

韩国最畅销的胎教经典

280天妊娠指导方案
科学孕产育儿必备书

孕期40周全程记录
贴心关怀无微不至



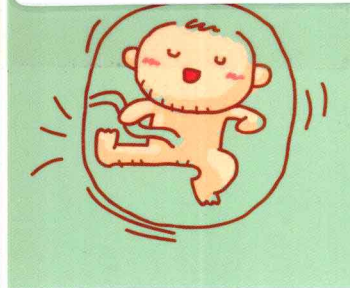
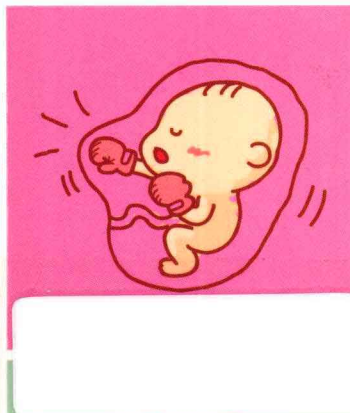
优质胎教一本全有
造就宝宝卓越天赋

静心迎接宝宝到来
平安度过怀孕全程

完美胎教

40周

韩国主妇生活编辑部 主编
金哲 翻译



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美胎教40周/韩国主妇生活编辑部主编;金哲译. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2013.1
ISBN 978-7-5388-7358-0

I. ①完… II. ①韩… ②金… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第244643号

完美胎教40周

WANMEI TAIJIAO 40ZHOU

主 编 韩国主妇生活编辑部

译 者 金 哲

责任编辑 刘 杨

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001

电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143

网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市新视线印务有限公司

开 本 711 mm×1016 mm 1/16

印 张 23

字 数 250千字

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

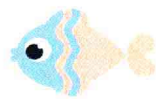
书 号 ISBN 978-7-5388-7358-0/G·766

定 价 29.80元

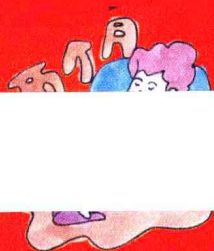
【版权所有,请勿翻印、转载】

完美胎教

40周



韩国主妇生活编辑部 主 编
金 哲 翻 译



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

欢迎来到世界上最幸福的“胎教聚会”

现在还有人会有“胎教是迷信、非科学的”之类的想法吗？在几年前，父母们虽然特别关心教育，但是对胎儿教育的关心程度却并不高。然而在最近几年内，人们的意识有了很大的改观。现在人们只担心“怎样才能更好地进行胎教”，几乎没有人再怀疑胎教的科学性。作为胎教的传播者之一，我为此深感欣慰。

胎教并不是孕妇一个人的事情。孕妇会本能地进行胎教，但是丈夫、亲戚和同事却做不到这一点。其实，只有在这些人的积极协助下才能完成真正的胎教。如果丈夫、家人或同事对孕妇施加精神压力，那么，孕妇即使进行胎教，也没有任何意义。人类是社会性动物，因此胎教也应具有社会性。在各种精神

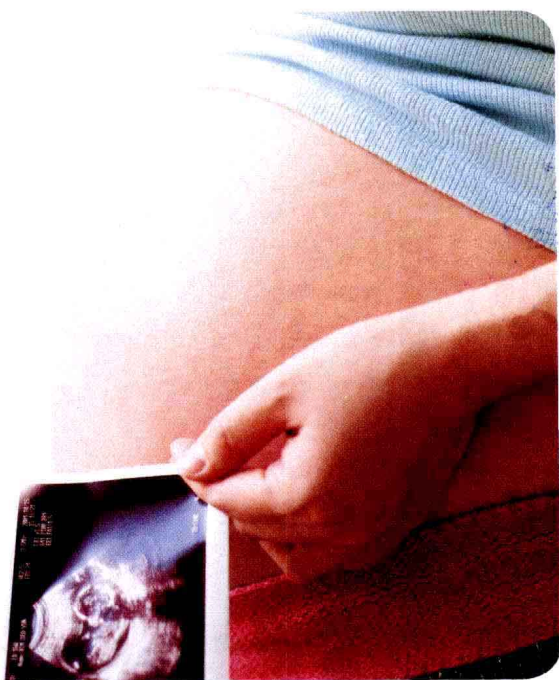
压力下发育的胎儿智力远远不如受过胎教的胎儿，而且胎儿的性格也会受到影响，这是经过现代科学验证的事实。

