

胎宝贝启动“WIFI”模式，紧紧联系孕妈准爸
怎么玩儿都不腻，一家三口嗨起来，小小宝贝聪明又可爱

每天10分钟 有趣胎教

扫一扫，乐一乐
亲子故事，亲子笑话



王山米
主编

北京大学人民医院主任医师
北京市产前诊断技术专家委员会委员
北京市优生优育协会监事会监事长
孕产畅销书作家

吉林科学技术出版社

每天10分钟 有趣胎教

主编 王山米

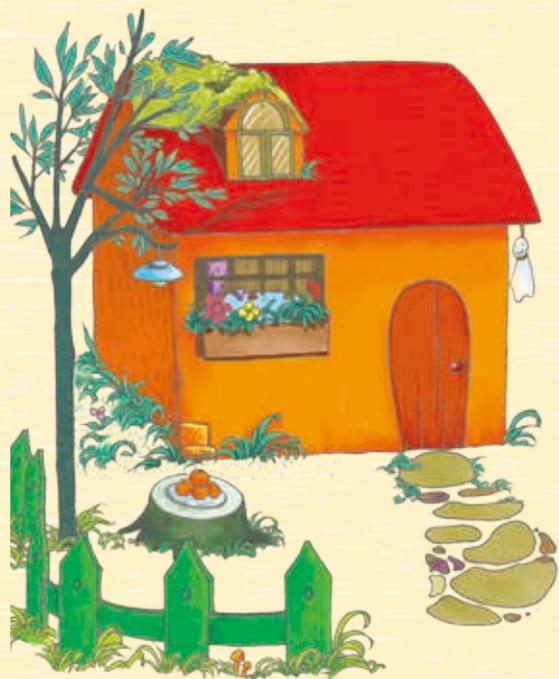
扫一扫，乐一乐
亲子故事，亲子笑话



吉林科学技术出版社

献给亲爱的准爸妈







前言



孕育生命是一个神奇的过程。

宝贝，
爸爸妈妈很爱你，
希望你健康又聪明，
希望你诚实又勇敢，
希望你充满想象力，
……

在本书中，
根据胎宝宝的生长，为你提供了
最感人的赞颂生命、爱情和母亲的诗歌散文，
最经典的胎教音乐和名画，
全世界儿童都喜欢的儿歌和童话故事，
超有趣的益智游戏，
最简单的简笔画和手工，
……

