

彩读大生活

LIFE WISDOM SHARING

完美母婴系列



完美胎教 每日一课

WANMEI TAIJIAO

MEIRI YIKE

康佳○编著



全国知名妇幼保健专家权威打造

全新的胎教理论，海量的知识总结，按天编排的策划形式，精彩的图片展示……共同打造完美胎教读本，充分激发孕妈妈的爱子情怀。



中国纺织出版社

彩读大生活
COLOR WISDOM SHARING

完美母婴系列

完美胎教 每日一课

康佳◎编著



中国纺织出版社



本书使用说明

◎详述孕妈妈10个月的身体变化及直观图示



◎胎宝宝每月发展状况解读及直观图示

◎科学实用、人性化的胎教内容，着力打造聪明健康宝宝

◎隆重推荐科学孕检档案标注法



◎盘点整个孕期，共计280天，一天不少

◎多种科学胎教方法，让母子双方受益无穷



◎阅读专家解析，了解胎教进程中的焦点话题

◎为孕妈妈们书写美丽孕事，留下一片私密空间，嫌写孕期日记太麻烦，那就每天只写一句话，一定能坚持



◎精选多幅极具人文艺术气息的世界名画，强力挖掘胎宝宝的审美潜能

图书在版编目(CIP)数据

完美胎教每日一课/康佳编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.1

(完美母婴系列)

ISBN 978-7-5064-6125-2

I. ①完… II. ①康… III. ①胎教—基本知识
IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第217404号

策划编辑: 尚 雅

责任编辑: 李美华

责任印制: 刘 强

装帧设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 杨 瑜 吴慧英

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 22.5

字数: 280千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

“彩读大生活”的时代来临啦!

彩读大生活

——和谐社会的幸福生活彩色读本!

I 我们是谁 —— About Us

中医名家、营养保健专家、药学专家、烹饪大师、妇产专家、育儿专家、美容专家、时尚摄影师、时尚造型师、资深编辑……组合成了“彩读大生活”的策划创作团队，我们携手最优质的人才，打造最强势的生活图书创作阵容。

I 我们为您做了什么 —— Our Purpose

1 □“彩读大生活”，从 **美食** 开始

民以食为天! 厨房里的锅碗瓢盆、油盐酱醋到底怎样打理，才是我们优质人生的美味开始? “彩读大生活”首推“美食好管家”系列，期待能助您吃得健康、吃得科学、吃得美味。

□“彩读大生活”，从 **健康** 开始

健康是幸福的基石，“彩读大生活”中的“家有国医”系列，从日常保健到常见病痛的自诊自疗，从饮食起居到运动护理，从祖国的传统中医养生秘诀到立竿见影的西医理疗……力求将中、西医专家请到您家，为您家准备一位常年的国医健康养生顾问。

3 □“彩读大生活”，从 **孕育** 开始

孕产、母婴、亲子、幼教……下一代是我们生命的延续，“老婆孩子”是我们中国人家庭观念的核心，“彩读大生活”重磅推出“完美母婴”系列，让妈咪和宝贝像我们期望的那么完美。

4 □“彩读大生活”，从 **美丽** 开始

美容美体、塑身减肥、中医养颜、瑜伽排毒、有氧运动……生活类图书怎能缺少美丽，“彩读大生活”中的“时尚佳人”系列，总结最具人气的时尚美丽话题，专为优质女性的优质生活……

□生活，从 **“彩读大生活”** 开始

我们奉献的图书作品，
期待和您的生活，一起精彩!

5

——耿潇男

(丛书策划人)

我们的期望

Our Specialty

有质、有美、有幸福、
有健康的“彩读大生活”
系列丛书，静候每一个中
国家庭的翻阅，温柔贴近
您的生活。

在此荣幸地向读者朋友们介绍我们的创作团队——

□专家作者：康佳

感谢康院长在繁忙的科研工作和医务管理中拨冗写作、审阅；向您的敬业精神及专业水准致敬！

□特邀模特：陈春

春春是我大学同学的妹妹，十多年前见到她，瘦瘦的，麦色肌肤，眼眸灵动，正潜心报考艺术院校，让我们这些师姐们指点呢；十多年后，缘分安排身怀六甲的春春担任我的书模，这时的她早就从星海音乐学院毕业，说起来还是超女周笔畅的师姐呢；拍摄现场的春春挺着大肚子，穿着比基尼和超短裙，又跳拉丁舞、又跳新疆舞、又跳斗牛舞，让人叹为观止；这套书付梓之际，正是春春夫妇的宝宝——项朵花诞生之际，希望这套图书能成为春春宝宝最好的出生礼物，感谢春春！祝愿项朵花美丽成长！