送给妻子胎教书的丈夫很伟大，但是不能只把胎教书扔给妻子，然后偶尔讲讲故事给胎儿听就算完成胎教任务了。在日常生活中，丈夫应该跟妻子一起，抚摸着妻子的腹部认真地阅读本书，丈夫的胎教工作跟孕妇的胎教工作一样重要。对孕妇来说，婆家人是导致各种精神压力的主要原因，因此婆家人也应该积极地参与胎教。当今社会，上班的夫妻越来越多，因此很多孕妇在怀孕时还坚持工作。在这种情况下，孕妇身边的同事们也应该积极地参与孕妇的胎教。本书不仅适合孕妇，也适合共同参加胎教的丈夫、亲戚和公司同事。

胎教是科学，正确地讲，胎教是人性化的科学。培养健康、聪明的胎儿不仅有利于社会和国家的发展，也有利于我们的未来。

朴文日

韩国胎教研究会会长、汉阳医学院妇产科教授





我们的宝宝长多大啦?008

不计算也能知道的预产期日历.....012

♥ PART 1

胎教为宝宝健康成长打下基础

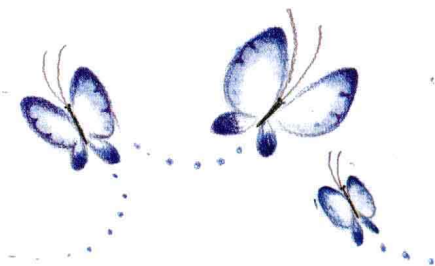
胎教的现状及原因.....016

胎教的科学依据.....018

决定孩子一生健康的胎教.....020

IQ 是遗传的, 还是由胎教决定?023

胎教不是孕妇一个人的事情.....025



♥ PART 2

怀孕前胎教到怀孕后胎教

怀孕前的胎教.....028

夫妻双方共同制订怀孕前的胎教计划.....030

怀孕前必须接受的检查.....034

怀孕计划的内容.....039

精子与卵子相遇, 终于怀孕啦.....042



♥ PART 3

与丈夫一起进行的每周胎教

奠定大脑发育基础的孕 1 ~ 4 周胎教

要点……048

注意妊娠反应和营养摄取的孕 5 ~ 8 周

胎教要点……061

心脏发育的孕 9 ~ 12 周胎教要点……075

提高大脑发育的孕 13 ~ 16 周胎教

要点……089

全面进行胎教的孕 17 ~ 20 周胎教

要点……103

形成大脑皮质的孕 21 ~ 24 周胎教

要点……117

加快自律神经活动的孕 25 ~ 28 周胎教

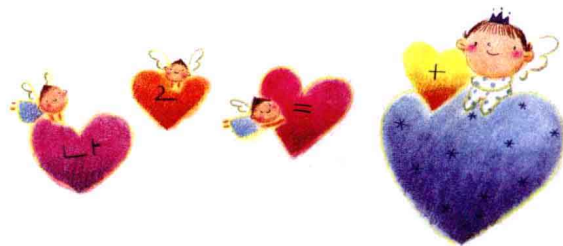
要点……131

形成五感的孕 29 ~ 32 周胎教要点……145

敏感地反映妈妈感情状态的孕33~36周

胎教要点……159

准备出生的孕37~40周胎教要点……173



♥ PART 4

不同主题的幸福胎教

交流情感的胎教·····188
传统胎教·····194
音乐胎教·····198
童话胎教·····208
美术胎教·····213
史生狄克式胎教·····218
旅行胎教·····224

