



与胎宝宝的
第一次旅行



0~40周



同步胎教 公开课

做新时代的
好爸爸

杨保军 主编

首都医科大学附属天坛医院
妇产科主任医师，副教授



探寻胎教的秘密
帮助胎宝宝做体操

准爸爸参与胎教的具体做法

做聪明准妈妈，轻松驾驭胎儿胎教



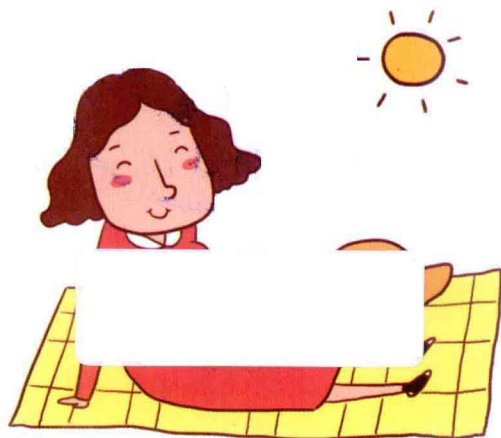
新时代出版社
New Times Press



0~40周 同步胎教公开课

杨保军 主编

首都医科大学附属天坛医院
妇产科主任医师，副教授



新时代出版社

New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

0~40周同步胎教公开课 / 刘晶晶编著. -- 北京 :
新时代出版社, 2013.9

(快乐妈咪 / 杨保军主编)

ISBN 978-7-5042-1970-1

I. ①0… II. ①刘… III. ①胎教-基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第197134号

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张14 字数 220千字

2013年9月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 35.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717

序

P R E F A C E

孕育，是一件多么美妙而又神奇的事。小小的生命在孕妈妈的子宫里慢慢长大，幸福之情洋溢每个家庭。这时候，准爸爸准妈妈们忙得不亦乐乎，希望健康的宝宝平安地来到这个世界。但是，随着而来的，紧张、焦虑、担心等各种问题会令人感到棘手。

这短暂而又漫长的 280 天，40 周的孕期过程该如何度过呢？作为孕妈妈，想知道肚子里的宝宝是如何成长的，它是否健康？想生一个聪明的宝宝，什么时候开始进行胎教比较合适，或者什么样的胎教方法最有效的？孕期出现的问题，是否能够减轻或者避免？想知道如何补充孕期营养？所有这些问题，对现代每一个家庭中的孕妈妈来说，都存在过，而且正在发生，尤其对职场孕妈妈来说，更为明显，没时间或时间少成了忽视细节的借口，很难做到细致而又周到地全面呵护胎宝宝。

当然，小宝宝未来的健康、幸福全掌握在准爸爸准妈妈的手中，需要精心准备、细心呵护。本套快乐妈咪系列孕产书专门为准爸爸准妈妈而定制，是第一部为小夫妻量身打造的孕期知识宝典。运用科学理念，结合专家指导，本书对 40 周孕期的四个方面进行全面梳理，分为胎儿成长、同步胎教、孕期指导、孕期营养，概括了孕期出现的现象和问题，全程关注准妈妈的孕期幸福时光，科学做到优生优育。

孕育生命是人世间最美好的体验。整个过程需要亲人的温暖，丈夫的关爱，和谐的家庭能为孕期带来不少欢乐，当然专业的科学知识不能缺少。如果懂得孕期知识的方方面面，新生命的孕育，胎儿的成长，胎教的作用，以及孕期营养生活等，将为 40 周的过程轻松减压，度过幸福的孕育期。