陈青

我的大学同学兼亲密的室友，外形酷似蒋雯丽，当年我的导演作业就常和青儿搭档；青儿在远嫁海外前是北京儿艺的当家花旦；十多年后，青儿已是5岁男孩的妈妈了，在我的力邀下重出江湖，和妹妹一起成为我的特邀书模，老同学，啥也别说了，感谢！

项顺

陈春先生，是一位年轻有为的骨科医师。汶川地震时，项顺和陈春两夫妇还自发飞抵灾区担任赈灾志愿者呢。项先生阳光、亲和、典型好丈夫风格的外形颇受读者欢迎，对太太的呵护和娇宠也是羡煞旁人；从广州飞赴北京参加拍摄，更是让我相当感动，向这位真正的绅士敬礼！

□时尚摄影：CHIQUE·王

多年的合作伙伴，对时尚一直保持着高度的敏感和热爱，我俩对模特的现场调度经常呈现高度的默契；在此衷心感谢这位年轻的、帅气的、才华横溢的、情商超高的、和我一起渡过了一个又一个辛苦拍摄日的海归摄影师！

□造型设计：元素造型 郭丽君 刘强

造型界的神仙伴侣和超级搭档，师从于化妆造型的大腕“石头姐”，妆容设计无论是飞扬前卫还是甜美亲和，都游刃有余，感谢你们的神奇技艺，让我们的每一位书模都光彩夺目！

□模特演出：陈菁 尚伟 肖佃华 韦东 李玲 唐丽丽 唐娜娜 郭柯彤 ……

感谢来自全国各地的幸福美丽的孕妈咪书模们！

□插图绘制：崔晓东 睿达点石 老八

□编创统筹：张海媛 郭海丽 贾茹

□装帧设计：刘金华 旭晖



——耿潇男
(丛书策划人)



第1个月

生命的种子已经在体内“安家落户”

第1周..... 14

第1天	解密胎教真谛.....	14
第2天	胎教自古就已流行.....	14
第3天	现代胎教的三大流派.....	15
第4天	胎教的理论依据.....	16
第5天	受过胎教的新生儿所具备的特征.....	17
第6天	实施胎教该注意些什么.....	18
第7天	胎教的常见方法.....	19

第2周..... 20

第8天	胎教，你准备好了吗.....	20
第9天	营造安全的内外环境.....	21
第10天	让胎宝宝过安心的“宫中”生活.....	21
第11天	规范行为，安全孕育.....	22
第12天	远离不利于胎宝宝发育的因素.....	23
第13天	孕早期，营养要跟上.....	24
第14天	用名画提升审美能力.....	25

第3周..... 26

第15天	小心呵护胎宝宝.....	26
第16天	动静结合轻松孕育.....	27
第17天	为胎宝宝创造一个“安乐窝”.....	27

第18天	动出健康胎宝宝.....	28
第19天	把爱传向“宫”内.....	29
第20天	补充营养的同时需兼顾胎宝宝的情绪发展...30	30
第21天	亲自动手制作宝宝用品.....	31

第4周..... 32

第22天	聪明妈妈教出聪明宝宝.....	32
第23天	和谐的环境让胎宝宝住得更舒服.....	33
第24天	坦然面对肚子里的小生命.....	34
第25天	胎宝宝的健康你做主.....	34
第26天	孕妈妈，小心你的一言一行.....	35
第27天	用行动表达对胎宝宝的爱.....	36
第28天	寻觅文字中隐藏的美景.....	37



第2个月

能明显感知胎宝宝的存在了

第5周..... 40

第29天	为了胎宝宝善待自己.....	40
第30天	在芳香的环境中轻松度夏.....	41
第31天	注重营养、调节情绪是胎教的两大法宝41	41
第32天	让胎宝宝安全、快乐成长.....	42
第33天	动一动更健康.....	43
第34天	健康是优育的先决条件.....	44
第35天	让胎宝宝在故事中成长.....	44