快点跟随我们的脚步，
做一名快乐、幸福的准妈妈吧！
在快乐的氛围中，
实现爱的传递！



目录



妊娠分娩 40 周完全周历 / 14

孕1月

胎教越早开始越好

第1周 期待爱的小天使 / 18

第1天 开启一段趣味旅程 / 18

第2~3天 胎宝宝就是个鬼马小精灵 / 19

第4~5天 有趣故事会:《熊丫头的红裙子》/ 20

第6~7天 “孕”的有趣变化 / 22

第2周 期待最完美的“邂逅” / 23

第8天 受孕是个神奇的过程 / 23

第9~10天 吃对食物,精壮卵肥 / 24

第11~12天 聪明的古人怎样做胎教 / 25

第13~14天 有趣故事会:《小牧童的回答》/ 27

第3周 生命的种子悄悄萌芽 / 28

第15天 《开始》踏上幸孕的旅程 / 28

第16~17天 在家DIY一杯鲜豆浆 / 29

第18~19天 有趣故事会:《田鼠哈利的水果拼盘》/ 30

第20~21天 未来的宝宝会像谁 / 32

第4周 一颗小种子“安全”着床 / 33

第22天 别迷糊得不知道自己怀孕了 / 33

第23~24天 绘画欣赏:《蒙娜丽莎的微笑》/ 34

第25~26天 动脑游戏:脑筋急转弯 / 35

第27~28天 有趣故事会:《驴子和钻石》/ 36

孕2月

怦怦怦！听到心跳啦



第5周 我和妈妈心心相印 / 40

第29天 享受“想象”带来的美好体验 / 40

第30~31天 妈妈多读书宝宝长智慧 / 41

第32~33天 有趣故事会：《木马退休》 / 42

第34~35天 好玩的树叶贴画 / 44

第6周 长出胳膊和腿的小芽儿 / 45

第36天 动手来玩七巧板 / 45

第37~38天 情绪胎教：惠养胎宝宝的心灵操 / 46

第39~40天 营养胎教：柠檬姜汁解孕吐 / 47

第41~42天 有趣故事会：《海鸥姑娘》 / 48

第7周 脑垂体开始发育 / 50

第43天 适合孕妈妈的运动 / 50

第44~45天 动脑游戏：快来玩数独 / 51

第46~47天 有趣故事会：《小烟囱的故事》 / 53

第48~49天 音乐胎教：唱儿歌给宝宝听 / 54

第8周 能在羊水中活动了 / 55

第50天 树式瑜伽做起来 / 55

第51~52天 动脑游戏：玩魔方 / 56

第53~54天 古诗欣赏：《采莲曲》《小池》 / 57

第55~56天 有趣故事会：《爱笑的小花》 / 58

孕3月

一副小人儿的模样



第9周 在水中自由舞动 / 62

第57天 营养胎教：低盐的肉末蒸蛋 / 62

第58~59天 动脑游戏：门萨测试 / 63

第60~61天 有趣故事会：《小兔过桥》 / 64

第62~63天 音乐胎教：欣赏京剧 / 66

第10周 正式成为“胎儿” / 67

第64天 名画欣赏：《睡莲》 / 67

第65~66天 听萌宝宝的童言童语 / 68

第67~68天 深呼吸有助胎教 / 69

第69~70天 有趣故事会：《小蛋壳的故事》 / 70

第11周 在妈妈肚子里不停活动 / 72

第71天 手工胎教：十字绣 / 72

第72~73天 轻松益智的脑筋急转弯 / 73

第74~75天 有趣故事会：《聪明的小毛驴》 / 75

第 76~77 天 教胎宝宝认字 / 76

第 12 周 手舞足蹈的小可爱 / 77

第 78 天 《三字经》节选 / 77

第 79~80 天 美育胎教：给宝宝画几幅画 / 78

第 81~82 天 营养胎教：燕麦南瓜粥 / 79