氧气胎教·····228
运动胎教·····234
气功胎教·····248
日记胎教·····255
英语胎教·····258
体质胎教·····265
世界各地的胎教趣谈·····270

♥ PART 5

胎教实践

童话胎教·····274
美术胎教·····312
饮食胎教·····318
运动胎教·····342
DIY胎教·····350
冥想胎教·····360





POINT · INFO

- 准父母应该遵守的 10 项胎教原则 029
- 产前检查确保婴儿的健康 038
- 怀孕中的性生活 046
- 让人好奇的伟人胎教 074
- 妊娠反应的胎教学 088
- 精神压力与胎儿窘迫症 102
- 为什么一定要听莫扎特的音乐呢? 116
- 胎教的基础, 胎谈方法 130
- 可以进行英文胎教吗? 144
- 神秘的子宫是妈妈与胎儿的共同作品 158
- 产后健忘症和忧郁症 172
- 精神压力较少的分娩方法 186
- 应该这样进行胎教 192
- 在传统胎教中, 孕妇应该做的事情 VS. 不应该做的事情 196
- 制作卡片的方法 223
- 旅行时必须携带的物品 225
- 坐汽车或飞机旅行时的注意事项 226
- 孕妇的游泳教室 236
- 怀孕中运动时的注意事项 238
- 瑜伽胎教的注意事项 241
- 气体操的注意事项 250
- 英语胎教常用对话 261





我们的宝宝 长多大啦？

如果按照计划进行怀孕前胎教，
并顺利地怀孕，
就应该关注孕妇的身体和胎儿的成长。
在怀孕40周内，
孕妇的身体会发生什么样的变化？
胎儿会如何成长发育？
下面将详细地介绍孕妇的身体变化和胎
儿的成长过程，并介绍适合胎儿成长发
育的胎教方法。

