

一本最温情、最有效、最好玩的胎教宝典



40周 完美胎教圣经



最新的胎教理念、最全的胎教素材
当好胎宝宝的第一任老师
一本书搞定孕期胎教！

随书附赠
孕期体操
做起来
全彩挂图

陈倩 主编

北京大学第一医院妇产科主任医师、教授
中华围产医学学会常务委员兼秘书长
中国优生科学协会常务理事、北京医学会常务理事



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

40周 完美胎教圣经

陈倩 | 主编

北京大学第一医院妇产科主任医师、教授
中华围产医学学会常务委员兼秘书长
中国优生科学协会常务理事、北京医学会常务理事



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

40 周完美胎教圣经 / 陈倩主编. —北京：电子工业出版社，2014.3
（悦然·亲亲小脚丫系列）
ISBN 978-7-121-21372-4
I. ① 4… II. ① 陈… III. ① 胎教—基本知识 IV. ① G61
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 209135 号

责任编辑：周 林

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/20 印张：10 字数：260 千字 彩插：1

印 次：2014 年 3 月第 1 次印刷

定 价：49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，
联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

40周 完美胎教圣经

陈倩 | 主编

北京大学第一医院妇产科主任医师、教授
中华围产医学学会常务委员兼秘书长
中国优生科学协会常务理事、北京医学会常务理事



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

40 周完美胎教圣经 / 陈倩主编. — 北京：电子工业出版社，2014. 3
（悦然·亲亲小脚丫系列）
ISBN 978-7-121-21372-4
I. ① 4… II. ① 陈… III. ① 胎教—基本知识 IV. ① G61
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 209135 号

责任编辑：周 林

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/20 印张：10 字数：260 千字 彩插：1

印 次：2014 年 3 月第 1 次印刷

定 价：49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，
联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



PREFACE 前言

爱是贯穿于我们生命长河始末的一种情感。当一对恋人从恋爱到结合，最后有了爱情的结晶，无不是爱意浓浓。可是刚刚孕育的胎宝宝是否也能感受这份爱呢？答案是肯定的。

其实，胎宝宝有着让准爸爸和孕妈妈想象不到的惊人能力。胎宝宝的大脑在胚胎期就已经形成了，可以存储很多从孕妈妈那里感知到的外界信息，就像我们使用的电脑存储器一样。胎宝宝会把听到的、感觉到的事情，铭记在他们的脑子里。而接受了这一切的胎宝宝，在孕妈妈肚子里就开始为拥有良好的语言敏感度和认知能力打基础了，出生时就会具有某种素养，这种素养将会伴随孩子一生。

为了给胎宝宝创造一个好的环境，孕妈妈要时刻保持快乐的心情。而准爸爸和孕妈妈每天只需要付出一点点时间，说一会儿话，读一会儿书，唱一支歌，做一个游戏……就能让胎宝宝更舒适，更聪敏。

本书以孕周为记录单位，让孕妈妈可以了解胎宝宝的生理变化以及注意事项。这样一来，孕妈妈就可以在胎宝宝的不同时期选择不同的胎教方式，让孕妈妈面对胎教时轻松自如。本书还列出了孕期检查的正常参数表，孕妈妈可作为孕检时的参考。

