244

第31周第4天

语言胎教：给胎宝宝讲《小马过河》 / 245

第31周第5天

语言胎教：品读苏轼的《水调歌头》 / 246

第31周第6天

语言胎教：给宝宝读泰戈尔的《新月集》 / 247

第31周第7天

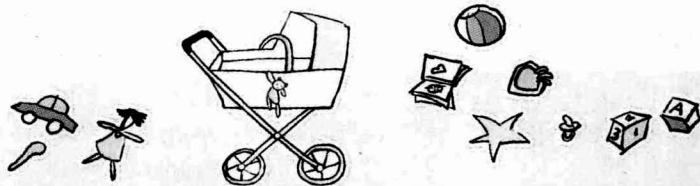
音乐胎教：名曲欣赏《小狗圆舞曲》 / 248

第32周第1天

音乐胎教：倾听海顿的《小夜曲》 / 249

第32周第2天

音乐胎教：欣赏《土耳其进行曲》 / 250



第32周第3天
音乐胎教：和家人一起合唱 / 251

第32周第4天
音乐胎教：欣赏民乐《百鸟朝凤》 / 252

第32周第5天
美育胎教：欣赏名画《日出·印象》 / 253

第32周第6天
运动胎教：有助于分娩的小动作 / 254

第32周第7天
运动胎教：散步是调节身心的一味良药 / 255



孕9月（第33~36周）： 为出生做最后的冲刺

孕妈妈的变化 / 258
胎宝宝的变化 / 259
本月孕期检查 / 259

第33周第1天
营养胎教：了解孕晚期饮食特点 / 260

第33周第2天
营养胎教：制作营养丰富的玉米餐 / 261

第33周第3天
环境胎教：阴道出血要及时就医 / 262

第33周第4天
营养胎教：饮食宜荤素搭配 / 263

第33周第5天
营养胎教：吃对食物，为分娩加分 / 264

第33周第6天
行为胎教：暂时和性爱说再见 / 265

第33周第7天
行为胎教：坚持每周体检一次 / 266

第34周第1天
行为胎教：准爸爸给孕妈妈心理支持 / 267

第34周第2天
行为胎教：提前为宝宝出生做好准备 / 268

第34周第3天
行为胎教：端正姿势，轻松孕育 / 269

第34周第4天
美育胎教：欣赏名画《摇篮》 / 270

第34周第5天
行为胎教：亲手为宝宝做件肚兜 / 271

第34周第6天
行为胎教：让胎宝宝摆脱噩梦 / 272

第34周第7天
情绪胎教：小故事大道理 / 273

第35周第1天
情绪胎教：做好分娩的心理准备 / 274

第35周第2天
情绪胎教：树立自然分娩的信心 / 275

第35周第3天

语言胎教：为胎宝宝读儿歌 / 276

第35周第4天

行为胎教：安排好坐月子的家居环境 / 277

第35周第5天

语言胎教：给胎宝宝讲《龟兔赛跑》 / 278

第35周第6天

语言胎教：给胎宝宝讲《蚂蚁和蟋蟀》 / 279

第35周第7天

音乐胎教：欣赏《水上音乐》 / 280

第36周第1天

音乐胎教：赏析《小夜曲》 / 281

第36周第2天

音乐胎教：欣赏风格多样的轻音乐 / 282

第36周第3天

音乐胎教：学唱儿歌《打花巴掌》 / 283

第36周第4天

音乐胎教：欣赏《F小调音乐瞬间》 / 284

第36周第5天

美育胎教：观赏不朽的经典《天鹅湖》 / 285

第36周第6天

抚摸胎教：从头到脚抚摸胎宝宝 / 286

