

中国优生优育协会 全国关心下一代工作委员会 联合推荐

孕40周

胎教同步方案

北京妇产医院产科主任医师、教授
蔡慧珍 编著

国家级著名
孕产专家
权威奉献

用一点情趣 三分童趣
十足雅兴 满满爱心
做最好的胎教

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

孕40周

蔡慧珍 编著

胎教同步方案

图书在版编目 (CIP) 数据

孕40周胎教同步方案 / 蔡慧珍编著. — 北京 : 新世界出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5104-2421-2

I. ①孕… II. ①蔡… III. ①胎教—基本知识
IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第249605号

孕40周胎教同步方案



作 者: 蔡慧珍

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京振兴源彩印有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/24

字 数: 230千字 印张: 8.5

版 次: 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

书 号: 978-7-5104-2421-2

定 价: 29.80元



目录

CONTENTS

PART 1 孕 1 月 不知不觉小宝贝到来



孕 1 周 为了胎宝宝开始做准备

胎宝宝的发育细节.....	016
准妈妈的身体变化.....	016
本周胎教要点	016
想要宝宝,你做好准备了吗.....	017
准妈妈要为胎教做好准备	017
制定适宜的胎教计划.....	018
孕 1 周营养小贴士.....	019
美味拼盘:果蔬沙拉.....	019
孕 1 周重要提示:远离电磁污染	019

孕 2 周 卵子与精子相遇

胎宝宝的发育细节.....	020
准妈妈的身体变化.....	020
本周胎教要点	020
写胎教日记,送给未来宝宝一份见面礼.....	021
运动胎教:到空气清新的地方散散步吧.....	021
准爸爸也是胎教主角.....	022
音乐胎教:金蛇狂舞.....	022

孕 2 周营养小贴士.....	023
营养可口的美食:上汤菠菜.....	023
孕 2 周重要提示:切勿酒后受孕	023

孕 3 周 受精卵在最佳地点着床

胎宝宝的发育细节.....	024
准妈妈的身体变化.....	024
本周胎教要点	024
运动胎教:做冥想瑜伽.....	025
把握好受孕瞬间的胎教.....	025
美丽的诗歌:亲爱的三月,请进	026
孕 3 周营养小贴士.....	027
补钙美食:什锦豆腐.....	027
孕 3 周重要提示:谨慎服药.....	027

孕 4 周 胚泡分化成胎盘和胎宝宝

胎宝宝的发育细节.....	028
准妈妈的身体变化.....	028
本周胎教要点	028

运动胎教:孕期体操.....	029
胎教名曲:平湖秋月.....	029
民间艺术欣赏:剪纸.....	030
散文欣赏:匆匆.....	031

孕4周营养小贴士.....	032
补充叶酸小食谱:香蕉薯泥.....	032
孕4周重要提示:警惕阴道流血.....	032



PART2 孕2月 胎宝宝安营扎寨了

孕5周 胎宝宝的小心脏开始跳动

胎宝宝的发育细节.....	034
准妈妈的身体变化.....	034
本周胎教要点.....	034
准妈妈心情愉悦,就是最好的胎教.....	035
胎教名曲:爱之梦.....	035
书法欣赏:兰亭集序.....	036
孕5周营养小贴士.....	037
缓解孕吐食谱:冰糖银耳汤.....	037
孕5周重要提示:避免剧烈运动和外出旅行.....	037

孕6周 胎宝宝的头部形成了

胎宝宝的发育细节.....	038
准妈妈的身体变化.....	038
本周胎教要点.....	038
运动胎教:做孕期保健体操.....	039
给胎宝宝读月亮儿歌.....	039
环境胎教:和胎宝宝一起走进大自然.....	040
孕6周营养小贴士.....	041
孕期美食:糖醋黄花鱼.....	041
孕6周重要提示:唇腭裂高发期要注意营养.....	041

