



# 280天



# 完美胎教 天天做

ERBAIBASHITIANWANMEI  
TAIJIAOTIANTIANZUO

生活彩书堂编委会 编著



## ■ 好妈妈必备的胎教大智慧 ■

孕妈妈必知的胎教黄金法则，为你的科学胎教指点迷津  
常用的胎教方法，帮你丰富胎教内容  
经典的斯瑟蒂克胎教案例，让你的胎教有据可依，有理可寻  
280天胎教全程解析，每天都有精彩节目



中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

280天完美胎教天天做/生活彩书堂编委会编  
著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.10

(生活彩书堂)

ISBN 978-7-5064-6871-8

I. ①2… II. ①生… III. ①胎教—基本知识  
IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第184911号



---

|              |          |
|--------------|----------|
| 策划编辑: 尚雅 李彦芳 | 责任编辑: 孙玲 |
| 特约编辑: 吴桂岩    | 责任印制: 刘强 |
| 装帧设计: 刘金华 旭晖 | 美术编辑: 成馨 |

---

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](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 14

字数: 200千字 定价: 19.90元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



# 280天



# 完美胎教 天天做

ERBAIBASHITIANWANMEI  
TAIJIAOTIANTIANZUO

生活彩书堂编委会 编著



## ■ 好妈妈必备的胎教大智慧 ■

孕妈妈必知的胎教黄金法则，为你的科学胎教指点迷津  
常用的胎教方法，帮你丰富胎教内容  
经典的斯瑟蒂克胎教案例，让你的胎教有据可依，有理可寻  
280天胎教全程解析，每天都有精彩节目



中国纺织出版社



每日翻开一页，收获新知一则  
妈妈开心一刻，胎儿受益一分

☐ 你对胎教的了解有多少

了解胎教的涵义

胎教的分类

.....

☐ 斯瑟蒂克胎教——跟着名人做胎教

斯瑟蒂克胎教的成就

斯瑟蒂克主张胎教从优生开始

.....

☐ 备齐胎教方案，开始胎教之旅

了解情绪胎教

不可缺少的环境胎教

.....

☐ 让胎教陪伴胎宝宝一同成长

第1周

第2周

.....

上架建议：孕产育儿

ISBN 978-7-5064-6871-8



9 787506 468718 >

定价：19.90元



# 280天完美胎教

## 天天做



 中国纺织出版社

# 目录



|                  |    |
|------------------|----|
| 胎宝宝十月发育一览表.....  | 10 |
| 孕妈妈十月变化一目了然..... | 12 |
| 十月胎教计划索引.....    | 14 |
| 最忌讳的12种胎教方法..... | 17 |
| 胎教十戒.....        | 20 |

## < 第一章 >

### ➔ 你对胎教的了解有多少

|                   |    |
|-------------------|----|
| 胎教的涵义.....        | 22 |
| 胎教的分类.....        | 23 |
| 胎教可惠及母婴.....      | 24 |
| 实施胎教有讲究.....      | 26 |
| 准爸爸对胎教不可袖手旁观..... | 28 |

## < 第二章 >

### ➔ 斯瑟蒂克胎教——跟着名人做胎教

|                      |    |
|----------------------|----|
| 斯瑟蒂克胎教的成就.....       | 30 |
| 斯瑟蒂克主张胎教从优育开始.....   | 30 |
| 了解斯瑟蒂克胎教的规则.....     | 31 |
| 斯瑟蒂克的经典胎教案例.....     | 32 |
| 胎宝宝出生后要及时巩固胎教成果..... | 34 |



## < 第三章 >

### ➔ 备齐胎教方案，开始胎教之旅

|                 |    |
|-----------------|----|
| 了解情绪胎教.....     | 36 |
| 不可缺少的环境胎教.....  | 38 |
| 传递温情的音乐胎教.....  | 39 |
| 培养感情的语言胎教.....  | 40 |
| 重中之重的营养胎教.....  | 41 |
| 宜动、宜静的运动胎教..... | 42 |
| 感受胎宝宝的抚摸胎教..... | 43 |
| 享受光明的光照胎教.....  | 44 |
| 享受艺术的美育胎教.....  | 45 |
| 愉悦享受的想象胎教.....  | 46 |

## < 第四章 >

### ➔ 让胎教陪伴胎宝宝一同成长

|                      |    |
|----------------------|----|
| 第1周.....             | 48 |
| 第1天 真正的胎教开始啦.....    | 48 |
| 第2天 给胎宝宝最好的成长环境..... | 48 |
| 第3天 要给胎宝宝最好的.....    | 49 |
| 第4天 不能忽视每一个细节.....   | 50 |
| 第5天 适合的就是最好的.....    | 50 |
| 第6天 一切都要小心行事.....    | 51 |
| 第7天 一切都是为了胎宝宝.....   | 52 |