第6周..... 46

- 第36天 讲究胎教原则..... 46
- 第37天 收拾好心情去产检..... 47
- 第38天 让胎宝宝更优秀..... 47
- 第39天 为胎宝宝的健康护航..... 48
- 第40天 缓解孕吐, 继续胎教..... 49
- 第41天 胎教需以健康为基准..... 50
- 第42天 通过视觉与听觉向胎宝宝讲述生活知识..... 51

第7周..... 52

- 第43天 孕期也可以“孕”动..... 52
- 第44天 孕期正确的洗脸姿势..... 52
- 第45天 孕期的护肤行动..... 53
- 第46天 进行快乐的胎教..... 54
- 第47天 重视小节, 收获聪明宝宝..... 55
- 第48天 和胎宝宝一起玩折纸游戏..... 56
- 第49天 孕妈妈选内衣的技巧..... 57

第8周..... 58

- 第50天 正确面对孕吐及进食..... 58

- 第51天 丰富胎教形式..... 58
- 第52天 在愉快的心情下开始音乐之旅..... 59
- 第53天 提高胎教质量..... 60
- 第54天 和胎宝宝一起诵读诗歌..... 61
- 第55天 让胎宝宝茁壮成长..... 62
- 第56天 带给胎宝宝生命的活力..... 63

第3个月

让胎宝宝感知母爱的伟大

第9周..... 66

- 第57天 好“孕气”依赖好心情..... 66
- 第58天 将爱收藏在日记本中..... 67
- 第59天 孕妈妈食用水果要注意..... 67
- 第60天 选好胎教方式, 缔造阳光宝宝..... 68
- 第61天 为胎宝宝提供有益的生长环境..... 69
- 第62天 与潜在危险保持距离..... 70
- 第63天 向机智勇敢的“小鬼”看齐..... 71

第10周..... 72

- 第64天 让自己的态度再积极点..... 72
- 第65天 让胎宝宝在你的好习惯中获益..... 73
- 第66天 吃、养结合, 胎教效果加倍..... 73
- 第67天 饮食、运动都不要忽视..... 74
- 第68天 胎宝宝的骨骼发育需要补充营养了..... 75
- 第69天 让胎宝宝的生活更精彩..... 76
- 第70天 让胎宝宝在娱乐中学习..... 77

第11周..... 78

- 第71天 远离禁忌, 聆听音乐..... 78

第72天	在愉快的氛围下进行胎教.....	78
第73天	了解更多的胎教知识.....	79
第74天	把好饮食及行为关.....	80
第75天	努力让胎宝宝发育得更好.....	81
第76天	宝宝,妈妈知道你在健康成长.....	82
第77天	与胎宝宝一同欣赏美丽的儿童画.....	83

第12周..... 84

第78天	养护好肚子里的小宝贝.....	84
第79天	增加胎教见闻.....	85
第80天	靓丽头发,美丽心情.....	85
第81天	妈妈健康宝宝才能顺利成长.....	86
第82天	给胎宝宝听觉、触觉双重刺激.....	87
第83天	穿出健康舒适.....	88
第84天	孕妈妈动手完美改装.....	89



第4个月

与胎宝宝一同成长

第13周..... 92

第85天	胎教问题无小事.....	92
第86天	拥有好情绪才能听出音乐之美.....	93
第87天	排除孕期不稳定因素.....	93
第88天	不要忽视子宫里的他.....	94
第89天	让胎教的过程充满爱.....	95
第90天	分清孕期饮食宜忌.....	96
第91天	“看”出品位.....	97

第14周..... 98

第92天	随时随地做胎教.....	98
------	--------------	----

第93天	不做肥胖孕妈妈.....	99
第94天	想让宝宝更聪明就来“加油”吧.....	99
第95天	用科学的方法做胎教.....	100
第96天	在“孕”动中体会健康之美.....	101
第97天	为胎宝宝聪明、健康打基础.....	102
第98天	给孕妈妈补补课.....	103

第15周..... 104

第99天	认识胎教的“要”与“不要”.....	104
第100天	这样做更接近生命与生活.....	104
第101天	保护胎宝宝,让他健康成长.....	105
第102天	动静结合,强化胎教效果.....	106
第103天	与胎宝宝一起锻炼身体.....	107
第104天	科学的观念是胎教的关键.....	108
第105天	感受线条的美好.....	109