怀孕是件幸福事。从胎儿成长过程看到孕育宝宝的每一个细节，享最后，祝愿天下所有的孕妈妈平安、健康、快乐！

Part 1

孕早期(1~12周)胎教进行时——胎教从现在开始 /8

胎宝宝的第1周 /10

第1周胎宝宝成长状态监测 /10

探寻胎教的秘密 /12

母爱是胎教的开端 /14

准妈妈对胎宝宝个性的影响 /16

准爸爸的引导作用 /17

胎宝宝的第2周 /18

第2周胎宝宝成长状态监测 /18

胎教对准妈妈的益处 /20

运动胎教的五大益处 /22

怀孕初期的运动胎教 /23

胎宝宝的第3周 /24

第3周胎宝宝成长状态监测 /24

营养胎教不容忽视 /26

创造良好的环境胎教 /28

胎宝宝的第4周 /29

第4周胎宝宝成长状态监测 /29

幻想胎宝宝可爱的模样 /30

动出健康胎宝宝 /32

腹式呼吸帮助准妈妈稳定情绪 /34

胎宝宝的第5周 /35

第5周胎宝宝成长状态监测 /35

早孕反应处置不当影响胎宝宝智力 /36

准妈妈要积极摆脱负面情绪 /38

胎宝宝的第6周 /40

第6周胎宝宝成长状态监测 /40

准妈妈情感的重要性 /42

准妈妈的睡姿与胎儿的生长发育 /44

准妈妈心理与胎教 /45

胎宝宝的第7周 /46

第7周胎宝宝成长状态监测 /46

准爸爸对胎教要有正确的认识 /48

做新时代的好爸爸 /50

准爸爸参与胎教的具体做法 /51

胎宝宝的第8周 /52

第8周胎宝宝成长状态监测 /52

讲故事 vs. 看画册 /53

胎教实施的16条准则 I /54

胎教实施的16条准则 II /56

胎宝宝的第9周 /58

第9周胎宝宝成长状态监测 /58

规律的生活也是胎教 /60

准妈妈,动起来!开始做准妈妈操 /62

胎宝宝的第10周 /64

第10周胎宝宝成长状态监测 /64

胎宝宝,动起来!开始做操喽 /66



Part 2

孕中期(13~28周)胎教进行时——抓住胎教加强期 76

胎宝宝的第13周 /78

第13周胎宝宝成长状态监测 /78

怀孕中期的运动胎教 /80

胎儿对声音的反应 /82

今天, 我们来做语言胎教 /83

胎宝宝的第14周 /84

第14周胎宝宝成长状态监测 /84

给胎宝宝良好的声音刺激 /86

让胎宝宝在大自然中感受美 /87

准爸爸要稳定妻子的情绪 /88

胎宝宝的第15周 /90

第15周胎宝宝成长状态监测 /90

语言胎教的具体方法 I /92

语言胎教的具体方法 II /93

胎宝宝的第16周 /94

第16周胎宝宝成长状态监测 /94

了解音乐胎教的作用 /95

帮助胎宝宝做体操 /96

和胎宝宝一起做游戏 /98

胎宝宝的第11周 /68

第11周胎宝宝成长状态监测 /68

特殊的胎宝宝美学培养 /69

胎宝宝的第12周 /70

第12周胎宝宝成长状态监测 /70

对胎宝宝进行宫内运动训练 /72

胎宝宝能喝水了 /74

胎宝宝的第17周 /100

第17周胎宝宝成长状态监测 /100

每天定时用语言刺激胎宝宝 /102

准妈妈、胎宝宝一起做运动 /104

胎宝宝具备了理解力 /106

胎宝宝的第18周 /108

第18周胎宝宝成长状态监测 /108

快速进入深度放松状态 /109

胎宝宝的第19周 /110

第19周胎宝宝成长状态监测 /110

在音乐中长大的胎宝宝 /112

胎宝宝的第20周 /113

第20周胎宝宝成长状态监测 /113

和胎宝宝一起做游戏 /114

随处捕捉语言胎教素材 /116

准妈妈与胎宝宝的亲密对话 /118

胎宝宝的第21周 /120

第21周胎宝宝成长状态监测 /120

给准妈妈一个良好的居室环境 /122

宜选用的胎教音乐曲目 /123

胎儿踢肚皮小游戏 /124

胎宝宝的第 22 周 /126

第 22 周胎宝宝成长状态监测 /126

用卡片训练胎宝宝的记忆力 /127

给胎宝宝良好的触觉刺激 /128

胎宝宝的第 23 周 /130

第 23 周胎宝宝成长状态监测 /130

关于胎教的 Q&A/132

胎宝宝的第 24 周 /134

第 24 周胎宝宝成长状态监测 /134

抚摸胎教: 与宝宝的第一次亲密接触 /135

与胎宝宝的第一次旅行 /136

胎宝宝的第 25 周 /138

第 25 周胎宝宝成长状态监测 /138

胎宝宝对光的感受 /140

良好的睡眠及勤做腹式呼吸 /142