孕7周 胎宝宝的五官开始发育

胎宝宝的发育细节.....	042
准妈妈的身体变化.....	042
本周胎教要点.....	042
音乐胎教:杜鹃圆舞曲.....	043
联想胎教:脑呼吸.....	044
有趣的语文题,你会做吗.....	044
名画欣赏:田野.....	045
孕7周营养小贴士.....	046
孕期美食:蔬菜玉米麦片粥.....	046
孕7周重要提示:保持口腔清洁,远离宠物.....	046

孕8周 胎宝宝开始四处游动

胎宝宝的发育细节.....	047
准妈妈的身体变化.....	047
本周胎教要点.....	047
音乐胎教:高山流水.....	048
胎教趣闻:不愿喝妈妈奶水的女婴.....	048
诗歌欣赏:金色花.....	049
孕8周营养小贴士.....	050
准妈妈清口凉菜:拌茄泥.....	050
孕8周重要提示:第一次产检.....	050

PART3 孕3月 顺利度过危险期



孕9周 胎宝宝初具人形了

胎宝宝的发育细节.....	052
准妈妈的身体变化.....	052
本周胎教要点	052
音乐胎教:雨滴	053
抚摸胎教:帮胎宝宝做体操	053
名画欣赏:荷花翠鸟.....	054
环境胎教:美化居室环境.....	055
胎教趣闻:胎宝宝也上大学.....	055
孕9周营养小贴士.....	056
健脑食品:琥珀桃仁.....	056
孕9周重要提示:保证充足的睡眠,预防浮肿.....	056

孕10周 看不出是男孩女孩

胎宝宝的发育细节.....	057
准妈妈的身体变化.....	057
本周胎教要点	057
音乐胎教:维也纳森林的故事	058
画个简笔画	058
散文欣赏:绿的歌	059
孕10周营养小贴士.....	060
补铁美食:小炒猪肝.....	060
孕10周重要提示:忌吃有害食品	060

孕11周 胎宝宝进入发育关键期

胎宝宝的发育细节.....	061
准妈妈的身体变化.....	061
本周胎教要点	061
名曲欣赏:春江花月夜.....	062
爱的手语:爸爸爱你,妈妈爱你	062
给胎宝宝讲故事:风娃娃.....	063
名画欣赏:圣母子	064
孕11周营养小贴士.....	065
孕期补钙套餐	065
孕11周重要提示:孕早期要避免性生活.....	065

孕12周 胎宝宝有表情了

胎宝宝的发育细节.....	066
准妈妈的身体变化.....	066
本周胎教要点	066
动动手,做手影游戏.....	067
名画欣赏:奔马图	068
给宝宝念童谣	069
孕12周营养小贴士.....	070
清凉饮品:草莓绿豆粥.....	070
孕12周重要提示:警惕下腹疼痛	070



PART4 孕4月 享受做母亲的快乐

孕13周 胎宝宝可以聆听声音了

胎宝宝的发育细节.....	072
准妈妈的身体变化.....	072
本周胎教要点.....	072
歌曲欣赏:牧羊曲.....	073
和胎宝宝一起欣赏幼儿画册.....	074
胎教趣闻:育婴父亲.....	074
胎教故事:月亮花.....	075
孕13周营养小贴士.....	076
营养素食:香菇冬笋卤肉饭.....	076
孕13周重要提示:警惕孕期腹泻.....	076

孕14周 胎宝宝开始活动了

胎宝宝的发育细节.....	077
准妈妈的身体变化.....	077
本周胎教要点.....	077
散文欣赏:飞不走的蝴蝶.....	078
音乐胎教:童年情景——梦幻曲.....	079
胎教趣闻:3岁的小神童.....	079
名画欣赏:竹.....	080
孕14周营养小贴士.....	081
补铁美食:蛋黄南瓜.....	081
孕14周重要提示:合理补钙.....	081