第 83~84 天 有趣故事会：《蘑菇桌》 / 80

孕4月

加强胎教的作用

第 13 周 手能握成小拳头 / 84

第 85 天 美育胎教：欣赏剪纸 / 84

第 86 天 蒙学经典：《百家姓》 / 85

第 87 天 给宝宝写首可爱的小诗 / 86

第 88~89 天 音乐胎教：《蓝色多瑙河》 / 87

第 90~91 天 有趣故事会：《快活的大汽车》 / 89

第 14 周 骨头一点点硬实了 / 90

第 92 天 把汤姆猫当成宝宝来对话吧 / 90

第 93 天 知识胎教：“喵星人”的神奇之处 / 91

第 94 天 学习简单的趣味图形 / 92

第 95~96 天 年画欣赏：《射桃子》 / 93

第 97~98 天 有趣故事会：《傻乎乎的小鸭子》 / 94

第 15 周 能感觉到光线强弱了 / 96

第 99 天 运动胎教：做有氧操 / 96

第 100~101 天 用手语跟宝宝道早安、晚安 / 97

第 102~103 天 动手巧做意大利肉酱面 / 98

第 104~105 天 有趣故事会：《司马光砸缸》 / 101

第 16 周 握拳、伸脚、眯眼，这些我都会了 / 102

第 106 天 孕妈妈来按摩涌泉穴 / 102

第 107 天 名曲欣赏：《糖果仙女舞曲》 / 103

第 108 天 看看可爱的萌宝宝吧 / 104

第 109~110 天 名画欣赏：《小淘气》 / 105

第 111~112 天 有趣故事会：《三个和尚》 / 106



孕5月

宝贝的小手碰到妈妈啦



第17周 我能听见妈妈的肚子咕咕叫了 / 110

第113天 欣赏《八骏马》十字绣 / 110

第114天 运动胎教：快步走和半蹲练习 / 111

第115天 在家看有趣电影 / 112

第116~117天 营养胎教：补钙助生长 / 113

第118~119天 有趣故事会：《聪明的木匠》 / 114

第18周 跟妈妈玩捉迷藏的游戏 / 116

第120天 成语故事：揠苗助长 / 116

第121~122天 手工课：折百合花 / 117

第123~124天 手工课：折千纸鹤 / 119

第125~126天 有趣故事会：《乌鸦喝水》 / 121

第19周 能听见羊水内外的声音 / 122

第127天 古诗欣赏：《归园田居》（其一） / 122

第128天 意念胎教：看B超勾勒宝宝模样 / 123

第129天 一家三口的互动游戏 / 124

第130~131天 运动胎教：转动腰际推动骨盆 / 125

第132~133天 有趣故事会：《聪明的小象》 / 127

第20周 能记住准爸爸的声音 / 128

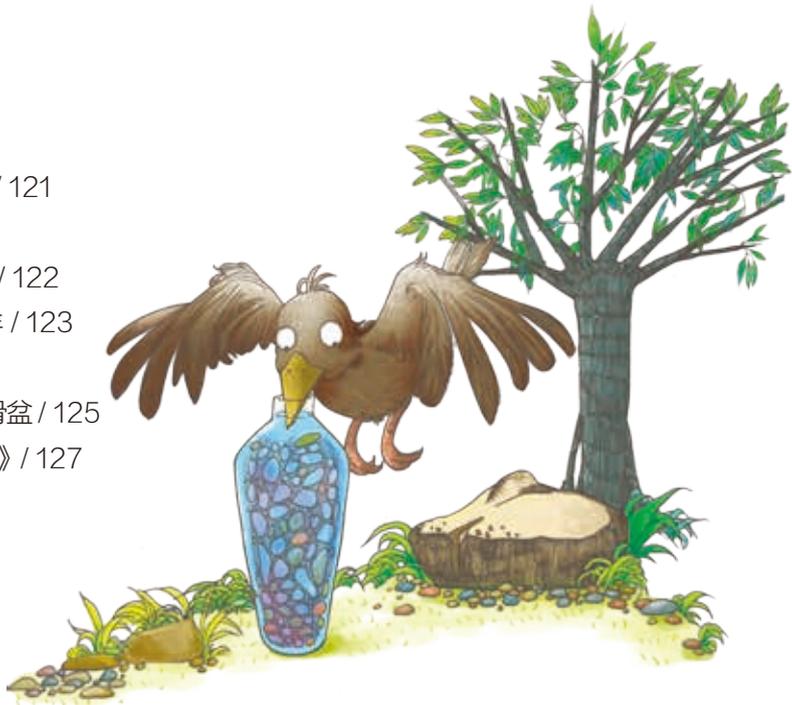
第134天 动脑游戏：猜谜语 / 128

第135天 光照胎教：胎宝宝来晒太阳吧 / 129

第136天 跟准爸爸制定一次轻松的旅行 / 130

第137~138天 名画欣赏：《诱惑》 / 131

第139~140天 有趣故事会：《拔萝卜》 / 133



孕6月

你喜欢爸爸给你唱的歌吗



第 21 周 我越来越聪明了 / 136

第 141 天 妈妈变出小兔子 / 136

第 142 天 带宝宝认识有趣小动物 / 137

第 143 天 冥想让心绪安宁 / 138

第 144~145 天 按摩提高记忆、缓解压力 / 139

第 146~147 天 有趣故事会:《矮儿子们的生活》/ 140

第 22 周 恒牙的牙胚在发育 / 142