1~4 周

1
个月

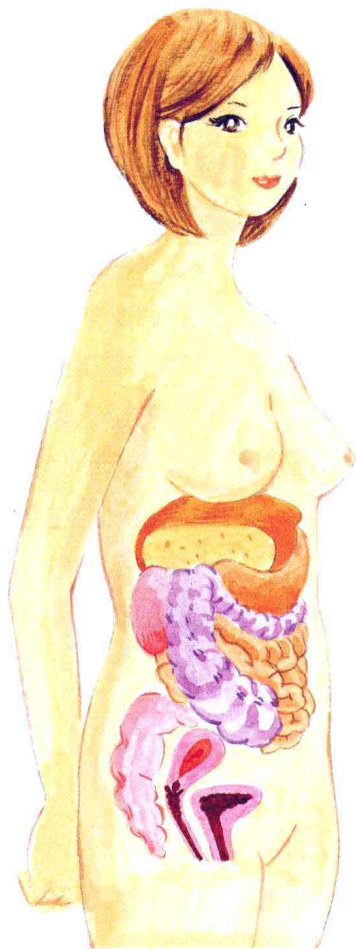
受精后，在子宫内膜着床的胚芽很小，但以惊人的速度成长。



胚芽的形成

胎儿的身高约0.15毫米

胎儿的体重约0.136克



5~8 周

2
个月

胚芽开始有心跳，而且分化出大脑和神经细胞，同时生成其他内部器官。



胎儿的身高

5周	约1.25毫米
6周	2~4毫米
7周	4~13毫米
8周	14~20毫米

9~12 周

3
个月

形成手指和脚趾，已经有妈妈感受不到的胎动。在这个时期，应该小心流产。



胎儿的身高 胎儿的体重

9周	22~30毫米	
10周	31~42毫米	大约5克
11周	44~60毫米	大约8克
12周	61毫米	8~14克

13~16 周

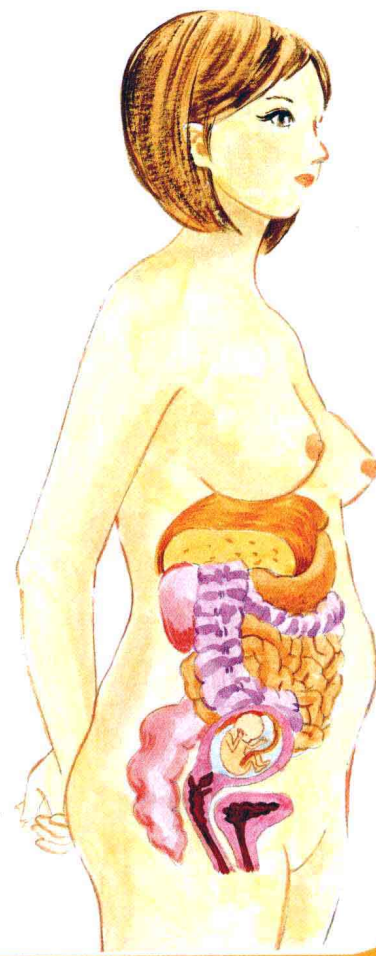
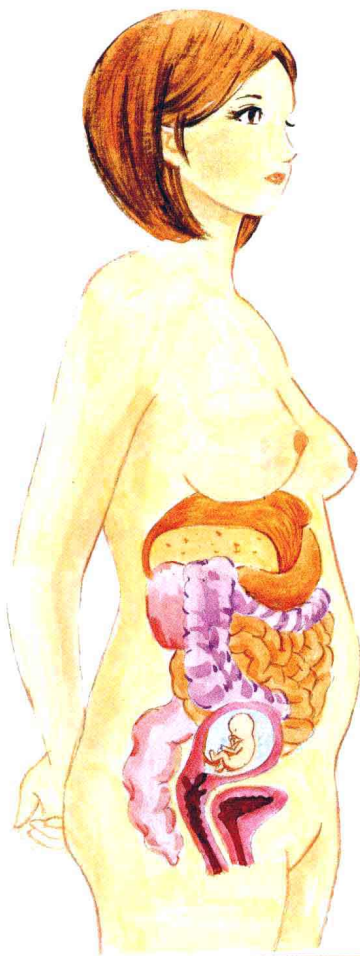
4
个月