那么，就让准爸爸、孕妈妈与胎宝宝共同度过充满爱意的40周吧。希望聪明健康宝宝的出生可以给全家人带来更多的欢笑与快乐！

目录

CONTENT



40周胎宝宝发育进度表.....12

宝宝在妈妈肚子里的快乐时光.....16

孕1月 幸“孕”来敲门

■ 第1周.....20

第1天 准备好心情、好身体.....20

第2~3天 了解一下宝宝是怎么来的吧.....21

第4~5天 未来的胎宝宝是有思想的小大人.....22

第6~7天 胎教，自己喜欢最重要.....23

■ 第2周.....24

第8天 吃对食物，精壮卵肥.....24

第9~10天 要知道的3个怀孕时机.....25

第11~12天 古人原来也做胎教.....26

第13~14天 斯瑟蒂克胎教法.....27

■ 第3周.....28

第15天 《开始》满载爱意的孕程吧.....28

第16~17天 营养胎教：继续补充叶酸.....29

第18~19天 多留心怀孕征兆.....30

第20~21天 学习抚平情绪的瑜伽.....31

■ 第4周.....32

第22天 做个爱读书的孕妈妈.....32

第23~24天 动脑游戏：脑筋急转弯.....33

第25~26天 惠养胎宝宝的心灵操.....34

第27~28天 名画欣赏：《睡莲》.....35

孕2月 真的怀孕了！

■ 第5周.....38

第29~30天 呵护来之不易的胚芽.....38

第31~32天 有趣的七巧板.....39

第33~35天 中国传统艺术：京剧.....40

■ 第6周.....41

第36天 营养胎教：补充富含黄体酮的豆制品.....41

第37~38天 读读《小王子》的故事.....42

第39~40天 唱儿歌给宝宝听.....44

第41~42天 数独让胎宝宝更聪明.....45

■ 第7周	46
第43天 古诗欣赏：《采莲曲》《小池》	46
第44~45天 跟胎宝宝说说话	47
第46~47天 动动脑：门萨测试	48
第48~49天 给宝宝写首可爱的小诗吧	49

■ 第8周	50
第50天 营养胎教：吃点缓解孕吐的食物	50
第51~52天 来做平衡式和树式变形式瑜伽	51
第53~54天 名曲欣赏：《睡美人圆舞曲》	52
第55~56天 名画欣赏：《蒙娜丽莎的微笑》	53

【孕3月】 长成一个小人儿了

■ 第9周	56
第57天 补水不可缺少	56
第58~59天 写毛笔字、阅读文学作品让内心 平静	57
第60~61天 准爸爸也参与胎教	58
第62~63天 来猜猜脑筋急转弯吧	59

■ 第10周	60
第64天 诗歌：《金色花》	60
第65~66天 深呼吸让胎教效果更好	61
第67~68天 成语故事：《一叶障目》	62
第69~70天 营养胎教：还是让准爸爸下厨吧	63

■ 第11周	64
第71天 蒙学经典：《千字文》	64
第72~73天 快乐学习A、B、C	65
第74~75天 孕妈准爸PK五子棋	66
第76~77天 剪纸欣赏：十二生肖（一）	67

■ 第12周	68
第78天 让胎宝宝也感受一下酸、甜、苦等味道	68
第79~80天 多跟孕友交流心得体会	69
第81~82天 名曲欣赏：《蓝色多瑙河》	70
第83~84天 名画欣赏：《小淘气》	71



孕4月

进入了比较舒服的时候

- 第13周74
 - 第85天 进入了比较稳定的时期.....74
 - 第86~87天 胎宝宝喜欢新鲜的空气.....75
 - 第88~89天 把汤姆猫当成是宝宝来对话吧...76
 - 第90~91天 知识胎教：教胎宝宝认简单的字.....77
- 第14周78
 - 第92天 营养胎教：有效防止便秘的两道菜...78
 - 第93~94天 知识胎教：“喵星人”的神奇之处.....79
 - 第95~96天 运动胎教：散步能让孕妈妈吸入更多氧气.....80
 - 第97~98天 诗歌欣赏：《致橡树》.....81
- 第15周82
 - 第99天 认识一下简单的图形吧.....82
 - 第100~101天 意念胎教：通过B超想象宝宝的模样.....83
 - 第102~103天 年画欣赏：《射桃子》.....84
 - 第104~105天 古诗欣赏：王维诗三首.....85
- 第16周86
 - 第106天 运动胎教：做有氧操.....86
 - 第107~108天 用手语跟宝宝说早上好、晚安.....87
 - 第109~110天 名曲欣赏：《糖果仙女舞曲》.....88
 - 第111~112天 名画欣赏：《诱惑》.....89