|                          |    |                         |    |
|--------------------------|----|-------------------------|----|
| <b>第2周</b> .....         | 53 | <b>第6周</b> .....        | 72 |
| 第8天 适当的运动和适度的营养.....     | 53 | 第36天 营养、运动一个都不能少.....   | 72 |
| 第9天 让胎宝宝安心地在“宫”中生活.....  | 53 | 第37天 做此时该做的.....        | 72 |
| 第10天 用实际行动传达你的爱.....     | 54 | 第38天 想象一下可爱的胎宝宝.....    | 73 |
| 第11天 远离病毒,保证健康.....      | 54 | 第39天 痛苦并幸福着.....        | 73 |
| 第12天 乐观、快乐的胎教.....       | 55 | 第40天 缓解孕吐要安全有效.....     | 74 |
| 第13天 要做对胎宝宝有利的.....      | 56 | 第41天 安全使用手机.....        | 74 |
| 第14天 时刻为胎宝宝着想.....       | 56 | 第42天 让自己的情绪飞起来.....     | 75 |
| <b>第3周</b> .....         | 58 | <b>第7周</b> .....        | 76 |
| 第15天 爱美也要有道.....         | 58 | 第43天 运动一下,缓解孕吐.....     | 76 |
| 第16天 孕期生活无小事.....        | 59 | 第44天 让孕妈妈的生活充满阳光.....   | 76 |
| 第17天 给胎宝宝一个安宁.....       | 59 | 第45天 让益生菌来帮助你.....      | 77 |
| 第18天 让自己快乐,远离伤害.....     | 60 | 第46天 带着胎宝宝舞起来.....      | 78 |
| 第19天 选择适合自己的运动方式.....    | 61 | 第47天 打造优质宝宝.....        | 78 |
| 第20天 要保护胎宝宝的安全.....      | 62 | 第48天 孕期的护肤行动.....       | 78 |
| 第21天 给胎宝宝一个安全的生长环境.....  | 62 | 第49天 全力呵护孕妈妈.....       | 79 |
| <b>第4周</b> .....         | 63 | <b>第8周</b> .....        | 80 |
| 第22天 胎宝宝健康、快乐地成长.....    | 63 | 第50天 相信明天会更好.....       | 80 |
| 第23天 对准爸爸说的话.....        | 63 | 第51天 让胎宝宝的优势更明显.....    | 80 |
| 第24天 为自己和胎宝宝上一份健康保险..... | 64 | 第52天 告诉胎宝宝音乐胎教开始了.....  | 81 |
| 第25天 孕妈妈用药要小心.....       | 65 | 第53天 你的爱胎宝宝都知道.....     | 81 |
| 第26天 做一做仿生操好处多.....      | 66 | 第54天 让胎宝宝全面发展.....      | 82 |
| 第27天 用每件事表达对胎宝宝的期待.....  | 66 | 第55天 感受胎宝宝的活力.....      | 83 |
| 第28天 时刻保持好心情.....        | 67 | 第56天 为胎宝宝的明天加油.....     | 83 |
| <b>第5周</b> .....         | 68 | <b>第9周</b> .....        | 84 |
| 第29天 做一个健康孕妈妈.....       | 68 | 第57天 让自己的生活更科学.....     | 84 |
| 第30天 每一刻,为明天.....        | 68 | 第58天 把自己的心情写进日记里.....   | 85 |
| 第31天 选择有益的,抛弃不当的.....    | 69 | 第59天 每一天都要有个完美的开始.....  | 85 |
| 第32天 为胎宝宝选一首好歌.....      | 70 | 第60天 让胎宝宝感受欢快喜庆的氛围..... | 85 |
| 第33天 孕妈妈运动不可过多.....      | 70 | 第61天 正确地与胎宝宝进行交流.....   | 86 |
| 第34天 知道什么是最适合自己的.....    | 70 | 第62天 自己动手更快乐.....       | 87 |
| 第35天 向胎宝宝Say: Hello..... | 71 | 第63天 动静结合,相得益彰.....     | 87 |

