



和准妈妈 一起做胎教 同步全书

随书
赠送CD



指导专家/黄醒华
首都医科大学北京妇产医院 主任医师
首都医科大学硕士生导师、教授
中华预防医学会妇女保健学会主任委员

岳然/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

 和准爸爸
一起做胎教
同步全书

岳然/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



图书在版编目 (CIP) 数据

和准爸爸一起做胎教同步全书 / 岳然编著. —北京: 中国人口出版社, 2014.7

(完美孕产育系列)

ISBN 978-7-5101-2583-6

I. ①和… II. ①岳… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第119285号



和准爸爸一起做胎教同步全书

岳然 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	河北美程印刷有限公司
开 本	820毫米×1400毫米 1/24
印 张	10
字 数	200千
版 次	2014年7月第1版
印 次	2014年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2583-6
定 价	39.80元 (赠送CD)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

Part 1

孕1月，生命萌芽了

胎宝宝的发育

怀孕1~2周	002
怀孕3周	002
怀孕4周	003

孕妈妈的变化

停经	004
倦怠	004
基础体温居高不下	005
乳房发生变化	005

安胎与保健

从备孕起就谨慎用药	006
妥善安排好宠物	007
及早做口腔检查	008
找准排卵期	009
学会用早孕试纸	011
别将怀孕误以为是感冒	012
坚持继续补充叶酸	013

胎教三人行

第1周胎教方案：做受孕的准备	014
----------------	-----

准爸爸胎教：可以更体贴一点	014
优境胎教：巧妙优化工作环境	015
情绪胎教：畅快心情塑造优良内环境	015
营养胎教：这些食物可助孕	017
第2周胎教方案：放轻松迎接好“孕”	018
美育胎教：欣赏古曲《渔樵问答》	018
情绪胎教：拥有一颗平常心	018
阅读胎教：朗诵赞美母亲的诗句	019
准爸爸胎教：善用胎教日记	020
第3周胎教方案：开始神奇的孕之旅	021
营养胎教：这些营养素越吃越聪明	021
阅读胎教：朗诵诗歌《开始》	022
意念胎教：想象胎宝宝的样子	023
优境胎教：正确应对辐射源	023
第4周胎教方案：成为最快乐的小胚芽	025
阅读胎教：朗诵诗歌《你是人间四月天》	025
营养胎教：吃酸的讲究	026
优境胎教：换换卧具与寝具	026
夫妻时间：看电影《初试啼声》	027

Part 2

孕2月，迅速发育着

胎宝宝的发育

怀孕5周	029
怀孕6周	029
怀孕7周	030
怀孕8周	030

孕妈妈的变化

瞌睡多梦	031
身体充实感	031
食欲不佳、恶心呕吐	032

安胎与保健

怎样缓解孕吐	033
出行要注意安全	034
产检前要做什么准备	034
孕期化妆的注意事项	035
不要长时间看电视、电脑	036



胎教三人行

037

第5周胎教方案：悄悄发出到来的信息 037

语言胎教：子宫对话 037

美育胎教：看看漂亮的宝宝像 039

准爸爸胎教：帮孕妈妈减压 039

情绪胎教：微笑是极佳的胎教 040

第6周胎教方案：好营养，好心情 041

优境胎教：提高自我修养 041

运动胎教：做家务也可胎教 041

美育胎教：欣赏欢快的《欢乐颂》 042

意念胎教：想象宝宝是个小天才 043

第7周胎教方案：想吃就吃，平心静气 043

准爸爸胎教：营造良好的家庭气氛 043

美育胎教：欣赏《维也纳森林的故事》 044

优境胎教：用色彩的美来装饰房间 045

音乐胎教：寻找欢乐的乐曲 046

第8周胎教方案：动动手，换换心情 047

孕期动动手宝宝更聪明 047

阅读胎教：朗读诗歌《孩童之道》 048

情绪胎教：和胎宝宝一起画画 049

美育胎教：欣赏西洋画《泉》 050

Part 3

孕3月，成了小人儿

胎宝宝的发育

怀孕9周	052
怀孕10周	052
怀孕11周	053
怀孕12周	053

孕妈妈的变化

乳房增大，乳晕颜色变深	054
白带增多	054
尿频	055
妊娠斑开始出现	055
食欲有所好转	055

安胎与保健

使用空调、电扇须知	056
不是所有花草都适合孕期养	057
不做剧烈运动	058
注意腹部保暖	058
预防二手烟	059
怎样减缓孕期尿频	060
高龄孕妈妈可以考虑做羊膜腔穿刺检查	060
给电话、手机消消毒	061