孕5月

不停活动着的小小舞者

- 第17周92
 - 第113天 注意多补钙.....92
 - 第114~115天 一家三口的互动游戏.....93
 - 第116~117天 胎教故事：《睡着的狗与狼》、《狐狸和樵夫》.....94
 - 第118~119天 营养胎教：吃点含钙高的食物吧.....95
- 第18周96
 - 第120天 适合在家看的温情电影.....96
 - 第121~124天 手工课：折百合花.....97
 - 第125~126天 手工课：折千纸鹤.....99

■ 第19周	100
第127天 诗歌欣赏：《吉檀迦利》节选.....	100
第128~129天 运动胎教：游泳.....	101
第130~131天 儿歌：《泥娃娃》.....	102
第132~133天 剪纸欣赏：十二生肖（二）...	103

■ 第20周	104
第134天 光照胎教：胎宝宝来晒太阳吧.....	104
第135~136天 胎宝宝认识一下小动物吧.....	105
第137~138天 冥想让心绪安宁.....	106
第139~140天 名画欣赏：《音乐课》.....	107

《孕6月》 跟爸爸玩踢肚游戏

■ 第21周	110
第141天 注意保护好胎宝宝.....	110
第142~143天 写下每天发生的事情吧.....	111
第144~145天 学唱中英文对照歌曲： 《雪绒花》.....	112
第146~147天 知识胎教：认识“父”、“母” 这两个字吧.....	113

■ 第23周	118
第155天 运动胎教：转动手腕脚腕缓解水肿	118
第156~157天 成语接龙游戏.....	119
第158~159天 来学着画简笔画吧.....	120
第160~161天 诗歌欣赏：《你是人间四月天》...	121

■ 第24周	122
第162天 成语故事：程门立雪.....	122
第163~164天 树林漫步，享受舒适的森林浴	123
第165~166天 名曲欣赏：《雨之歌》.....	124
第167~168天 名画欣赏：《摇篮》.....	125

■ 第22周	114
第148天 营养胎教：多吃点有益于牙齿的菜	114
第149~150天 动动脑：数独.....	115
第151~152天 古诗欣赏：《归园田居》 （其一）.....	116
第153~154天 玩愤怒的小鸟，妈妈宝宝同开心	117