|                         |     |                         |     |
|-------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 第10周.....               | 88  | 第14周.....               | 104 |
| 第64天 孕妈妈要学会控制自己.....    | 88  | 第92天 运动一下,受益匪浅.....     | 104 |
| 第65天 孕妈妈时刻都要小心.....     | 89  | 第93天 科学管理孕妈妈的体重.....    | 104 |
| 第66天 让胎宝宝更聪明.....       | 89  | 第94天 食用油最好这样用.....      | 105 |
| 第67天 让胎宝宝在爱的包围中成长.....  | 89  | 第95天 孕妈妈不宜去人多的场合.....   | 105 |
| 第68天 让胎宝宝的身体更强壮.....    | 90  | 第96天 让身体更健康.....        | 106 |
| 第69天 让胎宝宝更熟悉他的父母.....   | 90  | 第97天 吃点坚果,益处多多.....     | 106 |
| 第70天 摸摸胎宝宝的小身子.....     | 91  | 第98天 让胎宝宝安心地过宫中生活.....  | 107 |
| 第11周.....               | 92  | 第15周.....               | 108 |
| 第71天 为胎宝宝的健康和快乐护航.....  | 92  | 第99天 吃水果的最佳时间.....      | 108 |
| 第72天 要给胎宝宝好的情绪感染.....   | 93  | 第100天 让胎宝宝体会多姿多彩的生活.... | 108 |
| 第73天 一切要在胎宝宝承受的范围内..... | 93  | 第101天 孕妈妈要坐有坐相.....     | 109 |
| 第74天 让胎宝宝远离不必要的伤害.....  | 93  | 第102天 和胎宝宝一起进行抚摸胎教..... | 109 |
| 第75天 带着胎宝宝享受一种宁静的美..... | 94  | 第103天 快乐的日记生活.....      | 110 |
| 第76天 进行科学安全的产检.....     | 94  | 第104天 科学饮水,健康相随.....    | 111 |
| 第77天 孕妈妈好胎宝宝才能好.....    | 95  | 第105天 孕妈妈要保持好心情.....    | 111 |
| 第12周.....               | 96  | 第16周.....               | 112 |
| 第78天 要给胎宝宝快乐的因素.....    | 96  | 第106天 带着爱到处走走.....      | 112 |
| 第79天 运动手脚缓解不适.....      | 96  | 第107天 巧吃菠菜有讲究.....      | 112 |
| 第80天 让秀发轻舞飞扬.....       | 97  | 第108天 清淡的口味,浓浓的爱.....   | 113 |
| 第81天 准爸爸也可贡献自己的力量.....  | 97  | 第109天 悄悄告诉胎宝宝:我爱你.....  | 113 |
| 第82天 漂亮孕妈妈,健康好宝宝.....   | 98  | 第110天 与胎宝宝做内外呼应.....    | 114 |
| 第83天 穿出美丽孕妈妈.....       | 98  | 第111天 孕妈妈要淡泊心境.....     | 114 |
| 第84天 感受生命的悸动.....       | 99  | 第112天 用收录机感染胎宝宝.....    | 114 |
| 第13周.....               | 100 | 第17周.....               | 115 |
| 第85天 洗一个清爽的热水澡.....     | 100 | 第113天 做做运动,安全为本.....    | 115 |
| 第86天 让自己的爱源源不断地传入子宫内    | 100 | 第114天 具体情况具体分析.....     | 116 |
| 第87天 用幽默点缀胎宝宝的生活.....   | 101 | 第115天 带着胎宝宝做事情千万要小心.... | 116 |
| 第88天 为胎宝宝的大脑发育加油.....   | 101 | 第116天 学数胎动,放宽心胸.....    | 117 |
| 第89天 剪出孕妈妈的爱.....       | 102 | 第117天 准爸爸和孕妈妈都是胎教的主体    | 117 |
| 第90天 不要留恋榴莲.....        | 102 | 第118天 保健乳房,为哺乳做准备.....  | 118 |
| 第91天 满足胎宝宝不同的需求.....    | 103 | 第119天 快快乐乐度过孕期.....     | 118 |

|                          |     |                         |     |
|--------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 第18周.....                | 119 | 第22周.....               | 136 |
| 第120天 站在阳光下做运动.....      | 119 | 第148天 为胎宝宝补充身心营养.....   | 136 |
| 第121天 给胎宝宝温柔的束缚.....     | 119 | 第149天 选择一些温和的食物给胎宝宝.... | 136 |
| 第122天 远离这些食品和影视作品.....   | 120 | 第150天 有效缓解腿脚抽筋的方法.....  | 137 |
| 第123天 及时进行抚摸胎教.....      | 120 | 第151天 为了胎宝宝要慎重选择.....   | 137 |
| 第124天 打造一个优秀的宝宝.....     | 120 | 第152天 选择科学的生活方式.....    | 138 |
| 第125天 及时补充身体所需.....      | 121 | 第153天 健康饮品健康多.....      | 139 |
| 第126天 让准爸爸的父爱开始泛滥吧.....  | 122 | 第154天 时刻为迎接胎宝宝准备着.....  | 139 |
| 第19周.....                | 123 | 第23周.....               | 140 |
| 第127天 让胎宝宝成为一个快乐的孩子....  | 123 | 第155天 优质抚触胎教这样做.....    | 140 |
| 第128天 饮食要健康.....         | 123 | 第156天 为胎宝宝补充菇类多糖体.....  | 140 |
| 第129天 出行安全要谨记.....       | 124 | 第157天 在音乐中进行运动胎教.....   | 141 |
| 第130天 职场孕妈妈也不能大意.....    | 125 | 第158天 缓解胀气有妙招.....      | 141 |
| 第131天 胎宝宝需要的营养要及时补充....  | 125 | 第159天 让母婴都受益.....       | 142 |
| 第132天 要教胎宝宝说话了.....      | 126 | 第160天 孕期饮食十二戒.....      | 143 |
| 第133天 静电! 隐形杀手.....      | 126 | 第161天 丰富胎教的内容.....      | 144 |
| 第20周.....                | 127 | 第24周.....               | 145 |
| 第134天 预防妊娠高血压.....       | 127 | 第162天 孕妈妈安全驾车小叮咛.....   | 145 |
| 第135天 充分满足胎宝宝的需求.....    | 127 | 第163天 满足胎宝宝对物质及精神需求.... | 145 |
| 第136天 向胎宝宝传达美的信息.....    | 128 | 第164天 适当做些家务更有益.....    | 146 |
| 第137天 回忆也是一种胎教.....      | 128 | 第165天 让负面情绪远离自己.....    | 147 |
| 第138天 拓宽胎宝宝的视野.....      | 129 | 第166天 小零食吃出大健康.....     | 147 |
| 第139天 小心无处不在的铅中毒.....    | 129 | 第167天 正确的饮食带来两个人的健康.... | 148 |
| 第140天 生活要健康自然.....       | 130 | 第168天 与胎宝宝共享妊娠蜜月期.....  | 148 |
| 第21周.....                | 131 | 第25周.....               | 149 |
| 第141天 为孕妈妈解除失眠的烦恼.....   | 131 | 第169天 让胎宝宝轻松舒适享受捭腹..... | 149 |
| 第142天 减轻水肿给孕妈妈带来的不适....  | 131 | 第170天 适当增加胎宝宝的运动量.....  | 149 |
| 第143天 扭扭动动身体好.....       | 132 | 第171天 塑造宝宝的好性格.....     | 150 |
| 第144天 让胎宝宝养成好习惯.....     | 133 | 第172天 让胎宝宝幸福而满足.....    | 150 |
| 第145天 最温馨的环境, 最温暖的爱..... | 134 | 第173天 让胎宝宝的生活多姿多彩.....  | 151 |
| 第146天 孕妈妈和准爸爸要行动起来.....  | 135 | 第174天 让胎宝宝更加优秀.....     | 151 |
| 第147天 潜移默化的学习过程.....     | 135 | 第175天 孕妈妈要为胎宝宝树榜样.....  | 152 |