孕15周 胎宝宝能听到妈妈的心跳

胎宝宝的发育细节.....	082
准妈妈的身体变化.....	082
本周胎教要点.....	082
去野外郊游吧.....	083
歌曲欣赏:雪绒花.....	083
戏曲欣赏:京剧《玉堂春》.....	084
学做美丽剪纸吧.....	085
孕15周营养小贴士.....	086
爽口美食:芹菜炒香干.....	086
孕15周重要提示:进行唐氏筛查.....	086

孕16周 胎宝宝已经分出性别啦

胎宝宝的发育细节.....	087
准妈妈的身体变化.....	087
本周胎教要点.....	087
童话故事:小兔学长跑.....	088
给宝宝做些衣物吧.....	088
音乐胎教:四季.....	089
诗歌欣赏:你是人间的四月天.....	089
孕16周营养小贴士.....	090
胎宝宝益智食谱:核桃糖.....	090
孕16周重要提示:记录第一次胎动.....	090

PART 5 孕 5 月 那是宝宝在舞蹈



孕 17 周 胎宝宝开始胎动了

胎宝宝的发育细节.....	092
准妈妈的身体变化.....	092
本周胎教要点	092
散文欣赏:荷塘月色.....	093
环境胎教:走进大自然.....	094
语言胎教:与胎宝宝对话.....	094
名画欣赏:蒙娜丽莎的微笑.....	095
孕 17 周营养小贴士.....	096
安胎食谱:松仁海带.....	096
孕 17 周重要提示:慎防尿路感染	096

孕 18 周 胎宝宝进入活跃期

胎宝宝的发育细节.....	097
准妈妈的身体变化.....	097
本周胎教要点	097
瓷器艺术:青花折枝花果纹六方瓶	098
动手做个插花吧	098
胎教故事:不怕雨的家.....	099
孕 18 周营养小贴士.....	100
准妈妈美食:菠菜煎豆腐.....	100
孕 18 周重要提示:骨盆底肌肉练习	100

孕 19 周 胎宝宝的肠胃开始工作

胎宝宝的发育细节.....	101
准妈妈的身体变化.....	101
本周胎教要点	101
自制胎教教材:知识卡片	102
给胎宝宝唱童谣:采蘑菇的小姑娘	103
童话故事:小蝌蚪	103
民间艺术:刺绣	104
抚摸胎教:准爸爸和胎宝宝的踢肚子游戏.....	104
孕 19 周营养小贴士.....	105
补充维生素:炒胡萝卜酱.....	105
孕 19 周重要提示:注意听胎心	105

孕 20 周 胎宝宝已经认识妈妈的声音

胎宝宝的发育细节.....	106
准妈妈的身体变化.....	106
本周胎教要点	106
带着胎宝宝去旅行.....	107
宝宝学唐诗	108
试试呼唤胎教法吧.....	108
名画欣赏:枫叶寒蝉.....	109
孕 20 周营养小贴士.....	110
补肝美食:羊肝菠菜汤.....	110
孕 20 周重要提示:警惕妊娠高血压综合征...	110



PART 6 孕6月终于变成大肚婆

孕21周 胎宝宝的味蕾形成了

胎宝宝的发育细节.....	112
准妈妈的身体变化.....	112
本周胎教要点.....	112
给胎宝宝唱童谣:手指歌.....	113
音乐胎教:胡桃夹子.....	113
胎教趣闻:令人惊讶的儿子.....	114
图画胎教:感受身边的美.....	114
孕21周营养小贴士.....	115
防贫血食谱:川冬菜炒蚕豆.....	115
孕21周重要提示:预防孕期糖尿病.....	115

孕22周 胎宝宝的大脑快速成长

胎宝宝的发育细节.....	116
准妈妈的身体变化.....	116
本周胎教要点.....	116
古文欣赏:诗经·小雅·鹿鸣.....	117
舞蹈欣赏:雀之灵.....	118
胎教音乐:百鸟朝凤.....	118
名画欣赏:向日葵.....	119
孕22周营养小贴士.....	120
护牙美食:香脆三丝.....	120
孕22周重要提示:给宝宝起名字.....	120