胎宝宝的第 26 周 /144

第 26 周胎宝宝成长状态监测 /144

开始做一段亲密的按摩对话 /145

胎宝宝的第 27 周 /146

第 27 周胎宝宝成长状态监测 /146

性格胎教应当怎样进行 /148

烟气是胎宝宝的大敌 /150

胎宝宝的第 28 周 /152

第 28 周胎宝宝成长状态监测 /152

强化胎宝宝的记忆训练 /154

强化胎宝宝的语言训练 /156

Part 3

孕晚期(29~40 周)胎教进行时——巩固胎教关键期 /158

胎宝宝的第 29 周 /160

第 29 周胎宝宝成长状态监测 /160

怀孕后期的运动胎教 /162

随时随地的刺激性胎教 /164

语言胎教进阶训练 /166

胎宝宝的第 30 周 /168

第 30 周胎宝宝成长状态监测 /168

小天才就是这样培养的 /170





胎宝宝的第 31 周 /172

第 31 周胎宝宝成长状态监测 /172

胎宝宝需要温暖的阳光 /174

胎宝宝需要新鲜的空气 /176

胎宝宝的第 32 周 /178

第 32 周胎宝宝成长状态监测 /178

系统性地对胎宝宝进行语言胎教 /180

胎宝宝需要适当的运动刺激 /182

对胎宝宝进行抽象立体的胎教 /184

胎宝宝的第 33 周 /186

第 33 周胎宝宝成长状态监测 /186

告诉你，胎宝宝真的会做梦 /188

胎宝宝的第 34 周 /190

第 34 周胎宝宝成长状态监测 /190

感官刺激胎教 /192

准妈妈们的营养胎教 /194

胎宝宝的第 35 周 /196

第 35 周胎宝宝成长状态监测 /196

孕晚期的胎教注意事项 /198

胎宝宝的第 36 周 /200

第 36 周胎宝宝成长状态监测 /200

让胎宝宝感受光线 /202

胎宝宝的第 37 周 /204

第 37 周胎宝宝成长状态监测 /204

孕晚期更要注重营养胎教 /206

胎宝宝的第 38 周 /208

第 38 周胎宝宝成长状态监测 /208

孕晚期抚摩胎教要谨慎 /210

准妈妈侧重情绪胎教 /212

胎宝宝的第 39 周 /214

第 39 周胎宝宝成长状态监测 /214

孕晚期适宜加强视觉胎教 /216

胎宝宝的第 40 周 /218

第 40 周胎宝宝成长状态监测 /218

准妈妈临产前的心理调适 /220

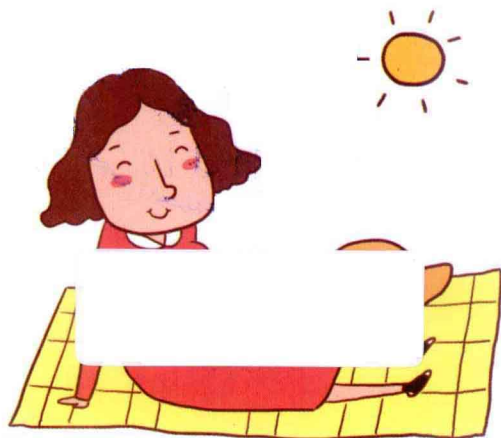
在分娩过程中如何进行胎教 /222



0~40周 同步胎教公开课

杨保军 主编

首都医科大学附属天坛医院
妇产科主任医师，副教授



新时代出版社

New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

0~40周同步胎教公开课 / 刘晶晶编著. — 北京 :
新时代出版社, 2013.9

(快乐妈咪 / 杨保军主编)

ISBN 978-7-5042-1970-1

I. ①0… II. ①刘… III. ①胎教—基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第197134号

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张14 字数 220千字

2013年9月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 35.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717

序

P R E F A C E

孕育，是一件多么美妙而又神奇的事。小小的生命在孕妈妈的子宫里慢慢长大，幸福之情洋溢每个家庭。这时候，准爸爸准妈妈们忙得不亦乐乎，希望健康的宝宝平安地来到这个世界。但是，随着而来的，紧张、焦虑、担心等各种问题会令人感到棘手。

这短暂而又漫长的 280 天，40 周的孕期过程该如何度过呢？作为孕妈妈，想知道肚子里的宝宝是如何成长的，它是否健康？想生一个聪明的宝宝，什么时候开始进行胎教比较合适，或者什么样的胎教方法最有效的？孕期出现的问题，是否能够减轻或者避免？想知道如何补充孕期营养？所有这些问题，对现代每一个家庭中的孕妈妈来说，都存在过，而且正在发生，尤其对职场孕妈妈来说，更为明显，没时间或时间少成了忽视细节的借口，很难做到细致而又周到地全面呵护胎宝宝。

