

B
博尔乐
BOLER

SHIYONG BAIKE



实用
精编版

岳然/编著

胎教

实用百科



指导专家 **黄醒华**

首都医科大学北京妇产医院
教授、主任医师



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

胎教

实用百科



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

胎教实用百科 / 岳然编著. —北京: 中国人口出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5101-3601-6

I. ①胎… II. ①岳… III. ①胎教 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第184915号

胎教实用百科

岳然 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河市北燕印装有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	20.75 插 2
字 数	250千
版 次	2016年1月第1版
印 次	2016年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-3601-6
定 价	28.00元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcs.net
电子信箱	rkcs@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



▶▶▶ Part 1 孕1月 ◀◀◀

第1周	2	运动胎教：孕早期运动要以“缓、慢”为主	11
准妈妈和胎宝宝的 身体变化	2	准妈妈必读：做好充分的 心理准备	12
胎教的基础是爱	2	第3周	13
胎教是潜移默化的影响	3	准妈妈和胎宝宝的 身体变化	13
营养胎教：准妈妈 储备营养	4	胎教过程中的 注意事项	14
本周营养食谱 推荐	5	胎教中的几点 误区	15
鲜蘑核桃仁	5	营养胎教：B族 维生素的摄取	16
茄子黑鱼丁	5	本周营养食谱 推荐	17
黄油脆皮虾仁	5	双耳牡蛎汤	17
情绪胎教：轻松、 快乐地期待宝宝的 到来	6	芦笋炒大虾	17
运动胎教：孕前加 强体育锻炼	7	菠菜炒鸡蛋	17
准妈妈必读：准 爸爸备孕注意事项	7	情绪胎教：准 妈妈的情绪对胎 宝宝的 影响	17
第2周	8	运动胎教：孕 早期要避免的运 动	18
准妈妈和胎宝宝的 身体变化	8	准妈妈必读：创 造舒适的居住环 境	19
营养胎教：准 爸爸养精蓄锐	9	第4周	20
本周营养食谱 推荐	10	准妈妈和胎宝宝的 身体变化	20
板栗烧牛肉	10	准妈妈自身修 养的提高	21
土豆萝卜烧排骨	10		
茴香焖羊肉	10		
情绪胎教：心 情愉悦是最好的 胎教	10		

- 意念胎教：想象未来宝宝的样子
..... 21
- 营养胎教：浓茶、咖啡对胎宝宝的危害 22
- 本周营养食谱推荐 23
- 蜜枣蒸乌鸡 23
- 萝卜鲤鱼汤 23
- 莲藕红豆炖排骨 23
- 情绪胎教：准妈妈保持轻松心态的方法 23
- 运动胎教：散步是准妈妈最好的运动 24
- 准爸爸必读：陪伴准妈妈做运动
..... 25

▶▶▶ Part 2 孕2月 ◀◀◀

- 第5周 27
- 准妈妈和胎宝宝的体身变化 ... 27
- 贯穿孕期始终的美育胎教 27
- 营养胎教：孕早期全面补充营养
..... 28
- 本周营养食谱推荐 29
- 番茄炒鸡蛋 29
- 火炒五色蔬 29
- 里脊炒菱角肉 30
- 开始进行音乐胎教 30
- 音乐胎教：《渔樵问答》 31
- 情绪胎教：写胎教日记 32
- 运动胎教：做些简单家务 33
- 准爸爸必读：当好“后勤部长”
..... 33
- 第6周 34
- 准妈妈和胎宝宝的体身变化 ... 34
- 阅读胎教陶冶情操 35
- 营养胎教：缓解孕吐的饮食方案
..... 36
- 本周营养食谱推荐 37
- 苦瓜焖鸡翅 37
- 虾米莲藕 37
- 丁香炖雪梨 38
- 大枣扒山药 38
- 音乐胎教：《爱之梦》 38
- 情绪胎教：微笑的魔力 39
- 运动胎教：孕期做瑜伽好处多 ... 40
- 准爸爸必读：平复准妈妈情绪 ... 41
- 第7周 41
- 准妈妈和胎宝宝的体身变化 ... 41
- 营养胎教：可以缓解孕吐的食物
..... 42
- 本周营养食谱推荐 43
- 糖渍柠檬 43
- 板栗肉焖菜心 43
- 三蔬一果蜜饮 43
- 音乐胎教：《春之歌》 44
- 好书推荐：《倾听孩子》 44
- 阅读胎教：《倾听孩子》节选 ... 45