【孕7月】多抚摸，多温暖

■ 第25周128

第169天 积极预防孕期糖尿病.....128

第170~171天 运动胎教：促进呼吸的动作...129

第172~173天 戏曲欣赏：黄梅戏《天仙配》
.....130

第174~175天 胎教故事：《真假小白兔》...131

■ 第26周132

第176天 营养胎教：多吃点新鲜蔬菜和水产品吧
.....132

第177~178天 开始练习拉梅兹呼吸法.....133

第179~180天 看看哪里不一样.....134

第181~182天 跟宝宝来做光影游戏.....135

■ 第27周136

第183天 剪纸欣赏：十二生肖（三）.....136

第184~185天 散文欣赏：《繁星》.....137

第186~187天 准爸爸讲笑话：千万别喝水...138

第188~189天 营养胎教：做一道利水消肿的菜
.....139

■ 第28周140

第190天 古诗欣赏：《春江花月夜》.....140

第191~192天 动动脑：猜字谜.....141

第193~194天 名曲欣赏：《海浪的嬉戏》...142

第195~196天 名画欣赏：《阿波罗和九个缪斯》
.....143

【孕8月】看到外面的光了

■ 第29周146

第197天 可能会出现腰酸背痛.....146

第198~199天 深入认识“爱”.....147

第200~201天 音乐胎教：《走天涯》.....148

第202~203天 营养胎教：海产品让宝宝更聪明
.....149

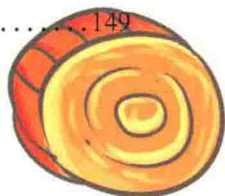
■ 第30周150

第204天 听、看、体会，让宝宝全方位感受生活
中的美.....150

第205~206天 认字儿歌唱起来.....151

第207~208天 准爸爸多抚摸宝宝.....152

第209~210天 通过物品来认识红色.....153



■ 第31周154

第211天 开始英语启蒙了.....154

第212~213天 自己动手做卡片.....155

第214~215天 多看看漂亮的宝宝.....156

第216~217天 胎教故事:《月亮》.....157

■ 第32周158

第218天 孕妈妈插花,装扮温馨居室.....158

第219~220天 脑筋急转弯的游戏.....159

第221~222天 名曲欣赏:《摇篮曲》.....160

第223~224天 名画欣赏:《墨葡萄图》....161

【孕9月】 一起放松心情

■ 第33周164

第225天 处于最后的冲刺阶段.....164

第226~227天 童话故事:《拇指姑娘》....165

第228~229天 儿歌:《小公鸡》.....166

第230~231天 放松肌肉的保健操.....167

■ 第34周168

第232天 感受不同风格的音乐.....168

第233~234天 大诗人李白的名字是怎么来的

.....169

第235~236天 戏曲欣赏:《天上掉下个林妹妹》.....170

第237~238天 古诗欣赏:《采莲曲》《清平调(其一)》.....171

■ 第35周172

第239天 剪纸欣赏:十二生肖(四).....172

第240~241天 按摩改善记忆、缓解压力....173

第242~243天 带着胎宝宝看《龙猫》吧....174

第244~245天 悦耳的童谣.....175

■ 第36周176

第246天 营养胎教:要摄取足够的膳食纤维
.....176

第247~248天 运动胎教:放松、适度的活动