当然，小宝宝未来的健康、幸福全掌握在准爸爸准妈妈的手中，需要精心准备、细心呵护。本套快乐妈咪系列孕产书专门为准爸爸准妈妈而定制，是第一部为小夫妻量身打造的孕期知识宝典。运用科学理念，结合专家指导，本书对 40 周孕期的四个方面进行全面梳理，分为胎儿成长、同步胎教、孕期指导、孕期营养，概括了孕期出现的现象和问题，全程关注准妈妈的孕期幸福时光，科学做到优生优育。

孕育生命是人世间最美好的体验。整个过程需要亲人的温暖，丈夫的关爱，和谐的家庭能为孕期带来不少欢乐，当然专业的科学知识不能缺少。如果懂得孕期知识的方方面面，新生命的孕育，胎儿的成长，胎教的作用，以及孕期营养生活等，将为 40 周的过程轻松减压，度过幸福的孕育期。

怀孕是件幸福事。从胎儿成长过程看到孕育宝宝的每一个细节，享最后，祝愿天下所有的孕妈妈平安、健康、快乐！

Part 1

孕早期(1~12周)胎教进行时——胎教从现在开始 /8

胎宝宝的第1周 /10

第1周胎宝宝成长状态监测 /10

探寻胎教的秘密 /12

母爱是胎教的开端 /14

准妈妈对胎宝宝个性的影响 /16

准爸爸的引导作用 /17

胎宝宝的第2周 /18

第2周胎宝宝成长状态监测 /18

胎教对准妈妈的益处 /20

运动胎教的五大益处 /22

怀孕初期的运动胎教 /23

胎宝宝的第3周 /24

第3周胎宝宝成长状态监测 /24

营养胎教不容忽视 /26

创造良好的环境胎教 /28

胎宝宝的第4周 /29

第4周胎宝宝成长状态监测 /29

幻想胎宝宝可爱的模样 /30

动出健康胎宝宝 /32

腹式呼吸帮助准妈妈稳定情绪 /34

胎宝宝的第5周 /35

第5周胎宝宝成长状态监测 /35

早孕反应处置不当影响胎宝宝智力 /36

准妈妈要积极摆脱负面情绪 /38

胎宝宝的第6周 /40

第6周胎宝宝成长状态监测 /40

准妈妈情感的重要性 /42

准妈妈的睡姿与胎儿的生长发育 /44

准妈妈心理与胎教 /45

胎宝宝的第7周 /46

第7周胎宝宝成长状态监测 /46

准爸爸对胎教要有正确的认识 /48

做新时代的好爸爸 /50

准爸爸参与胎教的具体做法 /51

胎宝宝的第8周 /52

第8周胎宝宝成长状态监测 /52

讲故事 vs. 看画册 /53

胎教实施的16条准则 I /54

胎教实施的16条准则 II /56

胎宝宝的第9周 /58

第9周胎宝宝成长状态监测 /58

规律的生活也是胎教 /60

准妈妈,动起来!开始做准妈妈操 /62

胎宝宝的第10周 /64

第10周胎宝宝成长状态监测 /64

胎宝宝,动起来!开始做操喽 /66



Part 2

孕中期(13~28周)胎教进行时——抓住胎教加强期 76

胎宝宝的第13周 /78

第13周胎宝宝成长状态监测 /78

怀孕中期的运动胎教 /80

胎儿对声音的反应 /82

今天, 我们来做语言胎教 /83

胎宝宝的第14周 /84

第14周胎宝宝成长状态监测 /84

给胎宝宝良好的声音刺激 /86

让胎宝宝在大自然中感受美 /87

准爸爸要稳定妻子的情绪 /88

胎宝宝的第15周 /90

第15周胎宝宝成长状态监测 /90

语言胎教的具体方法 I /92

语言胎教的具体方法 II /93

胎宝宝的第16周 /94

第16周胎宝宝成长状态监测 /94

了解音乐胎教的作用 /95

帮助胎宝宝做体操 /96

和胎宝宝一起做游戏 /98

胎宝宝的第11周 /68

第11周胎宝宝成长状态监测 /68

特殊的胎宝宝美学培养 /69

胎宝宝的第12周 /70

第12周胎宝宝成长状态监测 /70

对胎宝宝进行宫内运动训练 /72

胎宝宝能喝水了 /74

胎宝宝的第17周 /100

第17周胎宝宝成长状态监测 /100

每天定时用语言刺激胎宝宝 /102

准妈妈、胎宝宝一起做运动 /104

胎宝宝具备了理解力 /106

胎宝宝的第18周 /108