第16周..... 110

第106天	胎宝宝已经和鸭梨一样大了.....	110
第107天	胎教,准爸爸、孕妈妈一个都不能少..	111
第108天	对话胎教与想象胎教并行.....	112
第109天	做个美丽的孕妈妈.....	112
第110天	吃出健康,抚摸出爱.....	113
第111天	捍卫自己和胎宝宝的安全.....	114
第112天	沉浸在五彩斑斓的童年回忆里.....	115



第5个月

进入互动的黄金时期

第17周..... 118

第113天	正确的小动作让胎宝宝受益无穷.....	118
-------	---------------------	-----

第114天 做做运动好放松.....	119
第115天 心情愉快地数胎动.....	120
第116天 孕妈妈注意不要滑倒.....	120
第117天 做好乳房护理工作.....	121
第118天 将关爱进行到底.....	122
第119天 与胎宝宝一同沉浸在童话世界里.....	122

第18周..... 124

第120天 安全地实施胎教.....	124
第121天 为孕妈妈减负.....	125
第122天 为胎宝宝选择健康饮食.....	125
第123天 让胎宝宝感受父母的爱.....	126
第124天 做孕期瑜伽好处多.....	127
第125天 多喝牛奶益滋补.....	128
第126天 与书同行.....	129

第19周..... 130

第127天 合理运动更健康.....	130
第128天 孕妈妈聪明外食法.....	131
第129天 乘坐交通工具千万要注意安全.....	131
第130天 职场孕妈妈，这些问题你注意了吗.....	132
第131天 孕中期也要注意补铁.....	133
第132天 教胎宝宝折纸.....	134
第133天 静电，胎宝宝健康的隐形杀手.....	135

第20周..... 136

第134天 警惕孕期高血压.....	136
第135天 充分满足胎宝宝的需求.....	136
第136天 让胎宝宝的潜能得到最大程度的发挥.....	137
第137天 为胎宝宝智商、情商全面发展铺路.....	138
第138天 让胎宝宝的体质、语言能力全面发展.....	139

第139天 坚持“亲益避害”.....	140
第140天 和胎宝宝欣赏名画.....	141



第6个月

体验“带球”生活的苦与乐

第21周..... 144

第141天 为宝宝的未来做准备.....	144
第142天 注意胎教原则，让胎教的实施更惬意.....	145
第143天 良性刺激，全面开启胎宝宝的智慧之门.....	146
第144天 让胎宝宝养成好习惯.....	147
第145天 让胎宝宝感受孕妈妈的爱.....	147
第146天 孕妈妈和准爸爸一起行动起来.....	148
第147天 在折纸中寻找乐趣.....	149

第22周..... 150

第148天 让胎宝宝更有活力.....	150
第149天 时时刻刻为胎宝宝着想.....	150
第150天 宝贝，和妈妈一起做运动.....	151
第151天 培养胎宝宝的好性格.....	152
第152天 科学生活，轻松孕育.....	153
第153天 为顺利生产做铺垫.....	154
第154天 让胎宝宝在母腹中开始学画画.....	155

第23周..... 156

第155天 胎教路途漫漫，孕妈妈需谨慎前行.....	156
第156天 菇类多糖体——孕期的饮食佳品.....	157
第157天 为胎宝宝唱支名曲.....	158
第158天 享受畅游的乐趣.....	158
第159天 为胎宝宝提供学习的环境.....	159

第160天 采用恰当方法,打造优秀宝宝.....	160
第161天 孕妈妈自己动手更幸福.....	161

第24周..... 162

第162天 从上到下,远离疼痛.....	162
第163天 满足胎宝宝对物质及精神需求.....	163
第164天 适度劳动更有益.....	164
第165天 及时化解负面情绪.....	164
第166天 小零食吃出大健康.....	165
第167天 日常宜忌记心上,生出健康好宝宝.....	166
第168天 带胎宝宝看一部好电影.....	167