胎教三人行

061

第9周胎教方案：胎宝宝成“人”礼	061
准爸爸胎教：讲点幽默小故事	061
胎教故事：《女娲造人》	062
美育胎教：欣赏乐曲《杜鹃圆舞曲》	064
第10周胎教方案：享受怀孕的充实感	064
准爸爸胎教：做厨房的主角	064
营养胎教：这样吃可以缓解孕吐	065
意念胎教：创造性审美想象	067
第11周胎教方案：写下孕育的好心情	068
运动胎教：孕妇宜散步	068
美育胎教：听自然之音《晨光》	069
情绪胎教：克服孕早期烦躁心理	070
语言胎教：这样做语言胎教效果最好	070
第12周胎教方案：做自信的妈妈	071
动脑时间：脑筋急转弯	071
开心一笑：趣味十足的童言稚语	072
营养胎教：给胎宝宝大脑加点“油”	074



Part 4

孕4月，激动人心的胎心音

胎宝宝的发育 076

怀孕13周 076

怀孕14周 076

怀孕15周 077

怀孕16周 077

孕妈妈的变化 078

有了怀孕的真实感觉 078

胃口增大 078

肚子变大 079

尿频缓解 079

气色越来越好 079

安胎与保健 080

换掉隐形眼镜 080

侧卧的睡姿为最佳 081

提高浴室设备的安全性 082

孕中期可以适度性生活 083

怎样预防、减少妊娠纹 084

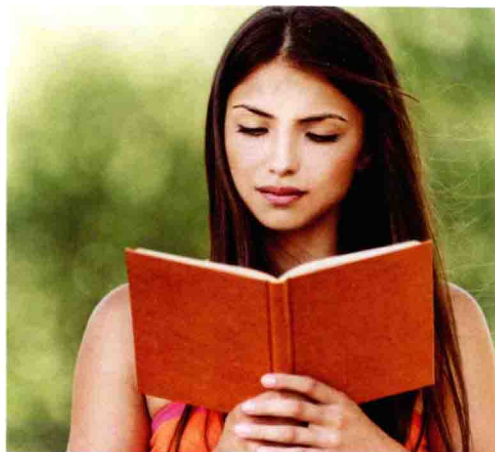
挑一双舒适的鞋子 085

食欲变好，注意口腔卫生 086

胎教三人行 087

第13周胎教方案：加强胎教好时机 087

孕中期是胎教的最佳时期 087



准爸爸胎教：积极参与抚摸 087

胎教故事：朗诵《母狼高司普和狐狸》 089

第14周胎教方案：享受胎教的快乐 090

准爸爸胎教：每天和胎宝宝打招呼 090

夫妻时间：看电影《飞屋环游记》 091

第15周胎教方案：给胎宝宝放音乐 092

准爸爸胎教：给胎宝宝放音乐 092

音乐胎教：欣赏音乐《春之歌》 093

运动胎教：孕妇操 093

动手时间：毛线编织 094

第16周胎教方案：陪调皮胎宝宝玩耍 095

运动胎教：瑜伽呼吸法 095

动脑时间：下棋可助胎宝宝大脑发育 095

营养胎教：记得及时喝水 096

情绪胎教：放松精神的方法 097

Part 5

孕5月，幸福满满的胎动

胎宝宝的发育

怀孕17周	099
怀孕18周	100
怀孕19周	100
怀孕20周	101

孕妈妈的变化

静脉曲张	102
妊娠纹	102
感受到了胎动	103
身体膨胀起来	103
性欲增强	103

安胎与保健

学会数胎动	104
孕期分泌初乳正常吗	106
及早做好乳头护理	106
怎样纠正乳头内陷	107
乳房的清洁与保健	107
预防妊娠高血压疾病	108
腿抽筋怎么办	109

胎教三人行

第17周胎教方案：可以更漂亮一点	110
动手时间：让种子发芽	110
准爸爸胎教：参加孕期知识培训	111

语言胎教：朗读故事《达·芬奇学画鸡蛋》	111
情绪胎教：孕期美容课	112
第18周胎教方案：忙个不停的日子	114
语言胎教：为胎宝宝描述身边的事物	114
运动胎教：瑜伽莲花座	115
夫妻时间：看电影《放牛班的春天》	116
动脑时间：九宫迷数	116
第19周胎教方案：享受一下自然美景	118
准爸爸胎教：怎样给胎宝宝讲故事	118
音乐胎教：欣赏乐曲《云雀》	118
情绪胎教：到大自然中去放松身心	119
胎教故事：朗诵《丑小鸭》	120
第20周胎教方案：起个小名儿吧	121
准爸爸胎教：宽容孕妈妈的依赖心理	121
胎教唐诗：朗诵《夏日绝句》	122
触摸胎教：触摸胎教好时机	122
给胎宝宝起个乳名	123