第26周..... 153

- 第176天 要美丽也要安全..... 153
- 第177天 试着用图形传递知识..... 154
- 第178天 抚摸胎教也有讲究..... 154
- 第179天 让胎宝宝更加强壮..... 155
- 第180天 要不断地给胎宝宝补充营养..... 155
- 第181天 不能让不良因素把胎教打断..... 156
- 第182天 让胎教快乐进行..... 156

第27周..... 157

- 第183天 准爸爸帮孕妈妈来减缓不适..... 157
- 第184天 激发胎宝宝的欣赏能力..... 158
- 第185天 孕妈妈做家务时的注意事项..... 158
- 第186天 生活中的点滴都会影响到胎宝宝..... 158
- 第187天 要为分娩做准备了..... 159
- 第188天 光照胎教贵在坚持..... 159
- 第189天 漂亮孕妇装让您孕味十足..... 160

第28周..... 161

- 第190天 预防胎宝宝提前报到..... 161
- 第191天 在平稳的情绪下胎教效果会更好..... 161
- 第192天 香料未必“香”..... 162
- 第193天 都是为了胎宝宝顺利生产..... 163
- 第194天 对付腿脚抽筋要防患于未然..... 163
- 第195天 和胎宝宝一起迎春节..... 164
- 第196天 孕晚期的营养需求..... 164

第29周..... 165

- 第197天 科学胎教会让胎宝宝发育得更好..... 165
- 第198天 充分发挥胎教的作用..... 166
- 第199天 要为胎宝宝补充健康的源泉..... 166
- 第200天 最大程度地保证母婴平安..... 166
- 第201天 提高胎教质量..... 167
- 第202天 用实际行动告诉胎宝宝你对他的爱..... 167
- 第203天 保护牙齿不容小觑..... 168

第30周..... 169

- 第204天 根据胎宝宝的发育不断调整胎教方案..... 169
- 第205天 让高质量的睡眠成为胎宝宝健康的守护神..... 169
- 第206天 给胎宝宝最正面的刺激..... 170
- 第207天 给胎宝宝最优质的营养..... 171
- 第208天 胎位对分娩起着至关重要的作用..... 171
- 第209天 不能让便秘阻碍胎宝宝的正常发育..... 171
- 第210天 了解并认识胎盘前置..... 172

第31周..... 173

- 第211天 绣十字绣可以让胎宝宝心灵手巧..... 173
- 第212天 在与胎宝宝的互动中发挥胎教的作用..... 174
- 第213天 让胎宝宝不断地学习..... 174
- 第214天 在家里享受美美的自然浴..... 175
- 第215天 每个胎宝宝都是父母的天使..... 175
- 第216天 用最有效的方法教导胎宝宝..... 176
- 第217天 锻炼骨盆，为分娩做准备..... 176

第32周..... 177

- 第218天 做好分娩的饮食准备..... 177
- 第219天 健康的食物也要食用有度..... 178
- 第220天 让胎宝宝跟着音乐舞动..... 178
- 第221天 要做一些胎位纠正..... 178
- 第222天 母乳是宝宝最好的天然食物..... 179
- 第223天 胎教形式可以多种多样..... 179
- 第224天 让爱围绕在胎宝宝身边..... 180

第33周..... 181

- 第225天 小动作中有着大安全..... 181
- 第226天 要有针对性地增加营养..... 181
- 第227天 多一分小心就会多一分安心..... 182
- 第228天 准爸爸的情绪胎教..... 182
- 第229天 让胎宝宝聪明又伶俐..... 183
- 第230天 让心中的忧虑随风而去..... 183
- 第231天 水上音乐，自在享受..... 184