第7个月

迎接胎教的“尖峰”时刻

第25周..... 170

第169天 让胎宝宝轻松、舒适地学习.....	170
第170天 增加胎宝宝的运动量.....	170
第171天 孕期理财很重要.....	172
第172天 让胎宝宝幸福并快乐着.....	173
第173天 让胎宝宝的的生活更多彩.....	173
第174天 让胎宝宝更优秀.....	174
第175天 欣赏诗歌,提高品位.....	175

第26周..... 176

第176天 要美丽但别忽视安全.....	176
第177天 用图像开发胎宝宝的大脑.....	176
第178天 在最恰当的时间做最适宜的事.....	177
第179天 让胎宝宝更强壮.....	178
第180天 为胎宝宝补充营养.....	179

第181天 不要让胎教被不良因素打断.....	180
第182天 寓教于乐,提高见识.....	181

第27周..... 182

第183天 准爸爸,来帮助孕妈妈缓解腰酸背痛..	182
第184天 孕期做家务的注意事项.....	183
第185天 激发胎宝宝的音乐及审美潜能.....	184
第186天 生活中的点点滴滴都可能影响到胎宝宝	184
第187天 在家里也可以来一个芳香浴.....	185
第188天 从现在起开始为分娩做准备	186
第189天 将真心的爱送给宝宝.....	187

第28周..... 188

第190天 为胎宝宝按时出生而努力.....	188
第191天 胎教也需有的放矢.....	188
第192天 在平稳的情绪下为胎宝宝做胎教.....	189
第193天 一切都是为了顺利生产.....	190
第194天 坦露自己的心声.....	191



第195天 不要因为过节而忽略胎宝宝.....	192
第196天 与胎宝宝分享折纸的快乐.....	193



第8个月

体会大腹便便中的喜悦

第29周..... 196

第197天 胎教,让胎宝宝发育得越来越好.....	196
第198天 充分发挥胎教的作用.....	196
第199天 关注胎宝宝的健康源泉——维生素.....	197
第200天 为了母子平安,加油.....	198
第201天 注意胎教形式,提高胎教质量.....	199
第202天 用行动告诉胎宝宝“我爱你”.....	200
第203天 让胎宝宝在童话中成长.....	200

第30周..... 202

第204天 根据胎宝宝的发育调整胎教方式.....	202
第205天 不要让任何负面因素刺激到胎宝宝.....	203
第206天 高质量的睡眠是胎宝宝健康的守护神.....	204
第207天 用优质营养打造聪明宝宝.....	205
第208天 胎位决定分娩方式.....	205
第209天 别让便秘成为杀害胎宝宝的凶手.....	206
第210天 折纸也是一种胎教.....	207

第31周..... 208

第211天 让胎宝宝心灵手巧.....	208
第212天 在互动中发挥胎教魅力.....	209
第213天 开展孕期小课堂.....	209
第214天 利用日记、游戏与胎宝宝交流.....	210

第215天 用最有效的方式教导胎宝宝.....	211
第216天 回顾胎教历程,总结胎教经验.....	212
第217天 在名画中畅游.....	213

第32周..... 214

第218天 准爸爸可以这样帮助妻子“孕动”.....	214
第219天 选择健康的食物.....	215
第220天 排除一切负面情绪.....	216
第221天 纠正胎位运动法你做了吗.....	216
第222天 胎教需要明确目的.....	217
第223天 掌握胎教知识,灵活开展胎教.....	218
第224天 学一学,做一做.....	219



第9个月

分娩,你准备好了吗

第33周..... 222

第225天 小动作,大安全.....	222
第226天 有针对性地增加营养.....	223
第227天 多一分小心,多一份安全.....	223
第228天 体验胎教带给你的快乐.....	224
第229天 对话和运动,让胎宝宝伶俐又健康.....	225
第230天 拂去心中的忧虑.....	226
第231天 在儿歌世界中品味胎教.....	227

第34周..... 228

第232天 把健康摆在胎教第一位.....	228
第233天 在教与吃上下工夫.....	229
第234天 关注胎宝宝的一举一动.....	230

第235天 实施语言胎教要讲究策略.....	231
第236天 让胎宝宝在母腹中就技高一筹.....	231
第237天 亲手构建属于胎宝宝的健康和快乐.....	232
第238天 听妈妈讲故事.....	233