Part 6

孕6月，好奇的倾听者

胎宝宝的发育	125
怀孕21周	125
怀孕22周	125
怀孕23周	126
怀孕24周	126
孕妈妈的变化	127
气喘吁吁	127
可能长痤疮	127
孕相十足	127
感觉胃变小了	128
下肢水肿	128
安胎与保健	129
改变日常姿势来适应身体变化	129
怎样做可以缓解下肢水肿	130
不妨每天午睡一会儿	130
预防妊娠糖尿病	131
预防缺铁性贫血	133
这样做可以增加顺产概率	134
外出旅游要注意的问题	134
孕期不可小觑的疼痛	136
胎教三人行	137
折纸：会跳的纸青蛙	137
折纸：圣诞老人	138

Part 7

孕7月，越来越“淘气”

胎宝宝的发育	140
怀孕25周	140
怀孕26周	140
怀孕27周	141
怀孕28周	142
孕妈妈的变化	143
各种不适纷至沓来	143
可能看不到自己的脚了	143
心悸感觉更明显	144
很容易感到胎动	144
容易遭受痔疮	144
安胎与保健	145
怎么缓解胀气	145
孕期头晕目眩正常吗	146
提防恶性打鼾	146
勤练凯格尔运动	147
有助顺产的拉梅兹呼吸法	148
不要被不好的梦境困扰	150
孕妈妈睡木板床更好	151
怎样改善孕期失眠	152
小心运动后的不良反应	153

胎教三人行

154

- 第25周胎教方案：听，那充满力量的心跳 154
- 听一听胎宝宝有力的心跳 154
- 提高胎宝宝的听、视、嗅觉神经 155
- 不要忘了情商的培养 156
- 准爸爸胎教：妻子的情感转移 157
- 第26周胎教方案：说说英语，换个口味 158
- 语言胎教：不妨与胎宝宝说点英语 158
- 夫妻时间：看电影《芳心何处》 160
- 帮胎宝宝提高记忆能力 160
- 准爸爸胎教：为孕妈妈做按摩 161
- 第27周胎教方案：生活里的胎教素材 162
- 胎教游戏：认图形 162
- 语言胎教：英语美文《Love Oneself》 163
- 音乐胎教：欣赏乐曲《乘着歌声的翅膀》 164
- 美育胎教：欣赏梵高名画《第一步》 165
- 第28周胎教方案：脑筋转转转 166
- 语言胎教：朗诵散文诗《仙人世界》 166
- 优境胎教：布置婴儿房 166
- 情绪胎教：趣味歌谣 168
- 动脑时间：填字游戏 168

Part 8

孕8月，告别“小老头”

胎宝宝的发育

171

- 怀孕29周 171
- 怀孕30周 172
- 怀孕31周 172
- 怀孕32周 173

孕妈妈的变化

174

- 呼吸不畅 174
- 胎动顶起的包更明显 174

安胎与保健

175

- 孕晚期应避免性生活 175
- 怎样减轻假性宫缩带来的不适 175
- 孕晚期要格外注意外阴清洁 176
- 怎样矫正胎位不正 177
- 脐带绕颈无须过分担心 178

胎教三人行

179

- 第29周胎教方案：安排一下未来的吃喝 179
- 营养胎教：孕晚期的聪明饮食法则 179
- 夫妻时间：看电影《龙猫》 180
- 第30周胎教方案：吃点令人愉快的食物 180
- 营养胎教：这些食物能让你心情更好 180
- 准爸爸胎教：谅解孕妈妈的多变情绪 182
- 第31周胎教方案：提前做简单分娩操 183

运动胎教：简单分娩操	183
情绪胎教：分娩疼痛知几何	183
意念胎教：在想象中与胎宝宝对话	185
第32周胎教方案：安享最后的孕期 好时光	186
情绪胎教：静心冥想	187
营养胎教：菌类有助增强免疫力	188



Part 9

孕9月，鬼脸小淘气

胎宝宝的发育	190
怀孕 33 周	190
怀孕 34 周	190
怀孕 35 周	191
怀孕 36 周	191

孕妈妈的变化	192
腰背疼痛	192
腹部坠痛	192
再次出现尿频	193
水肿更严重了	193
体重增长达到高峰	193
呼吸不适在好转	193

安胎与保健	194
产检应增加胎心监护	194
准备宝宝用品	195
准备待产用品	196
你了解入盆吗	197
预防胎膜早破	197
不要让孕晚期的疼痛影响心情	199