重要的身体器官都具有一定的形态。为了正常发挥各器官的功能，开始迅速地成长。



胎儿的身高 胎儿的体重

13周	65~78毫米	13~20克
14周	80~93毫米	约25克
15周	93~103毫米	约50克
16周	108~116毫米	约80克



17~20 周

5
个月

胎儿的听觉器官逐渐发育，孕妇的腹部明显地鼓起，可以看出怀孕的状态。



胎儿的身高 胎儿的体重

17周	11~12厘米	约100克
18周	12.5~14.0厘米	约150克
19周	12~15厘米	约200克
20周	14~16厘米	约260克

21~24 周

6
个月

大脑快速地发育，肺部血管也开始发育，消化系统开始发挥作用。



胎儿的身高 胎儿的体重

21周	约18厘米	约300克
22周	约19厘米	约350克
23周	约20厘米	约455克
24周	约21厘米	约540克

25~28 周

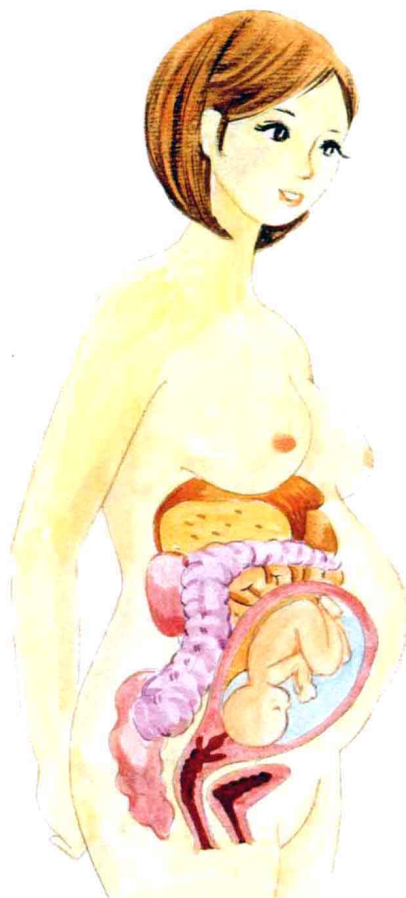
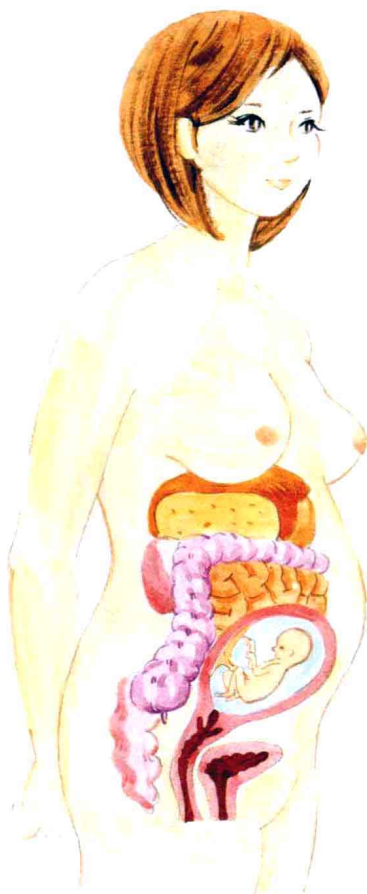
7
个月

孕妇身体发胖，因此要进行呼吸训练。如果触摸孕妇腹部，胎儿就能作出反应。



胎儿的身高 胎儿的体重

25周	约22厘米	约700克
26周	约23厘米	约910克
27周	约24厘米	约1千克
28周	约25厘米	约1.1千克



29~32 周

8
个月

胎儿对光线有反应，而且肺部和消化器官基本上已发育完成。在怀孕后期，胎动逐渐减少。



胎儿的身高 胎儿的体重

29周	约26厘米	约1.25千克
30周	约27厘米	约1.35千克
31周	约28厘米	约1.6千克
32周	约29厘米	约1.8千克

33~36 周

9
个月

头部骨骼变硬，手指甲和脚指甲形成。为了出生后能调节体温，逐渐形成皮下脂肪。



胎儿的身高 胎儿的体重

33周	约30厘米	约2千克
34周	约32厘米	约2.28千克
35周	约33厘米	约2.5千克
36周	约34厘米	约2.75千克

37~40 周

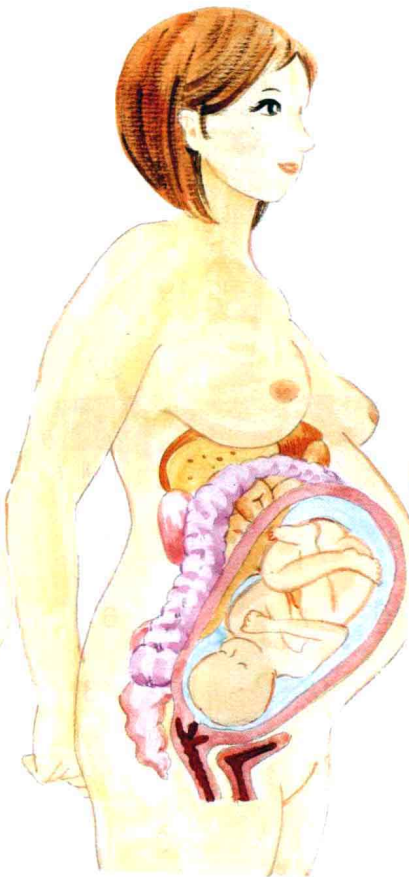
10
个月

绒毛和胎内头发脱落，并形成所有身体器官，因此可以在子宫外生存。



胎儿的身高 胎儿的体重

37周	约35厘米	约2.95千克
38周	约35厘米	约3.1千克
39周	约36厘米	约3.25千克
40周	37~38厘米	约3.4千克



不计算也能知道的

预产期日历

J A N U A R Y							
1							
		10/8	10/9	10/10	10/11		
		1	2	3	4		
10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	
5	6	7	8	9	10	11	
10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	
12	13	14	15	16	17	18	
10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1	
19	20	21	22	23	24	25	
11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7		
26	27	28	29	30	31		