孕23周 胎宝宝已经有模有样了

胎宝宝的发育细节.....	121
准妈妈的身体变化.....	121
本周胎教要点.....	121
散文欣赏:夜雨.....	122
学学画国画吧.....	123
音乐胎教:月光.....	123
孕23周营养小贴士.....	124
粗粮食谱:蚕豆炒韭菜.....	124
孕23周重要提示:警惕产前抑郁症.....	124

孕24周 胎宝宝开始吞吐羊水

胎宝宝的发育细节.....	125
准妈妈的身体变化.....	125
本周胎教要点.....	125
给宝宝做个抚摸胎教吧.....	126
欣赏拼布艺术.....	127
胎教趣闻:特殊的孩子.....	127
孕24周营养小贴士.....	128
便秘食疗:蜜烧红薯.....	128
孕24周重要提示:注意早产征兆.....	128

PART7 孕7月 你的情感他知道



孕25周 胎宝宝已经握紧拳头

胎宝宝的发育细节.....	130
准妈妈的身体变化.....	130
本周胎教要点	130
胎教名曲:动物狂欢节组曲	131
光照胎教:甜沁心腑的光明	131
艺术胎教:天仙配	132
童话故事:打碗碗花	132
孕25周营养小贴士	133
补血益气美食:羊肉炖萝卜	133
孕25周重要指示:避免孕期下肢水肿	133

孕26周 可以听到胎宝宝的心跳

胎宝宝的发育细节.....	134
准妈妈的身体变化.....	134
本周胎教要点	134
诗歌欣赏:一棵开花的树	135
告诉胎宝宝生活的点滴	135
多读读百科知识吧	136
孕26周营养小贴士	137
高维生素C美食:菊花黄鱼羹	137
孕26周重要指示:保证良好的睡眠	137

孕27周 胎宝宝开始吮手指

胎宝宝的发育细节.....	138
准妈妈的身体变化.....	138
本周胎教要点	138
做个漂亮的折纸吧	139
童话故事:冬天的风	139
民间艺术:桃花坞年画	140
语言胎教:绕口令	141
孕27周营养小贴士	142
谷类食谱:红薯粳米枣粥	142
孕27周重要指示:做一次血液检查	142

孕28周 胎宝宝喜欢妈妈的声音

胎宝宝的发育细节.....	143
准妈妈的身体变化.....	143
本周胎教要点	143
名画欣赏:印象·日出	144
宝宝学唐诗	145
音乐胎教:田园	145
孕28周营养小贴士	146
健脑美食:烩滑鱼	146
孕28周重要指示:做做乳房按摩	146



PART8 孕8月 宝宝快速成长进行时

孕29周 胎宝宝的活动范围变小了

胎宝宝的发育细节.....	148
准妈妈的身体变化.....	148
本周胎教要点.....	148
宋词欣赏:点绛唇.....	149
脑筋急转弯.....	149
给胎宝宝画个像吧.....	150
民歌欣赏:在那遥远的地方.....	150
孕29周营养小贴士.....	151
清凉美食:西瓜冻.....	151
孕29周重要指示:预防衣原体病毒感染.....	151

孕30周 胎宝宝的性征明显了

胎宝宝的发育细节.....	152
准妈妈的身体变化.....	152
本周胎教要点.....	152
民间艺术:麦草画.....	153
音乐欣赏:渔舟唱晚.....	153
准爸爸讲故事:躲在树上的雨.....	154
孕30周营养小贴士.....	155
高钙美食:海带肉丝蛋汤.....	155
孕30周重要指示:定期进行产检.....	155