胎教三人行	200
第 33 周胎教方案：做让自己快乐的事情	200

动脑时间：为什么向日葵总围着	
太阳转	200
营养胎教：这些食物有助顺产	201
第34周胎教方案：发现身边更多的美	202
音乐胎教：欣赏乐曲《摇篮曲》	202
准爸爸胎教：帮孕妈妈克服分娩恐惧	202
第35周胎教方案：将爱继续下去	204
母爱是最好的胎教	204
情绪胎教：看晴朗的天空	204
第36周胎教方案：每天微笑会更快乐	205
情绪胎教：哲理小故事《牵一只蜗牛去散步》	205
情绪胎教：妈妈爱漂亮，宝宝也开心	206
准爸爸胎教：讲讲小笑话	206

Part 10

孕10月，最期待的见面

胎宝宝的发育	208
怀孕37周	208
怀孕38周	208
怀孕39周	209
怀孕40周	210

孕妈妈的变化 211

宫缩更频繁	211
阴道分泌物增多	212
见红	212

安胎与保健 213

入院前要注意的事情	213
临产前会出现的几大征兆	214
最后一个月不妨多多走动	215
预防难产发生	216

胎教三人行 217

第37周胎教方案：保持美丽心情	217
营养胎教：为体力加分的美味鲜汤	217
准爸爸胎教：克服产前焦虑情绪	218
第38周胎教方案：看看电影，做足准备	220
运动胎教：简单练练盘腿坐	220
分娩时的用力技巧	220
准爸爸胎教：分娩前后可以做的事	221
第39周胎教方案：想一想宝宝的世界	224
语言胎教：朗诵诗歌《宝宝的世界》	224
准爸爸胎教：随时做好入院的准备	225
营养胎教：分娩时应该怎么吃	226
第40周胎教方案：哈罗，我的宝贝	227
做好升格做爸爸的准备	227
做好升级做妈妈的准备	228

Part 1



孕1月，生命萌芽了



胎宝宝的发育

怀孕1~2周

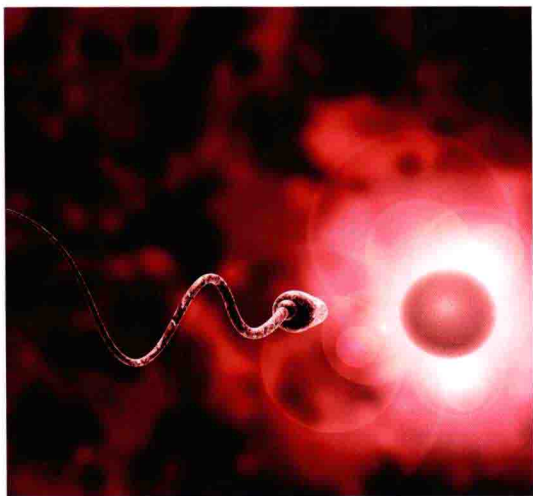
本书中，孕龄是从孕妈妈末次月经第1天算起的，所以怀孕1~2周时的胎宝宝实际上还不存在，他还是在爸爸体内养精蓄锐的精子和在妈妈体内茁壮成长的卵子。所以，此时的未来准爸妈应该做的胎教就是达到“精壮卵肥”的佳境，需要注意调整身心，合理运动和作息，改善环境，摄入丰富均衡的营养，补益精卵，让它们更加强壮，为孕育健康宝宝打好基础。

怀孕3周

这一周是未来准妈妈末次月经后的第3周，此时是受孕的黄金期，正在备孕的未来准妈妈和未来准爸爸要把握好，可以在这段时间隔天同房或每天同房，以提高受孕的概率。

同房受孕成功之后，未来准爸爸3亿多个精子中的一个幸运儿会与未来准妈妈排出的卵子结合，形成一个新的细胞——受精卵，即孕卵。

当然，也可能此时输卵管中有2个或2个以上的卵细胞，那么就可能会有2个或2个以上的精子同时进入不同的卵细胞中，好运的孕妈妈就拥有了一个双胞胎或者多胞胎。有些具有相同特征的多胞胎则是在受精卵分裂过程中产生的2个或2个以上相同的细胞。如果怀上多胞胎，孕妈妈就需要加倍地吸收营养来滋养胎宝宝。



怀孕4周

这一周，胎宝宝（暂时还是受精卵）会在子宫内“安家”，这称为着床。受精卵着床一般在受精后6~7天开始，于11~12天内完成，也就是说，第4周是受精卵着床的关键期。

一般情况下，受精卵着床是在无声无息中进行的，孕妈妈不会有什么特别的感觉。也有的准妈妈可能会察觉自己身体发生的微妙变化，比如基础体温骤降骤升、小腹胀痛、乳房胀痛、阴道出血等，但这都是个别情况，不具有普遍性和代表性。如果孕妈妈