F E B R U A R Y							
2							
		11/8	11/9	11/10	11/11		
		1	2	3	4		
11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	
5	6	7	8	9	10	11	
11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	
12	13	14	15	16	17	18	
11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	12/1	12/2	
19	20	21	22	23	24	25	
12/3	12/4	12/5	12/6				
26	27	28	29				

M A R C H							
3							
		12/7	12/8	12/9	12/10		
		1	2	3	4		
12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17	
5	6	7	8	9	10	11	
12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
12	13	14	15	16	17	18	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
19	20	21	22	23	24	25	
1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6		
26	27	28	29	30	31		

A P R I L							
4							
		1/7	1/8	1/9	1/10		
		1	2	3	4		
1/11	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	
5	6	7	8	9	10	11	
1/18	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	
12	13	14	15	16	17	18	
1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	
19	20	21	22	23	24	25	
2/1	2/2	2/3	2/4	2/5			
26	27	28	29	30			

M A Y							
5							
		2/6	2/7	2/8	2/9		
		1	2	3	4		
2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	
5	6	7	8	9	10	11	
2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	
12	13	14	15	16	17	18	
2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	2/29	3/1	
19	20	21	22	23	24	25	
3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7		
26	27	28	29	30	31		

J U N E							
6							
		3/8	3/9	3/10	3/11		
		1	2	3	4		
3/12	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18	
5	6	7	8	9	10	11	
3/19	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25	
12	13	14	15	16	17	18	
3/26	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1	
19	20	21	22	23	24	25	
4/2	4/3	4/4	4/5	4/6			
26	27	28	29	30			

在以下日历中，请找出最后开始月经的日期（黑色数字）。

右上方带颜色的月份和日期就是分娩预产期。

最后开始月经的日期 分娩预产期

J U L Y						
		4/7	4/8	4/9	4/10	
	1	2	3	4		
4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17
5	6	7	8	9	10	11
4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24
12	13	14	15	16	17	18
4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1
19	20	21	22	23	24	25
5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	
26	27	28	29	30	31	