第35周..... 234

第239天 打鼾会影响母子健康,孕妈妈要提高警惕.....	234
第240天 遵守孕晚期的膳食原则.....	234
第241天 调节情绪,做好分娩的心理准备.....	235
第242天 吃对食物,为分娩加分.....	236
第243天 让胎宝宝耳聪目明.....	237
第244天 全面开发胎宝宝的思维能力.....	238
第245天 让胎宝宝感受简单中的美.....	239

第36周..... 240

第246天 陪胎宝宝做游戏.....	240
第247天 提前学习分娩呼吸法.....	240
第248天 积蓄分娩需要的能量.....	242
第249天 了解正确的孕期饮食习惯.....	243
第250天 把健康传递给胎宝宝.....	243
第251天 运动有度,审美有方.....	244
第252天 提前掌握育儿信息.....	245



第10个月

漫漫孕途就要接近尾声了

第37周..... 248

第253天 即将分娩,你做好知识储备了吗.....	248
第254天 寻找能够帮助你的人.....	249
第255天 鼓足勇气,冷静地面对难产.....	249

第256天 夫妻双方一同为分娩努力.....	250
第257天 掌握分娩的流程.....	251
第258天 月嫂问题,提前考虑.....	252
第259天 让胎宝宝的“学识”更丰富些.....	253

第38周..... 254

第260天 一日三餐吃法有道.....	254
第261天 热门分娩方法大放送.....	255
第262天 了解让产妈妈快速、顺利住院的方法.....	255
第263天 压制紧张情绪,合理调整身体.....	256
第264天 欣赏文学作品,转移注意力.....	257
第265天 控制好胎教的节奏.....	258
第266天 确定分娩医院,作好入院准备.....	259

第39周..... 260

第267天 折纸胎教最后一课.....	260
第268天 为了顺利分娩,继续努力.....	261
第269天 以积极的状态迎接分娩.....	262
第270天 为胎宝宝的出生作足准备.....	263
第271天 用音乐压制恐惧情绪.....	263
第272天 当好孕妈妈的后备力量.....	264
第273天 做好待产准备工作.....	265

第40周..... 266

第274天 住院前,有条不紊地处理家中事务.....	266
第275天 让胎宝宝在“宫中”体验外面的世界.....	266
第276天 为胎宝宝树立个好榜样.....	267
第277天 沉着的你,才是合格的孕妈妈.....	268
第278天 为分娩及哺乳做准备.....	268
第279天 镇定一些,胎宝宝会安全出生的.....	269
第280天 开启完美生活新篇章.....	269

第1个月

生命的种子已经在体内『安家落户』

最近这段时间你是否常感到疲劳？是否出现了恶心、呕吐等情况？你有没有想到自己可能已经怀孕了？有没有感觉到一颗闪耀着生命光辉的种子，已经悄然在你的身体里『安家落户』了？让我们一起带着对新生命的期待，共同开启胎宝宝人生的第一部华章——胎教。





Mami

- 1 此阶段，卵巢开始分泌黄体激素。因为黄体激素可促进乳腺发育，所以孕妈妈会感到乳房稍变硬。同时，乳头颜色变深并且变得很敏感，稍微触碰就会引起痛感。不过，这种情况有的孕妈妈也许感觉不到。
- 2 受孕初期，一般孕妈妈的基础体温会稍微偏高，且持续3周以上，比较敏感的孕妈妈会出现类似感冒一样的症状，如身体疲惫、低烧等。少数孕妈妈还会出现恶心、呕吐等妊娠反应。
- 3 子宫的大小与怀孕前几乎没有什么差异，如鸡蛋般大小，子宫壁因受精卵着床而变得柔软且稍微增厚。

Baby

- 1 胎宝宝这时处于“胚芽”阶段，只有针尖般大小，受精卵经过约1周的时间在子宫内膜着床。
- 2 头部占身体的一半，有长长的尾巴，形状像小海马。看起来和其他动物的胚芽没有什么区别。胎宝宝外表还不具备人的特征，但性别及长大后的肤色等都已经处于确定的状态。
- 3 心脏从第2周末开始形成，从第3周左右开始搏动，而且肝脏也从这个时期开始明显发育。胳膊和腿大体上有了，因为太小还看不清楚。神经系统、血液系统以及循环系统的原形几乎都已出现。
- 4 胚芽表面被绒毛组织覆盖着，这个组织不久将形成胎盘。与母体相连的脐带从这时起已经开始发育。