.....177

第249~250天 名曲欣赏:《春》.....178

第251~252天 名画欣赏:《向日葵》.....179

【孕10月】妈妈，我们就要见面了

■ 第37周182

第253天 迎接小天使的到来.....182

第254~255天 早早准备好待产包.....183

第256~257天 书法欣赏：郑板桥作品.....184

第258~259天 诗歌：《我沿着初雪漫步》...185

■ 第38周186

第260天 为宝宝介绍一下家庭成员吧.....186

第261~262天 健脑益智的数独游戏.....187

第263~264天 散文欣赏：《荷叶母亲》...188

第265~266天 给宝宝说说生活用品的名字...189

■ 第39周190

第267天 营养胎教：孕妈妈吃点催产菜.....190

第268~269天 这样缓解产前焦虑.....191

第270~271天 寄托思念的诗歌.....192

第272~273天 胎教故事：《小绿灯》.....193

■ 第40周194

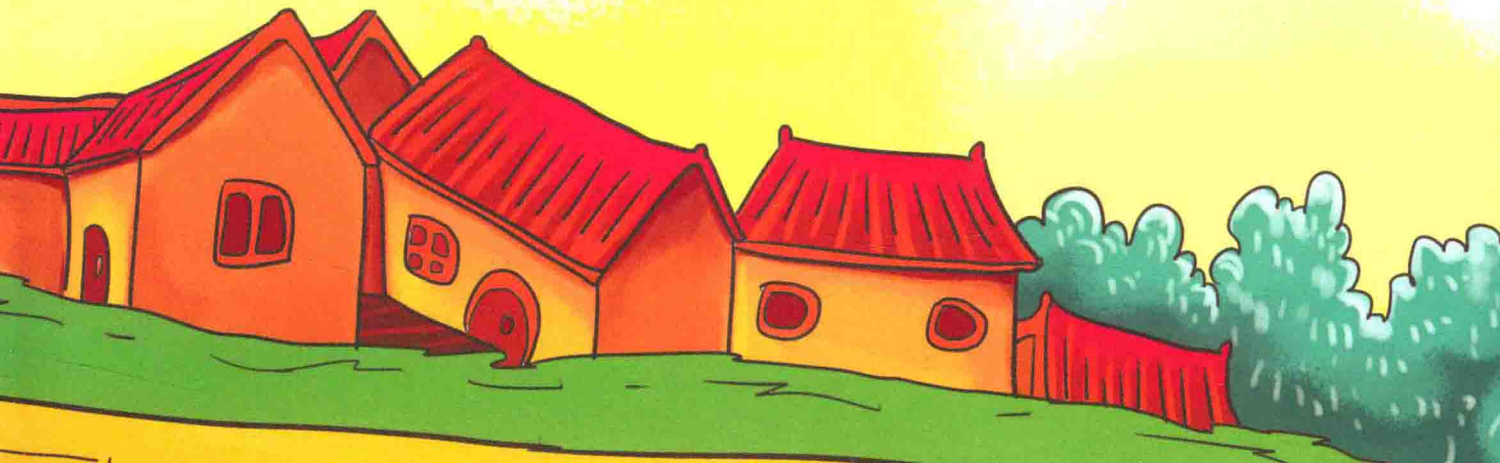
第274天 按摩乳房、为哺乳做准备.....194

第275~276天 名曲欣赏：听《维也纳森林故事》
.....195

第277~278天 腹式呼吸让胎宝宝呼吸新鲜空气
.....196

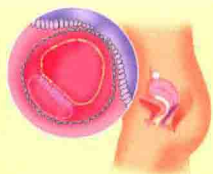
第279~280天 可爱的小天使终于到来了....197

附录 孕期正常参数表 / 198



40周胎宝宝发育进度表

孕1月



孕1月末期，胎宝宝身长0.5~1厘米，体重约1克，相当于5颗黄豆的重量

第1~2周
分别以精子和卵子的形式存在着

第3周
受精卵入住子宫
卵子和精子相遇，内含独一无二的基因信息细胞的受精卵形成了

第4周
胚层和羊膜腔开始形成
胚层就是胎宝宝身体发育的开端。羊膜腔将在第4周成形，并在接下来的时间不停地长大，最终包围整个胎宝宝

孕2月



孕2月末期，胎宝宝的身长约2.5厘米，体重约4克，相当于1个小樱桃的重量

第5周
心脏开始跳动
细胞的分裂加速，胚胎增大。胚胎的心脏开始跳动了

第6周
血液在血管中循环
胚胎的血液开始在血管内流动，这是器官发生的开始，胎宝宝上肢的萌芽和脊椎、骨髓已经出现，血液循环开始进行

第7周
脸部开始有了轮廓
这个小小的胚胎，会让你联想到海洋里缩小版的海马。大脑开始迅速发展，已经可以识别出宝宝的眼睛、耳朵、鼻子和嘴巴的雏形了

第8周
手脚的大变化
现在开始，小胚胎以身长每天增加1毫米的速度增长着。胳膊、下肢变长，手脚被一个凹口同四肢分离，这个凹口日后便是手腕或脚腕

孕3月



孕3月末期，胎宝宝身长7.5~9厘米，体重约20克，相当于2个圣女果的重量

第9周
每分钟新增一万个细胞
可以自己翻身了，纯粹属于反射情况。虽然胚胎很小，但能量越来越大，现在可以每分钟新增一万个细胞

第10周
手指和脚趾很明显了
心脏形成了最终的模样，每分钟跳动40下。神经细胞开始发育，手指和脚趾可以看得很明显，并且已经分开了

第11周
特征逐渐明显
本周最奇妙的现象就是人类特征出现了。双眼靠拢，耳朵也离最终位置不远了。嘴唇有了轮廓，头部能直立起来，并开始变圆了

第12周
小胚胎长成小人儿了
胚胎进入胎儿期，神经细胞的数量全速增长，并向大脑皮层移动来形成“大脑皮质”，毛发球囊在皮肤的最深层开始形成

孕4月



孕4月末期，胎宝宝的身长约16厘米，体重约120克，相当于2个鸡蛋的重量

第13周
神经细胞迅速复制