孕31周 胎宝宝的眼睛变化明显

胎宝宝的发育细节.....	156
准妈妈的身体变化.....	156
本周胎教要点.....	156
名画欣赏:罗浮觅句图.....	157
和宝宝一起去看场木偶戏.....	158
音乐胎教:致爱丽丝.....	158
散文欣赏:笑.....	159
孕31周营养小贴士.....	160
健脾开胃美食:枸杞白菜奶汁汤.....	160
孕31周重要提示:注意假性宫缩.....	160

孕32周 胎宝宝的指甲长全了

胎宝宝的发育细节.....	161
准妈妈的身体变化.....	161
本周胎教要点.....	161
准爸爸讲故事:小狼不吃肉.....	162
民谣欣赏:茉莉花.....	162
豫剧欣赏:花木兰.....	163
孕32周营养小贴士.....	164
滋补五脏美食:美味鸡丝粥.....	164
孕32周重要提示:时刻注意身体状况.....	164

PART 9 孕9月分娩倒计时



孕33周 胎宝宝有粉红色的皮肤了

胎宝宝的发育细节.....	166
准妈妈的身体变化.....	166
本周胎教要点.....	166
宋词欣赏:蝶恋花·花褪残红青杏小.....	167
胎教音乐:摇篮曲.....	167
胎教故事:海鸥姑娘.....	168
做个图形游戏吧.....	168
孕33周营养小贴士.....	169
美味海鲜:鲑鱼汤.....	169
孕33周重要提示:预防抽筋.....	169

孕34周 胎宝宝开始头朝下了

胎宝宝的发育细节.....	170
准妈妈的身体变化.....	170
本周胎教要点.....	170
给胎宝宝唱童谣:虫儿飞.....	171
英文儿歌:一闪一闪小星星.....	172
名画欣赏:泉.....	173
孕34周营养小贴士.....	174
补虚养身美食:青菜虾仁面条.....	174
孕34周重要提示:适当活动不能间断.....	174

孕35周 胎宝宝变得更加丰满

胎宝宝的发育细节.....	175
准妈妈的身体变化.....	175
本周胎教要点.....	175
胎宝宝学唐诗.....	176
民间艺术:玉雕.....	177
音乐欣赏:牧童短笛.....	177
童话故事:萤火虫和小星星.....	178
孕35周营养小贴士.....	179
健脾胃美食:西红柿牛舌.....	179
孕35周重要提示:了解分娩知识.....	179

孕36周 胎宝宝随时可能出生

胎宝宝的发育细节.....	180
准妈妈的身体变化.....	180
本周胎教要点.....	180
抚摸胎教:和胎宝宝一起做操.....	181
胎教音乐:四小天鹅舞曲.....	182
动手做个树叶贴画.....	182
童话故事:逃走的雪人.....	183
孕36周营养小贴士.....	184
催乳美食:鲫鱼炖蛋.....	184
孕36周重要提示:试着练习助分娩运动.....	184



PART 10 孕 10 月 胜利就在眼前

孕 37 周 胎宝宝已经足月了

胎宝宝的发育细节.....	186
准妈妈的身体变化.....	186
本周胎教要点.....	186
准爸爸要多和宝宝说说话.....	187
运动胎教:分娩热身操.....	188
准爸爸给宝宝唱个童谣吧.....	188
名画欣赏:巫峡清秋.....	189
孕 37 周营养小贴士.....	190
助消化美食:奇异果橙凤元葱汤.....	190
孕 37 周重要提示:留心生产的征兆.....	190

孕 38 周 胎宝宝像个新生儿了

胎宝宝的发育细节.....	191
准妈妈的身体变化.....	191
本周胎教要点.....	191
音乐欣赏:寂静山林.....	192
舞蹈欣赏:天鹅湖.....	192
来做个数独游戏吧.....	193
产前呼吸运动更利分娩.....	194
孕 38 周营养小贴士.....	195
消肿通乳美食:黑豆鲫鱼汤.....	195
孕 38 周重要提示:去拍一个孕妇照吧.....	195