第18周胎宝宝成长状态监测 /108

快速进入深度放松状态 /109

胎宝宝的第19周 /110

第19周胎宝宝成长状态监测 /110

在音乐中长大的胎宝宝 /112

胎宝宝的第20周 /113

第20周胎宝宝成长状态监测 /113

和胎宝宝一起做游戏 /114

随处捕捉语言胎教素材 /116

准妈妈与胎宝宝的亲密对话 /118

胎宝宝的第21周 /120

第21周胎宝宝成长状态监测 /120

给准妈妈一个良好的居室环境 /122

宜选用的胎教音乐曲目 /123

胎儿踢肚皮小游戏 /124

胎宝宝的第 22 周 /126

第 22 周胎宝宝成长状态监测 /126

用卡片训练胎宝宝的记忆力 /127

给胎宝宝良好的触觉刺激 /128

胎宝宝的第 23 周 /130

第 23 周胎宝宝成长状态监测 /130

关于胎教的 Q&A /132

胎宝宝的第 24 周 /134

第 24 周胎宝宝成长状态监测 /134

抚摸胎教:与宝宝的第一次亲密接触 /135

与胎宝宝的第一次旅行 /136

胎宝宝的第 25 周 /138

第 25 周胎宝宝成长状态监测 /138

胎宝宝对光的感受 /140

良好的睡眠及勤做腹式呼吸 /142

胎宝宝的第 26 周 /144

第 26 周胎宝宝成长状态监测 /144

开始做一段亲密的按摩对话 /145

胎宝宝的第 27 周 /146

第 27 周胎宝宝成长状态监测 /146

性格胎教应当怎样进行 /148

烟气是胎宝宝的大敌 /150

胎宝宝的第 28 周 /152

第 28 周胎宝宝成长状态监测 /152

强化胎宝宝的记忆训练 /154

强化胎宝宝的语言训练 /156

Part 3

孕晚期(29~40 周)胎教进行时——巩固胎教关键期 /158

胎宝宝的第 29 周 /160

第 29 周胎宝宝成长状态监测 /160

怀孕后期的运动胎教 /162

随时随地的刺激性胎教 /164

语言胎教进阶训练 /166

胎宝宝的第 30 周 /168

第 30 周胎宝宝成长状态监测 /168

小天才就是这样培养的 /170





胎宝宝的第 31 周 /172

第 31 周胎宝宝成长状态监测 /172

胎宝宝需要温暖的阳光 /174

胎宝宝需要新鲜的空气 /176

胎宝宝的第 32 周 /178

第 32 周胎宝宝成长状态监测 /178

系统性地对胎宝宝进行语言胎教 /180

胎宝宝需要适当的运动刺激 /182

对胎宝宝进行抽象立体的胎教 /184

胎宝宝的第 33 周 /186

第 33 周胎宝宝成长状态监测 /186

告诉你，胎宝宝真的会做梦 /188

胎宝宝的第 34 周 /190

第 34 周胎宝宝成长状态监测 /190

感官刺激胎教 /192

准妈妈们的营养胎教 /194

胎宝宝的第 35 周 /196

第 35 周胎宝宝成长状态监测 /196

孕晚期的胎教注意事项 /198

胎宝宝的第 36 周 /200

第 36 周胎宝宝成长状态监测 /200

让胎宝宝感受光线 /202

胎宝宝的第 37 周 /204

第 37 周胎宝宝成长状态监测 /204

孕晚期更要注重营养胎教 /206

胎宝宝的第 38 周 /208

第 38 周胎宝宝成长状态监测 /208

孕晚期抚摩胎教要谨慎 /210

准妈妈侧重情绪胎教 /212

胎宝宝的第 39 周 /214

第 39 周胎宝宝成长状态监测 /214

孕晚期适宜加强视觉胎教 /216

胎宝宝的第 40 周 /218

第 40 周胎宝宝成长状态监测 /218

准妈妈临产前的心理调适 /220

在分娩过程中如何进行胎教 /222

胎宝宝第1周

胎宝宝第2周

胎宝宝第3周

胎宝宝第4周

胎宝宝第5周

胎宝宝第6周

胎宝宝第7周

胎宝宝第8周

胎宝宝第9周

胎宝宝第10周



Part 1

孕早期（1~12周）胎教 进行时

——胎教从现在开始