没有出现上述情况，也不用担心，只要孕妈妈的生殖系统健康，各项机能正常，受精卵一般都能顺利地着床。

这个时期，胎宝宝的大脑已经开始发育了，在卵子受精后1周，受精卵不断地分裂，其中的一部分形成大脑，一部分形成神经组织。此后，胚胎细胞将以惊人的速度分裂，细胞数量急剧增长，并逐步分化成不同的组织和器官。

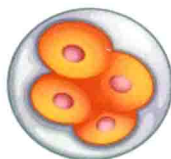
最激动人心的是，这一周胎宝宝的心脏开始跳动了。



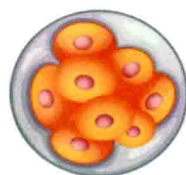
受精卵



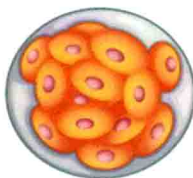
分裂成两个细胞



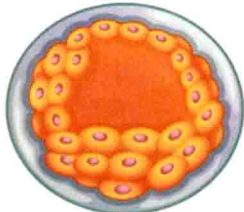
分裂成4个细胞



分裂成8个细胞



桑葚胚



胚囊体

小贴士

受精卵正常着床是在子宫前壁或后壁的中上部，如果着床在输卵管等部位，就会形成宫外孕，引发意外；如果着床在宫颈口附近，就形成了前置胎盘，会给将来的分娩造成小小的麻烦，所以，孕早期应到医院检查，以排除异位妊娠。

孕妈妈的变化

ξ 停经

孕妈妈怀孕后身体最明显的变化就是月经过期不来，这时，细心的孕妈妈一般都会意识到胎宝宝的存在了。

当精子和卵子结合形成受精卵，受精卵经过分裂、移动，最后在子宫内着床，着床后的受精卵会与孕妈妈的子宫内膜互相粘附，这时有的孕妈妈会有一些的不适感，有的孕妈妈体质好，根本感觉不到，但一般都不明显。

❧ 小贴士 ❧

受精卵着床并分泌人绒毛膜促性腺激素（HCG）后，就能用早孕试纸测出是否怀孕了，此时约为排卵后的15天，一般月经推迟几天未来时，孕妈妈就可以考虑用早孕试纸测试了。

ξ 倦怠

怀孕第1个月，孕妈妈的身体在外观上看不出任何变化，而且孕妈妈自己可能也没有任何感觉，但细心的孕妈妈可能会发现自己突然容易感到倦怠，类似感冒。

没有人确切地知道怀孕早期的疲劳是由什么引起的。不过，快速增加的孕酮（也叫黄体酮）水平可能会使孕妈妈感到特别困倦。

有些孕妈妈会把怀孕早期的感觉当成感冒，而懵懵懂懂吃了感冒药，事后想起来又很担心，怕影响胎宝宝发育。因此要提醒正在备孕的孕妈妈，如果有了不适，首先要想到怀孕的可能，不要随便吃药，即便不小心吃了药，也不要随意打胎，及时去医院检查。

值得庆幸的是，孕妈妈一旦进入怀孕中期，就会开始感到精力比孕早期更充沛了。但是，到了怀孕晚期，疲倦感通常又会出现，因为，这时孕妈妈的体重会大幅增加，而且孕期常见的不适反应也会影响孕妈妈晚间的睡眠质量。

基础体温居高不下

基础体温的测试方法：在每晚临睡前把体温计的水银柱甩到35℃以下，并把它放在床头柜上或枕头边，早上醒来后什么都不要做，随手拿起体温计，放在口腔里5分钟，然后取出查看温度，并作记录。

正常的基础体温呈双向曲线，即排卵前较低，排卵后升高。受孕后除了月经到期不来潮，孕妈妈的身体还有一个明显的标志，就是基础体温升高后不再下降，此后的整个孕期，基础体温会一直保持在较高的水平。

乳房发生变化

虽然身形上还没有什么变化，但此时身体一些与哺乳及分娩有关的部位都在悄然改变，比如乳房开始增大，由于激素的增加，乳头、乳晕颜色加深，乳头四周还会出现一些小结节，乳房变得极其敏感，稍稍一碰就会痛，而孕妈妈的臀部则正在增大，可能有些比较紧的裤子已经不能顺利穿下了。



小贴士

孕妈妈在备孕期间及怀孕期间不妨养成测量基础体温的习惯，这可以帮助你及时发现异常，并提醒你咨询医生。