|                         |     |                          |     |
|-------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 第34周.....               | 185 | 第38周.....                | 202 |
| 第232天 做做深呼吸放松一下.....    | 185 | 第260天 一日三餐也要有正确的吃法.....  | 202 |
| 第233天 在教的上面下功夫是值得的..... | 185 | 第261天 多了解一些热门的分娩方法.....  | 203 |
| 第234天 不能让胎宝宝掉队.....     | 186 | 第262天 住院细节早知道.....       | 203 |
| 第235天 祛斑霜有害无益.....      | 187 | 第263天 孕晚期要继续巩固胎教.....    | 204 |
| 第236天 让胎宝宝在腹中就已很优秀..... | 187 | 第264天 准爸爸继续“发光发热”.....   | 204 |
| 第237天 缓解紧张的方法.....      | 188 | 第265天 要把握好胎教的节奏.....     | 204 |
| 第238天 亲手打造宝宝的健康.....    | 188 | 第266天 做好入院准备.....        | 205 |
| 第35周.....               | 189 | 第39周.....                | 206 |
| 第239天 孕妈妈要对打鼾引起高度重视.... | 189 | 第267天 再为胎宝宝折对纸鹤.....     | 206 |
| 第240天 有荤有素，营养全到.....    | 189 | 第268天 为了顺利分娩，继续努力吧.....  | 206 |
| 第241天 调整好情绪，做好分娩的准备.... | 190 | 第269天 用最积极的状态来迎接胎宝宝....  | 207 |
| 第242天 只有吃对食物才能帮助分娩..... | 190 | 第270天 要为胎宝宝的出生做足准备.....  | 208 |
| 第243天 让胎宝宝耳聪目明.....     | 191 | 第271天 可以用音乐缓和紧张的心情.....  | 209 |
| 第244天 带着积极的心态来运动.....   | 192 | 第272天 要做好待产的准备工作的.....   | 209 |
| 第245天 开发胎宝宝的思维能力.....   | 192 | 第273天 准爸爸要做孕妈妈的后备力量....  | 210 |
| 第36周.....               | 193 | 第40周.....                | 211 |
| 第246天 分娩呼吸法可以提前学习.....  | 193 | 第274天 多吃些鱼有利于分娩.....     | 211 |
| 第247天 陪着胎宝宝做游戏.....     | 194 | 第275天 期待与胎宝宝的见面.....     | 211 |
| 第248天 为分娩积蓄能量.....      | 194 | 第276天 让爱启程吧.....         | 211 |
| 第249天 了解健康的饮食习惯.....    | 195 | 第277天 冷静地面对异常情况.....     | 212 |
| 第250天 要把健康传递给胎宝宝.....   | 195 | 第278天 为分娩保存实力.....       | 212 |
| 第251天 孕妈妈要食用健康的食物.....  | 195 | 第279天 镇静一点，胎宝宝会顺利出生的 ... | 213 |
| 第252天 进行胎教也要有度.....     | 196 | 第280天 新的生活已经启航.....      | 213 |
| 第37周.....               | 197 | 附录.....                  | 214 |
| 第253天 为分娩做好知识准备.....    | 197 |                          |     |
| 第254天 导乐让分娩轻松无忧.....    | 198 |                          |     |
| 第255天 冷静地面对难产.....      | 198 |                          |     |
| 第256天 满足胎宝宝对明暗的喜好.....  | 199 |                          |     |
| 第257天 清晰掌握分娩的过程.....    | 200 |                          |     |
| 第258天 要提前考虑月嫂的问题.....   | 200 |                          |     |
| 第259天 静下心来等候分娩.....     | 201 |                          |     |

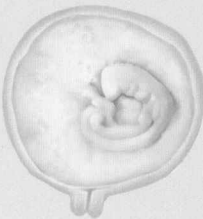


## 胎宝宝十月发育一览表



### 孕1月

- 胎宝宝身长大约1厘米，重约1克。
- 此阶段的胎宝宝被叫做胚芽，其表面被绒毛组织覆盖着，这个组织形成胎盘。
- 受精卵在子宫着床后便开始成长，最先生成的是神经管，这个神经管随着时间的推移会发育生成脑和脊椎，这便是中枢神经的根源。
- 性别已经确定。



### 孕2月

- 胎宝宝身长2~3厘米，重约4克。
- 进入本月后胎宝宝的头已稍稍长大，松弛无力地垂下，已具有萌芽状态的手、脚和尾巴。如果此时利用超声波检查，可看到胎宝宝的心脏在跳动。
- 到了本月末，便可以区分出头、身、手、脚的形态。视觉神经、听觉神经及脑，都在快速发育；心脏、肝脏、胃等内脏，也都有了雏形。
- 羊水已经产生。胎宝宝为了获取孕妈妈的养分，脐带组织发育得非常迅速。



### 孕3月

- 胎宝宝身长8~9厘米，重20~30克。
- 这个时期的胎宝宝手脚还无法自由活动，大部分都是利用身体的力量在羊水中自由自在地游着。若是有东西碰触到皮肤已有感觉，但是不敏感。
- 从怀孕的第2个月开始，胎宝宝的脑细胞快速发育，到了怀孕第3个月结束时，脑细胞发育已大致完成。此时可以明显地看到胎宝宝四肢的发育，已经有人的雏形了。从现在开始，胎宝宝已经从胚芽期成长到胎宝宝期了。
- 在四肢发育方面，已经长出手指及脚趾，手指也已有了指纹。胳膊肘和膝盖已发育完成，可以弯曲及伸展，也会握拳再打开。