胎宝宝的大脑还不具有技能，还不能下达“命令”，但这阻挡不了神经细胞的迅速复制……

第14周
男宝宝还是女宝宝
性器官的分化已经完成，如果是女宝宝，则可以看到卵巢开始在骨盆中下垂；如果是男宝宝，则出现前列腺

第15周
开始吸入羊水了
开始吸入羊水，并通过尿液将其排出来，小家伙一直“沐浴”的羊水很有营养，当然，里面还包含了胎宝宝的尿液和皮肤代谢的细胞

第16周
四肢快速生长
腿长了很多，已经超过了手臂的长度，四肢与躯体已经成比例了；他在大约350毫升的羊水中漂浮，变得更加活跃了

孕5月



孕5月末期，胎宝宝的身长约25厘米，体重约250克，约为1个大鸭梨的重量

第17周
开始练习呼吸
两扇肺叶还不具有机能，没有发育成熟，但能通过胎盘的中介来进行呼吸，从孕妈妈的血液中吸氧供应给胎宝宝

第18周
妈妈能感觉到我的活动了
视网膜开始对阳光敏感了，但眼睑依然闭合。这周的奇迹是什么呢？就是孕妈妈可以感觉到胎宝宝在肚子中的活动了

第19周
阑尾现身
胎宝宝皮肤表面开始出现胎体皮脂，在皮肤上形成隔膜，保护其不受羊水侵蚀。在胎宝宝的内脏中，出现一个小小的伸张部分，就是阑尾

第20周
有了自己的指纹
孕妈妈平静而放松的时候，胎宝宝的活动感觉特别明显。胎宝宝是不是想跟孕妈妈沟通呢？他的首要身份证明印记——指纹出现了

孕6月



孕6月末期，胎宝宝的身长约30厘米，体重600~750克，约为4个苹果的重量

第21周
每天睡17~20个小时
胎宝宝用双手熟悉自己的身体和周围环境，变得越来越淘气了。但他仍每天睡17~20小时，轻度睡眠和深度睡眠交替进行

第22周
大脑增重90克
这周，胎宝宝的大脑以每月增长90克的速度发育，甚至更多。大脑中枢神经细胞开始划分出嗅觉、味觉、视觉专门区域了

第23周
有滋味地吸吮手指
胎宝宝已经会轻轻地、有滋味地吸吮手指了，现在需要的是进一步完善与吸吮动作相关的神经反射，到出生时这种反射就非常完善了，这对吃奶是至关重要的

第24周
虹膜有了颜色
皮肤在变厚，已经无法看到遍布在宝宝身体的所有血管了，开始存储脂肪，这对离开子宫、应对外界环境有帮助

孕7月



孕7月末期，胎宝宝的身长约35厘米，体重1000~1200克，约为1个柚子的重量

第25周
大脑中开始形成了网络

大脑开始形成网络，神经元向着大脑皮层移动，这个过程直到出生也不会停止。不久后，胎宝宝的大脑就要发出指令了

第26周
翻身、蹬腿……活动得不亦乐乎

胎宝宝的脸上，睫毛和眉毛已经长出。经常蹬腿、翻身、敲打子宫壁，胎宝宝正是通过这种方式熟悉了触觉

第27周
微微睁开的眼睛

胎宝宝的眼睑处于微微开启的状态；脐带缠绕在他的身上，但是孕妈妈无须担心，遍布全身的脉管被大量的胶质物包裹，这种胶质物能防止“结节”的产生

第28周
肺部发育着

胎宝宝的肺部发育，并分泌一种活性剂来保护肺泡，如果胎宝宝此时出生，在严密的医疗护理下，有一定的机会存活下来

孕8月



孕8月末期，胎宝宝的身长41~44厘米，体重1600~1800克，约为6个橙子的重量

第29周
有了快速且平稳的呼吸

颅骨还没有柔韧到可以相互分离以适应大脑快速生长。第8个月开始，呼吸平缓下来，有益于脑干的发育成熟

第30周
身体更圆润了

胎宝宝体内的温度开始自动调整，由于不断累积脂肪的缘故，皮肤显得比以前更圆润了

第31周
吞咽羊水，练习呼吸

这时，覆盖在胎宝宝身体上的绒毛慢慢消失。宝宝总是在吞咽大量的羊水，也越来越了解孕妈妈所吃的食物的味道。除了肺部和消化器官，所有其他器官都已经生长好了

第32周
胎宝宝占满了整个子宫

在这个时候，胎宝宝几乎占满了整个子宫，还有一些胎宝宝狂热地吸吮着手指，以至于出生时，小手指已经变得很光滑了