第 148 天 诗歌欣赏:《远方》/ 142

第 149 天 唱曲调优雅的《雪绒花》/ 143

第 150 天 知识胎教: 认识“父”“母”/ 144

第 151~152 天 玩《愤怒的小鸟》/ 145

第 153~154 天 有趣故事会:《丑陋的小刺猬》/ 147

第 23 周 能模模糊糊看东西了 / 148

第 155 天 诗歌欣赏:《定风波》/ 148

第 156 天 音乐胎教:《爱之梦》/ 149

第 157 天 有趣的手指健脑操 / 150

第 158~159 天 营养胎教: 缓解妊娠水肿 / 151

第 160~161 天 有趣故事会:《爱思考的小欧拉》/ 152

第 24 周 感受到妈妈的喜怒哀乐 / 154

第 162 天 火眼金睛找不同 / 154

第 163 天 名画欣赏:《音乐课》/ 155

第 164 天 顺产瑜伽 / 156

第 165~166 天 名曲欣赏:《雨之歌》/ 157

第 167~168 天 有趣故事会:《阿飞上天玩》/ 159



孕7月

做些让胎宝宝更聪明的胎教



第25周 抓住自己的脚噉个不停 / 162

第169天 笑一笑：哪里景色好 / 162

第170天 戏曲欣赏：黄梅戏《天仙配》 / 163

第171天 学习帮助分娩的拉梅兹呼吸法 / 164

第172~173天 多做点帮助呼吸的运动 / 165

第174~175天 有趣故事会：《做白日梦的小女孩》
/ 167

第26周 听着外面的欢声笑语，我会拍手称乐 / 168

第176天 诗歌欣赏：《竹枝词》 / 168

第177天 带领宝宝玩转光影世界 / 169

第178天 营养胎教：蔬菜和水产品不可少 / 170

第179~180天 你会玩胎动游戏吗 / 171

第181~182天 有趣故事会：《智惩大灰狼》 / 172

第27周 我已经学会打嗝了 / 174

第183天 胎教音乐：《月光》 / 174

第184天 跟宝宝玩手电筒的游戏吧 / 175

第185天 准爸爸讲笑话：千万别喝水 / 176

第186~187天 儿歌简笔画：电扇 / 177

第188~189天 有趣故事会：《捞皮球》 / 179

第28周 我是文静还是活泼，妈妈应该知道了 / 180

第190天 认字儿歌唱起来 / 180

第191天 古诗欣赏：《春江花月夜》 / 181

第192天 动动脑猜字谜 / 182

第193~194天 名画欣赏：《摇篮》 / 183

第195~196天 有趣故事会：《寻找快乐的小花籽》
/ 184

孕8月

时睁时闭的小眼睛



第29周 我能转头避开光线了 / 188

第197天 认识“爱”这个字 / 188

第198天 音乐胎教：《走天涯》 / 189

第199天 多双慧眼发现生活中的美 / 190

第200~201天 营养胎教：鱼让胎宝宝更聪明 / 191

第202~203天 有趣故事会：《父子扛驴》 / 192

第30周 我会睁眼闭眼了 / 194

第204天 教胎宝宝认识红色吧 / 194

第 205 天 继续英语启蒙 / 195
第 206 天 动手给胎宝宝做卡片 / 196
第 207~208 天 准爸爸多抚摸宝宝 / 197
第 209~210 天 有趣故事会:《蠢汉和毛驴》/ 198
第 31 周 我是会学习的小天才 / 200
第 211 天 孕妈妈插花, 装扮温馨居室 / 200
第 212 天 认识数字 / 201
第 213 天 准爸爸讲百科: 清明节 / 202