### 孕4月

- 胎宝宝身长约10厘米，重约120克。
- 子宫里的小居民开始打嗝了。
- 胎宝宝从孕期第4个月开始具备吸吮的反射机能，因此通过超声波就能看到宝宝吸手指头的可爱模样。
- 在怀孕第4个月，胎宝宝的内脏和手脚等器官已经形成，头的大小类似乒乓球，面孔已出现胎毛，性器官在这阶段也开始明显。
- 这时如果孕妈妈用手轻轻在腹部碰触，胎宝宝就会蠕动起来，但你仍然感觉不到胎宝宝的具体动作。



### 孕5月

- 胎宝宝身长约25厘米，体重约300克。
- 神经系统发育更加成熟。
- 进入孕5月时，孕妈妈可以通过胎动来感受胎宝宝在子宫中游动的行为。胎宝宝的神经系统在此阶段发育得更加完善，胎宝宝的活动也变得有了意识。
- 胎宝宝全身皮肤由透明的深红色变为不太透明的红色，从头部和面部开始，全身渐渐被汗毛所覆盖，头上长出少量的头发，皮肤开始储存脂肪。

## 孕6月

- ☐ 胎宝宝身长30厘米左右，重约600克。
- ☐ 小动作增多，胎宝宝能咳嗽、打嗝、皱眉、眯眼，在熟睡的时候会被外界的声音吵醒，会吸吮自己的大拇指。
- ☐ 胎脂分泌量增加。
- ☐ 胎宝宝浮动在羊水中，借助羊水的保护，避免受到来自子宫壁上的任何外来压力的影响，羊水能够保持适当的温度，并使胎宝宝在羊膜腔内容易移动位置。
- ☐ 听觉进一步发育。



## 孕7月

- ☐ 胎宝宝身长约35厘米，重约1000克。
- ☐ 大脑皮质发达。
- ☐ 视力进一步发育。
- ☐ 听力进一步强化。
- ☐ 样子像个小老头。



## 孕8月

- ☐ 胎宝宝身长约40厘米，重1100~1500克。
- ☐ 胎位较固定。
- ☐ 胎动减少。
- ☐ 怀孕到了第8个月，胎宝宝五种感觉器官(听觉、视觉、触觉、味觉与嗅觉)大致都已发育完成。因此，此阶段可以好好地通过胎教，和腹中的胎宝宝一同互动，以增进母子之间的情感。



## 孕9月

- ☐ 胎宝宝身长约45厘米，重约1800克。
- ☐ 大脑组织迅速发育，这个时期，最大的特征是胎宝宝大脑组织迅速发育，胎宝宝的大脑成长很快，大脑组织的数量也急剧增加，形成大脑特有的褶皱和凹槽。
- ☐ 脂肪快速沉积。
- ☐ 头开始转向。



## 孕10月

- ☐ 胎宝宝身长48~50厘米，重2500~4000克。
- ☐ 这个阶段的胎宝宝，做好了出生的准备，全身都有皮下脂肪，形成胎宝宝圆滚滚的可爱体型。覆盖在胎宝宝身上的胎脂脱离，胎毛也逐渐消失，拥有美丽的玫瑰色肌肤，内脏、肌肉、神经系统也充分发育，已经做好出生后立即呼吸、调节体温与喝奶的准备。
- ☐ 此时的胎宝宝头部开始或已经进入了孕妈妈的骨盆入口或骨盆中，周围有骨架保护，这样也腾出了更多的地方长小胳膊、小腿和小屁股。胎宝宝在子宫内的剧烈运动变少了，与孕9月相比，胎动的次数减少。
- ☐ 女婴乳房部能触及乳腺组织结节，乳头突出，乳晕明显。男婴睾丸已经下降至阴囊，阴囊皮肤形成褶皱；女婴大阴唇覆盖小阴唇。



## 孕妈妈十月变化一目了然



### 孕1月

- ☐ 全身无力，出现类似感冒的症状。
- ☐ 乳房稍稍变大，受精卵着床后，卵巢就会开始分泌黄体素，而黄体素具有促进乳腺发育的作用，因此乳房会出现变大的现象。另外，乳头颜色也会变深。
- ☐ 子宫变软，在这个月内，受精卵在子宫内膜着床，但由于受精卵刚形成不久，子宫的大小并没有变化，只是子宫壁会变得更加柔软、比较厚，以保护刚刚成形的胚胎，并为其提供良好的生长环境。



### 孕2月

- ☐ 尿频、易便秘。
- ☐ 心悸、害喜。有些孕妈妈在这个时期会出现心悸的状况，而害喜也从本月正式开始。当然，有几乎感觉不到害喜的孕妈妈，也有害喜严重而导致营养失调的孕妈妈。因个人体质不同，差异非常大。
- ☐ 多数孕妈妈的体温会呈现高温状态，这种状况及可能持续15天左右。



### 孕3月

- ☐ 子宫增大了。怀孕3个月了，孕妈妈的下腹部已有些微微的隆起，但这样细微的变化可能从外表上还看不出来，用手摸摸才会感觉得到。
- ☐ 害喜是因人而异的一种怀孕现象，有人在上个月比较严重，到了本月已经稍微好转，但也有有些孕妈妈到了本月，妊娠反应更加严重了，所以，要合理地安排饮食，注意生活方式。
- ☐ 分泌物不断增多。



### 孕4月

- ☐ 害喜逐渐消失。
- ☐ 孕妈妈的基础体温开始变高，而阴道内的酸度降低，容易感染细菌，要注意保持清洁。
- ☐ 流产的可能性减少，供给胎宝宝血液、氧气和营养素的胎盘，已经发育完善，且孕妈妈与胎宝宝之间已有脐带连接，所以流产的危险降低。