孕 39 周 胎宝宝已经没有胎毛了

胎宝宝的发育细节.....	196
准妈妈的身体变化.....	196
本周胎教要点.....	196
诗歌欣赏:再别康桥.....	197
音乐欣赏:蓝色多瑙河.....	198
和宝宝一起猜谜语.....	198
孕 39 周营养小贴士.....	199
清凉美食:椰汁奶糊.....	199
孕 39 周重要提示:做好去医院分娩的准备...	199

孕 40 周 小天使即将降临人间

胎宝宝的发育细节.....	200
准妈妈的身体变化.....	200
本周胎教要点.....	200
音乐胎教:月光下的凤尾竹.....	201
准爸爸讲故事:井底之蛙.....	201
名画欣赏:春天.....	202
情绪胎教:准妈妈要学会放松.....	203
孕 40 周营养小贴士.....	204
养血催乳美食:红枣莲藕猪蹄汤.....	204
孕 40 周重要提示:产前最后一次检查.....	204

蔡慧珍 编著

孕40周

胎教同步方案

图书在版编目 (CIP) 数据

孕40周胎教同步方案 / 蔡慧珍编著. — 北京 : 新世界出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5104-2421-2

I. ①孕… II. ①蔡… III. ①胎教—基本知识
IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第249605号

孕40周胎教同步方案



作 者: 蔡慧珍

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京振兴源彩印有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/24

字 数: 230千字 印张: 8.5

版 次: 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

书 号: 978-7-5104-2421-2

定 价: 29.80元

FOREWORD

前言

孕育生子,是女人一生中最重要的、也是最难忘的一段历程,而生一个健康又聪明的宝宝则是每一个想做妈妈的女人的梦想。那么,怎样才能拥有一个健康、聪明又漂亮的宝宝呢?其实,只要准妈妈做好这孕期 40 周的胎教工作,让宝宝一出生就赢在起跑线上并不难。

胎宝宝是上天赐予准妈妈一份最最珍贵的礼物,他的到来,不仅会带给准妈妈惊喜与幸福感,也会让准妈妈见证生命的神奇。我国“早教之父”冯德全教授曾经用这样一段话来表述胎宝宝的神奇:“人们千万不要瞧不起胎宝宝,他远不是妈妈肚子里的一团肉疙瘩,而是宇宙间最具生命力的精灵。他从精卵细胞结合时的单细胞——一个肉眼完全看不见的生命微粒,仅仅 9 个多月的时间,就成长为迄今已知的宇宙间最高级的生命,这难道不够惊人吗? 9 个多月就走完了自然界从单细胞进化至人的 38.6 亿年的历程,这是何等伟大的事情!”

胎宝宝的神奇,还在于他拥有惊人的能力。虽然还只是在胚胎时期,但胎宝宝的大脑已经形成了。他在妈妈肚子里所听到的、感觉到的事情,都会深深地铭记在他的脑子里。

所以,当准妈妈得知自己受孕的那一刻起,胎教就要开始了。在这美丽动人的 40 周历程中,准妈妈可以将自己听到的、看到的、想到的事情,通过适宜的胎教方式传递给胎宝宝,对胎宝宝进行合理的良性刺激,将蕴藏在胎宝宝内部的潜在能力激发出来。这样宝宝便会在出生时就具有某种素养,这种素养会让宝宝很快学会各种本领,从而比其他宝宝更聪明、机智。

对胎宝宝实施胎教是每一位准妈妈不容忽视的大事,也是使宝宝跑赢人生第一步的坚实基础。准妈妈,你可一定要在这孕期 40 周里对胎宝宝实施最优秀的胎教方案啊!这是影响宝宝一生并改变宝宝人生的重大举措,准妈妈一定要精心对待,让宝宝赢在人生的起跑线上。

蔡慧珍

2011 年 12 月