第 214~215 天 什么是圆 / 203
第 216~217 天 有趣故事会:《猴子和螃蟹》/ 204
第 32 周 我现在长出脚趾甲了 / 206
第 218 天 “推、推、推” 的游戏 / 206
第 219 天 胎教音乐:《致爱丽丝》/ 207
第 220 天 打造优美的居室环境 / 208
第 221~222 天 名画欣赏:《阿波罗和九个缪斯》/ 209
第 223~224 天 有趣故事会:《小熊换牙》/ 210

孕9月

头部朝下为出生做准备



第 33 周 不高兴时就皱眉 / 214
第 225 天 最强大脑动动 / 214
第 226~227 天 唤醒童年梦想的《龙猫》/ 215
第 228~229 天 有趣故事会:《小狐狸的鲜花店》
/ 216
第 230~231 天 漂亮图画引发联想 / 218
第 34 周 我要适应外面的世界 / 219
第 232 天 准爸爸讲笑话: 帮忙 / 219
第 233~234 天 放松运动, 顺利分娩 / 220
第 235~236 天 儿歌:《小公鸡》/ 221
第 237~238 天 有趣故事会:《小熊穿皮鞋》/ 223

第 35 周 头朝下为出生做准备 / 224
第 239 天 诗歌欣赏:《面朝大海, 春暖花开》/ 224
第 240~241 天 戏曲欣赏:《天上掉下个林妹妹》/ 225
第 242~243 天 有趣故事会:《穿靴子的猫》/ 226
第 244~245 天 古诗欣赏:《渭川田家》/ 228
第 36 周 我还在继续长体重 / 229
第 246 天 堆积木 / 229
第 247~248 天 悦耳童谣唱起来 / 230
第 249~250 天 名画欣赏:《墨葡萄图》/ 231
第 251~252 天 有趣故事会:《小熊的苹果树》/ 233