第36周第7天

运动胎教：提前学习分娩呼吸法 / 287



孕10月（第37~40周）：

就要和宝宝见面了

孕妈妈的变化 / 290

胎宝宝的成长 / 290

本月孕期检查 / 291

第37周第1天

营养胎教：注意补充钙和维生素K / 292

第37周第2天

行为胎教：不要拒绝骨盆检查 / 293

第37周第3天

行为胎教：了解发生难产的原因 / 294

第37周第4天

行为胎教：高危妊娠的孕妈妈要做好自我监护 / 295

第37周第5天

音乐胎教：欣赏《春之歌》 / 296

第37周第6天

语言胎教：给胎宝宝讲《三只小猪盖房子》 / 297

第37周第7天

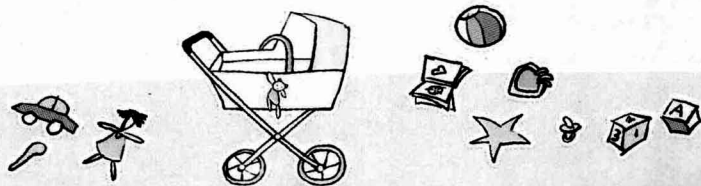
语言胎教：通过儿歌提高宝宝的认知能力 / 298

第38周第1天

情绪胎教：笑一笑 / 299

第38周第2天

行为胎教：了解“导乐”，享受顺利分娩 / 300



第38周第3天

行为胎教：了解快速、顺利住院的方法 / 301

第38周第4天

情绪胎教：品读古诗，缓解紧张情绪 / 302

第38周第5天

语言胎教：欣赏文学作品，转移注意力 / 303

第38周第6天

美育胎教：欣赏《飞不走的蝴蝶》 / 304

第38周第7天

营养胎教：宫缩期进食技巧 / 305

第39周第1天

行为胎教：了解聘请月嫂的相关事宜 / 306

第39周第2天

运动胎教：帮助顺利分娩的拉梅兹呼吸法 / 307

第39周第3天

营养胎教：产前吃鱼促进乳汁分泌 / 308

第39周第4天

音乐胎教：听一听小步舞曲 / 309

第39周第5天

音乐胎教：减轻分娩疼痛的音乐疗法 / 310

第39周第6天

音乐胎教：欣赏《D大调第三管弦乐组曲》 / 311

第39周第7天

行为胎教：提前准备好待产包 / 312

第40周第1天

行为胎教：做好住院的准备 / 313

第40周第2天

行为胎教：了解临产的征兆 / 314

第40周第3天

营养胎教：有利于分娩的营养饮食 / 315

第40周第4天

情绪胎教：调整分娩前的情绪 / 316

第40周第5天

行为胎教：孕妈妈产前禁忌 / 317

第40周第6天

行为胎教，选择合适的住院时机 / 318

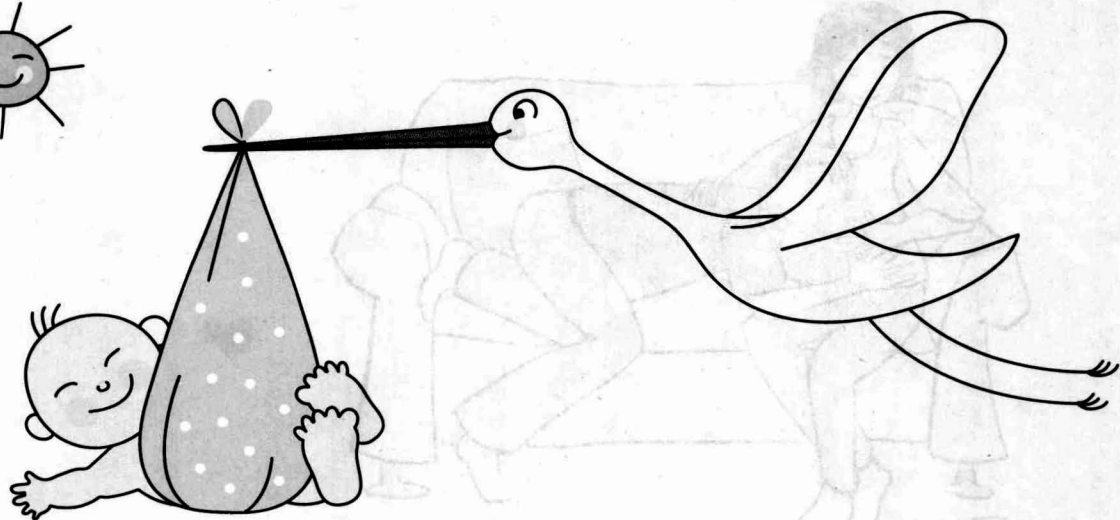
第40周第7天

情绪胎教：别让过期妊娠扰乱心情 / 319

附录

生命的开始与成长 / 320





孕1月（第1~4周）： 做好准备， 开始神奇的孕育之旅

按照通常的40周孕期推算法，孕1月是指从孕妈妈最后一次月经的第一天算起，到第28天结束，一共4周时间。虽然在这个月的前半个月一切都还没有发生，但你应该做好孕育宝宝的心理和身体准备。如果你的月经周期是28天，排卵一般发生在这个月的第15天或第16天，此时最容易受孕。如果受孕成功，大约1周后胎宝宝开始在孕妈妈体内安家落户。