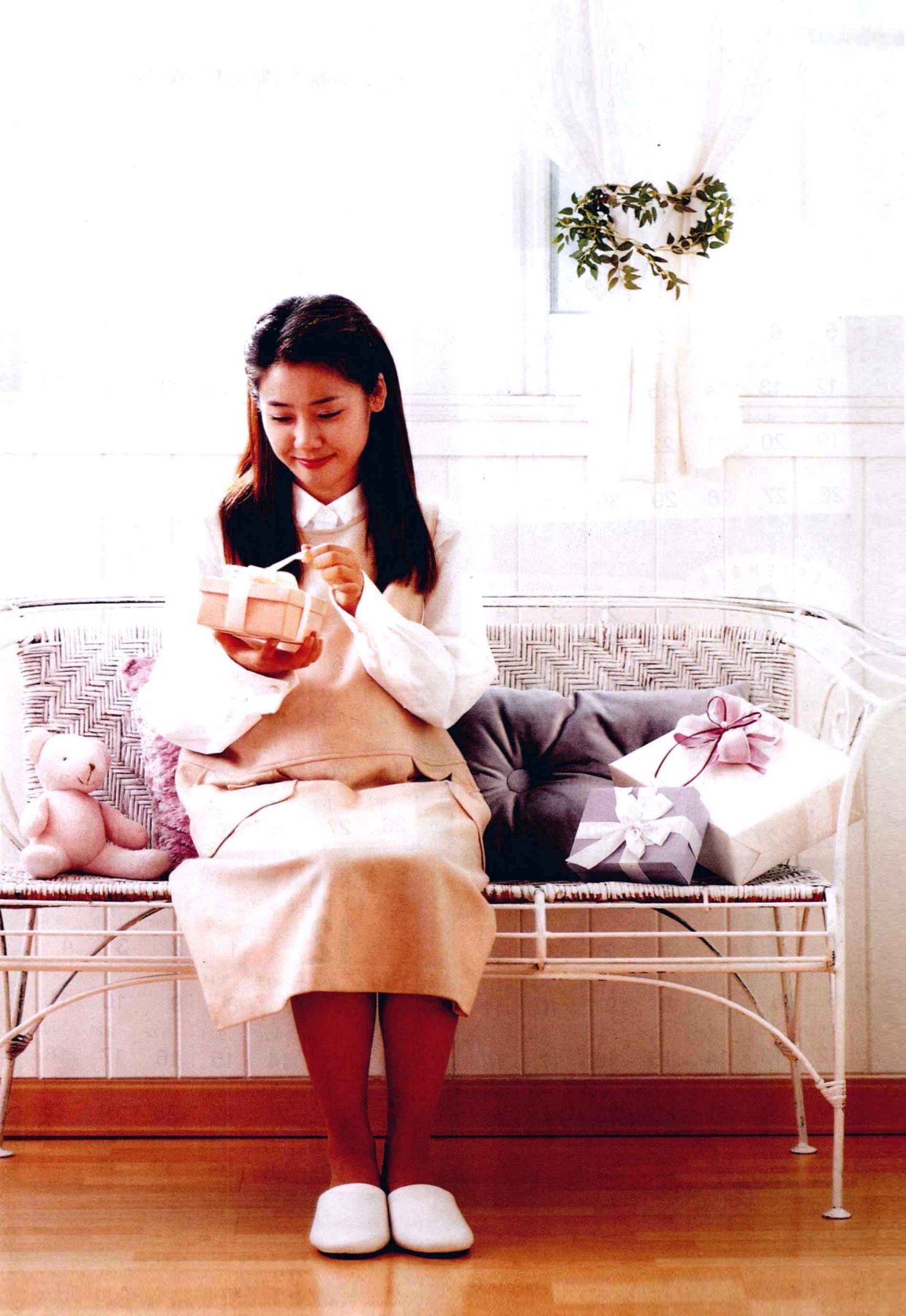
A U G U S T						
		5/8	5/9	5/10	5/11	
	1	2	3	4		
5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18
5	6	7	8	9	10	11
5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25
12	13	14	15	16	17	18
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1
19	20	21	22	23	24	25
6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	
26	27	28	29	30	31	

S E P T E M B E R						
		6/8	6/9	6/10	6/11	
	1	2	3	4		
6/12	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17	6/18
5	6	7	8	9	10	11
6/19	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24	6/25
12	13	14	15	16	17	18
6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1	7/2
19	20	21	22	23	24	25
7/3	7/4	7/5	7/6	7/7		
26	27	28	29	30		

O C T O B E R						
		7/8	7/9	7/10	7/11	
	1	2	3	4		
7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18
5	6	7	8	9	10	11
7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25
12	13	14	15	16	17	18
7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1
19	20	21	22	23	24	25
8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	
26	27	28	29	30	31	

N O V E M B E R						
		8/8	8/9	8/10	8/11	
	1	2	3	4		
8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18
5	6	7	8	9	10	11
8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25
12	13	14	15	16	17	18
8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	9/1
19	20	21	22	23	24	25
9/2	9/3	9/4	9/5	9/6		
26	27	28	29	30		

D E C E M B E R						
		9/7	9/8	9/9	9/10	
	1	2	3	4		
9/11	9/12	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17
5	6	7	8	9	10	11
9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24
12	13	14	15	16	17	18
9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1
19	20	21	22	23	24	25
10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	
26	27	28	29	30	31	



PART

1

胎教为宝宝 健康成长打下基础

必须进行胎教吗？胎教科学吗？如果进行胎教，就能分娩出健康、聪明的宝宝吗？只要是准备怀孕或已经怀孕的夫妇，都会对胎教产生这些疑惑。胎教专家朴文日教授将解开大家的疑惑。