### 孕5月

- ☐ 体形有了很大变化。本月孕妈妈在外貌和体形上会出现较大的变化，子宫的增大使下腹越发隆起，子宫底的高度与肚脐齐平，臀部变得更丰满，皮下脂肪增厚，体重增加。
- ☐ 能感觉到胎动了。其实胎宝宝很早就已经在子宫内活动，只不过孕妈妈感觉不到，到了孕5月，孕妈妈就可以明显地感觉到胎动。值得提醒孕妈妈的是，由于对胎动的感觉因人而异，所以你要耐心地等待它的到来。
- ☐ 常出现一些不适症状。
- ☐ 乳房增大，面部、乳晕、外阴部的色素继续沉积。随着乳房的增大，孕妈妈应及时选戴合适的胸罩，维持乳房的张力以避免日后乳房下垂，注意此时不要用手挤压乳头。

## 孕6月

- ☐ 血液循环变差，由于血液量的增加，血管扩张，脸及手都容易变红，严重时还会出现淤血，不过通常生产过后这种情况便会消失。
- ☐ 皮肤瘙痒，因为胎盘中分泌的激素影响肝脏，所以这个时期孕妈妈的皮肤会出现瘙痒的感觉，严重时会长出水泡，甚至发展成湿疹。
- ☐ 出现腹痛症状。



## 孕7月

- ☐ 子宫变得敏感，子宫肌肉对外界的刺激越来越敏感，如用手稍用力刺激腹部，可能会出现较微弱的收缩。收缩时子宫内的压力一般不超过2千帕，所以不会引起疼痛，也不会使子宫颈扩张，一般持续数秒即会消失，不必紧张。
- ☐ 妊娠纹增多，大约有70%的孕妈妈腹部、臀部、大腿及乳房皮肤会出现萎缩性皮纹，即妊娠纹。一般呈条纹的形状弯曲、不规则，呈粉红色或紫红色，其大小和范围有较大的个体差异。
- ☐ 腹部更加突出，本月，孕妈妈的腹部更大了，向前高高隆起，必须保持胸部向后、颈部向前、肩部下垂、脊柱前凸才能使身体保持平衡，这会引起背部一些肌肉的过度劳累，而感到明显的腰背酸痛。



## 孕8月

- ☐ 分泌物增加，到了孕8月，子宫颈腺体的分泌会变得较为旺盛，许多孕妈妈会有霉菌感染的困扰。若有感染的症状，自己感到相当不舒服时应尽快就医诊治。
- ☐ 孕期不适加重，子宫迅速增大，宫高达25~28厘米，腹部隆起极为明显，随着腹部隆起，肚脐突出，动作越来越迟钝，孕妈妈特别容易感到疲劳，各种不适，如腰背痛、便秘、水肿等在本月都可能加重。
- ☐ 小腿肚抽筋。
- ☐ 黑色素增加，有的孕妈妈体内黑色素分泌增多，面部可出现妊娠斑，同时，乳头周围、下腹部、外阴部皮肤颜色也逐渐发黑，这属于正常现象。



## 孕9月

- ☐ 胸闷、胃痛情况加重，子宫上移影响到胸腔的肺、心脏等器官，导致呼吸变得短而急促。子宫太大，压迫到胃，会让孕妈妈有胃痛的现象，偶尔还会有食物堵在食道下不去的感觉。
- ☐ 手脚浮肿加重。
- ☐ 出现尿失禁现象，增大的子宫压迫到膀胱，不仅让孕妈妈尿频，还会出现尿失禁。出现此情况孕妈妈不用太担心，这是正常现象，在生产后便会消失。



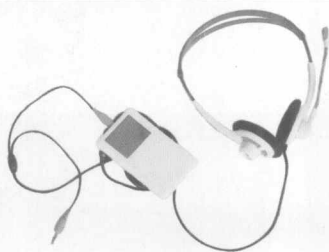
## 孕10月

- ☐ 胎宝宝的位置下降。由于胎宝宝的先露部开始下降至孕妈妈的骨盆入口处，孕妈妈对胎宝宝活动的次数及强度感觉不如以前明显。因胎宝宝位置的降低，胸部下方和上腹部变得轻松起来，对胃的压迫变小了，胃口也好了起来。
- ☐ 随着预产期的临近，孕妈妈时常感到腹部收缩疼痛，有时，甚至会认为阵痛已经开始。其实这时的疼痛并不是阵痛，而是身体准备适应生产时的阵痛而出现的正常现象。
- ☐ 子宫为分娩做好了准备。