孕检档案标注法：1D

解密胎教真谛



胎教是母子共同进步的过程

真正的胎教是指：女性在怀孕期间不停地学习、理解有关胎宝宝生理、心理发育知识，以及使自己顺利度过孕期的方法，并将这些知识和方法运用到实践中去的过程。从另一个角度来讲，胎教是指孕妈妈运用各种方法，加强和胎宝宝互动的过程，这个过程不但对胎宝宝有益，对怀孕的女性也有好处。



胎教胎可促进增母子健康

在胎教过程中，孕妈妈会掌握很多关于胎宝宝和怀孕的知识，并在科学知识的指导下，正确进补，让自己的身体更健康。

怀孕女性还能在胎教帮助下，完成一个从普通女性转变为妈妈的蜕变。最重要的是，当孕妈妈身心都处于良性状态时，子宫中的胎宝宝也会因受到良性刺激而健康成长。

专家对你说

怀孕第1天的科学计算方法

怀孕第1天即末次月经开始的第1天。这是因为子宫内膜周期性变化是形成月经周期的主要原因，只有子宫内膜发育到一定的程度才能使受精卵在子宫内膜上着床，着床后才能形成胚胎，才是真正的受孕成功。所以，科学地说，怀孕第1天指的就是受精卵着床的那一天，即末次月经的第1天。

说明：本书中涉及到的XW+XD标注法，是指你在医院孕检时，在档案上的一种标注方法，D为Day的缩写，即“天”；W为Week的缩写，即“周”，所出现的XW+XD，表示为X周+X天。

孕事天天写

孕检档案标注法：2D

胎教自古就已流行



古人对胎教的认识

在我国，有关胎教的理论流传了两千多年，可以说我国是对胎教认识和实践较早的国家。西汉时期的司马迁记载了关于胎教的事例，“太妊之性，端一诚庄，惟德

能行。及其有娠，目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言。生文王而明圣，太任教之，以一识百。卒为周宗，君子谓，太妊为能胎教。”

古人对胎教的理解，主要着眼于胎宝宝与母体的关系。他们强调，在妊娠期间，孕妈妈要为胎宝宝创造一

个良好的生长发育环境，要在精神、饮食、起居等方面采用有效的措施，以保证胎宝宝在母体内健康地成长。古代胎教的主要内容包括调情志、忌房事、节饮食、适劳逸等几个方面。



古代名人的胎教智慧

□孙思邈

唐代名医孙思邈在《千金要方·养胎》中提出，要想生出聪明健康的宝宝，就要“调心神，和情性，节嗜欲”，也就是说，孕妈妈要调理好自己的心情，改掉懒惰的习惯，节制各种欲望。

□张景岳

明代名医张景岳在《景岳全书》中谈到出现胎气不安现象的原因，“盖胎气不安，必有所因，有虚有实，或寒或热，皆能为胎之病”。也就是说，胎宝宝在母体内出现不安、躁动等现象，一般情况下都与孕妈妈的

饮食起居不当密切相关。因为孕妈妈营养不当，身体过虚或过实，都可能把不适传染给胎宝宝。所以张景岳强调，孕妈妈一定要十分小心自己的饮食起居，要将饮食营养当作一种胎教贯穿于整个孕期。



从得知怀孕的第一天起，小夫妻俩的胎教课程就必须开课啦！



孕事天天写

第
1
周

第
3
天

孕检档案标注法：3D

现代胎教的三大流派



中国学派

中国学派是由妇产科医生和幼教专家组成的研究小组，其中妇产科专家提供理论指导，幼教专家进行实践推广。中国学派的有关专家在试验推广过程中，采取了各种工具和方式方法，如让孕妈妈进行日光浴、听音乐等，结果他们发现，这些方式可以有效刺激胎宝宝，引起胎宝宝感官神经的反应。



欧美学派

欧美学派是由精神科医生组成的研究小组，他们比较重视心理方面的研究。研究的内容包括：孕妈妈心理变化与胎宝宝发育的关系，让孕妈妈放松平静的方法、胎宝宝在母体内各阶段的发展程度与生理反应等。最值得一提的是，欧美学派主张以超心理学理论作为指导，研究胎宝宝在母体内是否能记住外界的变化，以及变化