孕10月

可爱的宝贝终于来了



第 37 周 我不能随意活动了 / 236

第 253 天 爸爸妈妈玩跳棋 / 236

第 254~255 天 保健操让肌肉放松 / 237

第 256~257 天 有趣故事会:《邮寄梦的小田鼠》
/ 239

第 258~259 天 体味不同风格的音乐 / 240

第 38 周 我皮肤滑溜溜的 / 241

第 260 天 诗歌欣赏:《你是人间四月天》 / 241

第 261~262 天 为宝宝介绍一下家庭成员吧 / 242

第 263~264 天 营养胎教:吃点催产菜 / 243

第 265~266 天 有趣故事会:《橘子月亮》 / 244

第 39 周 我随时都准备出来了 / 246

第 267 天 进行光照胎教啦 / 246

第 268~269 天 这样缓解产前焦虑 / 247

第 270~271 天 有趣故事会:《香喷喷的花伞》 / 249

第 272~273 天 名画欣赏:《向日葵》 / 250

第 40 周 我会在这一周内出生 / 251

第 274 天 引人入胜的填字游戏 / 251

第 275~276 天 早早准备好待产包 / 252

第 277~278 天 腹式呼吸让胎宝宝呼吸新鲜空气
/ 253

第 279~280 天 宝宝如约而至 / 254

附录 亲亲宝贝抚触操 / 255



妊娠分娩40周完全周历

	孕2月 5~8周	孕3月 9~12周	孕4月 13~16周	孕5月 17~20周	孕6月 21~24周
胎儿指标	身长 0.4~1.66 厘米	身长 6.7~11.9 厘米 体重 8.5~45.4 克	身长 13.2~21.2 厘米 体重 92.6~145.7 克	身长 24.3~27.4 厘米 体重 231.9~243.3 克	身长 29.7~32.5 厘米 体重 519.2~689.9 克
胎儿的发育	胎儿和母体之间形成胎盘 胎儿的身体器官开始形成	身体和手脚发育起来 手指形成 四肢可以活动，脸部也逐渐清晰 外生殖器官已发育	通过脐带吸收营养 骨骼和肌肉也逐渐发育起来 头皮已长出毛发 开始出现呼吸运动 从外生殖器可辨认出胎儿的性别	胎儿脑袋长到鸡蛋那么大，全身有毳毛及胎脂 骨骼肌、心脏、听觉、视觉、味觉进一步发育 大脑已经发育，能及时产生与孕妈妈完全一致的喜怒哀乐和感受	开始长出眉毛、睫毛 眼睛可以自由开合了 各脏器已发育 皮下脂肪开始沉积 皮肤出现皱纹
孕妇的变化	确认已经怀孕 身体发热，感到疲倦 情绪容易波动 早孕反应开始	妊娠反应高潮期 常感到心绪不适 容易疲劳、犯困 乳房发胀，乳头和乳晕变黑	胎盘完全形成，流产风险大大降低 腹部稍见隆起 阴道分泌物变多 皮肤容易出现雀斑、黄褐斑 妊娠反应有所减轻	大部分妊娠反应停止 食欲恢复 胸部变大 小腹部突出稍显 容易贫血 开始感觉胎动	容易感觉腰痛 腿脚容易抽筋 心跳和气息变得剧烈 腹部明显凸出
本月备忘	去妇产科确认是否正常怀孕 注意孕妇用药的禁忌 禁酒禁烟，调整饮食	确定孕检的医院 四周进行一次产检 领取《孕妇健康手册》 避免激烈运动 预防便秘，多摄入膳食纤维 避免提拿重物	注意科学地管理体重 注意预防和护理妊娠纹 准备上班时穿的孕妇装	注意多摄取铁质 建议孕前处理牙齿疾病，如孕期出现牙齿疾病，建议此时治疗 参加孕妇课堂	检查乳房 情况稳定，要经常去外面散步，但要避免到声音嘈杂的地方去，这会让胎宝宝不适应 避免长途旅行和身体受凉

当验孕棒上出现两条线，标志着属于你的小天使终于来临了。从那一刻起，你要和他形影不离地度过这 280 天的美妙旅程了。现在开始提前看看沿途的风景吧！



孕 7 月 25~28 周	孕 8 月 29~32 周	孕 9 月 33~36 周	孕 10 月 37~40 周	产后 1 个月
身长 35~38 厘米 体重 919~1150 克	身长 40~42 厘米 体重 1438~1733 克	身长 44~47 厘米 体重 2007~2303 克	身长 49.6~50.5 厘米 体重 2905~3132 克	随着第一声啼哭，宝宝开始用自己的肺呼吸了
大脑和听觉发育完成 手可以握起、放开 耳朵会听外界的响动	胎儿的活动更加活跃 听觉已经基本发育完成，对声音更敏感了 胎头开始下降，在为分娩做准备	内脏器官的发育基本完成 肺部具备了呼吸功能	胎头进入骨盆 胎动减少	
下肢容易水肿 向前弯腰困难 容易出现妊娠纹 仰卧时感觉辛苦 容易出现便秘和痔疮 胎动越来越强，有时会影响睡眠	容易水肿 尿频出现了 容易患妊娠高血压 有时感觉腹痛	食量有所减少 腰背疼痛 容易漏尿 夜晚难以入睡 阴道分泌物增多	胃部不适减轻，食欲转好 脚跟及耻骨周围有痛感 阴道分泌物更加多了 腹痛的次数有所增加	生产后，可能会出现子宫收缩痛 乳房感觉胀痛
注意盐和水分的摄取 调整饮食，预防便秘、痔疮 多跟胎宝宝说说话	产检 2~4 周一次 学习分娩的知识 给宝宝起个好名字 寻找合适的月嫂	回老家分娩的孕妇应该起程了 了解宝宝出生后需要办理的各项手续 确认产假相关事宜，请产假	产检增加为每周一次 确认去医院的交通方式 装好待产包，随时准备出发	给宝宝申报出生证明 产后 1 个月的健康检查 将喜讯告诉亲朋好友