## 十月胎教计划索引

|     | 孕妈妈生活备忘录                                                                                                                                                                                               | 准爸爸的胎教                                                                                                                              | 职业孕妈妈的胎教                                                                                                                         | 营养胎教                                                                                                                                                           |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 备孕期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎此时不能减肥</li> <li>◎和短裙子、牛仔褲说再见</li> <li>◎戒掉烟和酒</li> <li>◎检查身体，确定身体没有疾病</li> <li>◎为了增加体力，做些适当的运动</li> </ul>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎锻链身体</li> <li>◎戒掉烟和酒</li> <li>◎学习有关的胎教知识</li> <li>◎不穿紧身的裤子</li> <li>◎做好保健工作</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎应对怀孕，调养好身体</li> <li>◎如果需要调换岗位的话要提前进行</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎补充叶酸</li> <li>◎充分摄取蛋白质和铁</li> </ul>  |
| 孕1月 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎确认排卵期和最后的月经日</li> <li>◎当知道自己怀孕时要以愉悦的心情准备胎教</li> <li>◎避免服药和X射线</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎和妻子一起制订胎教计划</li> <li>◎和妻子一起进行胎教</li> </ul>                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎丈夫和妻子都同工作的话就要做好详细的胎教计划和育婴计划</li> <li>◎也可以请家里的人来帮助</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎饮食最好以天然食品为主</li> <li>◎充分摄取维生素E等各种微量元素</li> <li>◎避免吃速食</li> </ul>                                                       |
| 孕2月 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎开始寻找做产检的医院</li> <li>◎注意预防流行性感 冒和其他疾病</li> <li>◎订立一个科学、合理的胎教计划</li> <li>◎积极应对孕吐</li> <li>◎还是把宠物送到朋友家寄养吧</li> <li>◎要适当做些运动，但不能做剧烈的运动</li> <li>◎保持身体清洁</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎要非常重视妻子怀孕这件事情</li> <li>◎想办法让妻子保持愉快的心情来面对孕吐</li> <li>◎替妻子分担家务</li> <li>◎帮妻子进行营养调配</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎把怀孕的事情让公司的人知道，可以请同事帮自己做一些目前自己不能做的事情</li> <li>◎工作一小时就要站起来活动一下</li> <li>◎多开窗通通风</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎多吃一些富含卵磷脂的食物</li> <li>◎适量食用碳水化合物，有助于消除疲劳</li> <li>◎孕吐严重时要少食多餐</li> <li>◎忌偏食，避免造成营养不良</li> </ul>                        |



|             |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                                               |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 孕<br>3<br>月 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎监控体重</li> <li>◎不宜拿过重的东西，可以请准爸爸帮忙</li> <li>◎不要长时间站立</li> <li>◎警惕阴道出血</li> <li>◎身体允许的话可以做一些孕期体操</li> <li>◎开始采购孕妇装</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎常与妻子进行交流，要多关心、安慰妻子</li> <li>◎减少应酬，并尽量早点回家</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎要穿一些低跟鞋和舒适的衣服，不要穿紧身的套装和高跟鞋</li> <li>◎在公司中午也可以午睡一会儿，在休息时间或空闲时间把腿抬高一点</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎出现便秘、腹泻时最好用饮食疗法来进行治疗</li> <li>◎多食用一些富含DHA、牛磺酸等有助于胎宝宝脑部发育的食物</li> </ul>                |
| 孕<br>4<br>月 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎注意怀孕期的便秘、尿痛、贫血</li> <li>◎禁止暴饮暴食</li> <li>◎利用体操和呼吸法促进胎宝宝脑部发育</li> <li>◎可以每天用温水洗澡，以促进血液循环</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎就算夫妻之间有争执，也要体谅和包容孕妈妈</li> <li>◎可以根据孕妈妈的性格来帮忙选择适合的胎教音乐</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎根据自己的身体情况和胎宝宝的发育情况来考虑是继续工作还是在家养胎、保胎</li> </ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎多补充铁质</li> <li>◎不能偏食、挑食</li> <li>◎有些食物孕妈妈要少吃</li> <li>◎饮食要清淡</li> </ul>               |
| 孕<br>5<br>月 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎做一些轻柔的乳头按摩</li> <li>◎多去花草树木较多的公园，多呼吸清新空气</li> <li>◎发现有胎动时，要积极地与胎宝宝进行交流</li> <li>◎在医生指导下游泳</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎尽量让妻子多休息，避免过度劳累</li> <li>◎开车送妻子外出，最好不要让妻子自己开车</li> <li>◎帮妻子测量宫底高度</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎在公司要避开烟雾缭绕的环境，如果有同事吸烟的话可以请他离开</li> <li>◎在工作的时候尽量不要让自己感到疲劳</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎孕妈妈可以多喝一些牛奶</li> <li>◎多吃含铁的食物</li> <li>◎注意水果和蔬菜的摄取量</li> <li>◎不能用果汁代替水果</li> </ul>    |
| 孕<br>6<br>月 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎不要过度疲劳</li> <li>◎可以开始购买婴儿用品</li> <li>◎多与分娩过的妈妈进行交流</li> <li>◎根据乳房的变化购买合适的乳罩</li> <li>◎可以进行旅行</li> <li>◎不能烫发</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎陪伴妻子做孕期体操，以保护妻子的安全</li> <li>◎让孕妈妈的生活更有情趣</li> <li>◎胎动出现的时候与胎宝宝说话</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎在工作的同时也能进行胎教，以愉悦的心情进行工作</li> <li>◎避免办公室的空调直接对着自己吹</li> <li>◎做好保暖工作，避免下半身着凉</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎继续增加钙质的摄取</li> <li>◎为胎宝宝的牙齿发育准备充足的养分</li> <li>◎巧吃瓜子也可以补充营养</li> <li>◎少吃点零食</li> </ul> |