运动胎教：准妈妈只能做轻度瑜伽	46	本周营养食谱推荐	49
准妈妈必读：体贴准妈妈，避免房事	47	姜母鸭	49
第8周	48	蜂蜜橙子茶	49
准妈妈和胎宝宝的 身体变化	48	音乐胎教：《高山流水》	50
营养胎教：食疗缓解孕吐	48	情绪胎教：童言童语	50
		运动胎教：肩颈部瑜伽练习	51
		准妈妈必读：激发准妈妈的母爱	52

▶▶▶ Part 3 孕3月 ◀◀◀

第9周	54	营养胎教：摄入适量磷让宝宝更聪明	62
准妈妈和胎宝宝的 身体变化	54	本周营养食谱推荐	62
准妈妈规律生活很重要	54	开洋葱菜	62
营养胎教：准妈妈脂肪的摄入	55	烩鸡肝	63
本周营养食谱推荐	56	香砂肚	63
香菇鸡	56	音乐胎教：《杜鹃圆舞曲》	63
鱼头木耳汤	56	情绪胎教：开心面对每一天	64
芦笋炒肉丝	56	意念胎教：给未来的宝宝画张像	64
紫菜蛋汤	57	运动胎教：直立式瑜伽	65
音乐胎教：《金蛇狂舞》	57	准妈妈必读：陪准妈妈看电影	66
情绪胎教：欣赏大自然的美景	58	第11周	67
运动胎教：静坐	58	准妈妈和胎宝宝的 身体变化	67
准妈妈必读：避免与准妈妈争吵	59	本周营养食谱推荐	67
第10周	60	银耳莲子羹	67
准妈妈和胎宝宝的 身体变化	60	燕窝养血安胎汤	68
准妈妈改善睡眠小窍门	61		

柠檬烤鸡	68	本周营养食谱推荐	75
牛奶番茄	68	鸡汤豆腐小白菜	75
音乐胎教: 《维也纳森林的故事》	68	清蒸大虾	76
好书推荐: 《窗边的小豆豆》 ..	69	紫菜肉末粥	76
阅读胎教: 《窗边的小豆豆》 节选	70	音乐胎教: 《春江花月夜》	76
情绪胎教: 脑筋急转弯	72	情绪胎教: 十字绣让准妈妈 心神宁静	77
运动胎教: 孕期简易体操	73	运动胎教: 开始爱抚运动	78
准妈妈必读: 积极地参与胎教 ..	74	准妈妈必读: 为准妈妈合理搭配 营养	79
第12周	75		
准妈妈和胎宝宝的 身体变化	75		

▶▶▶ Part 4 孕4月 ◀◀◀

第13周	81	准妈妈必读: 风趣幽默的处事原则	88
准妈妈和胎宝宝的 身体变化	81	第14周	89
适时开始语言胎教	81	准妈妈和胎宝宝的 身体变化	89
营养胎教: 孕中期饮食原则 ..	82	营养胎教: 增加总热量的 摄取	90
本周营养食谱推荐	83	本周营养食谱推荐	91
酸甜卷心菜	83	糖醋排骨	91
菠菜鸡蛋汤	83	木耳猪血汤	91
音乐胎教: 《雪绒花》	84	毛豆焖肉	92
故事胎教: 阿凡提的故事《闻 味儿与听声儿》	85	鸡肝小米粥	92
情绪胎教: 穿出自信穿出美 ..	86	音乐胎教: 《梦幻曲》	92
运动胎教: 游泳是孕期最佳运 动之一	87	故事胎教: 成语故事两则	93

情绪胎教：坚强乐观，与世无争	95	运动胎教：几种骨盆运动 ...	104
好书推荐：《好妈妈胜过好老师》	96	准妈妈必读：为准妈妈做局部 按摩	105
运动胎教：腰背部肌肉运动 ...	96	第16周	106
准妈妈必读：多和胎宝宝互动 ...	97	准妈妈和胎宝宝的 身体变化 ...	106
第15周	98	营养胎教：准妈妈 饮食三法则	107
准妈妈和胎宝宝的 身体变化 ...	98	本周营养食谱 推荐	108
营养胎教：应对便秘的 饮食方案	99	咖喱苦瓜	108
本周营养食谱推荐	100	黄豆芽拌海带	108
油菜扒猪血	100	胡萝卜烧牛腩	108
菠菜粥	100	音乐胎教：《牧羊曲》	109
韭菜肥肠爆鸭血	101	故事胎教：经典童话 《睡美人》	109
音乐胎教：《蓝色多瑙河》 ...	101	情绪胎教：趣味谜语	111
故事胎教：《猪八戒吃西瓜》	102	运动胎教：触压拍 打胎宝宝 ...	112
情绪胎教：解谜华容道	104	准妈妈必读：给胎 宝宝讲故事	112

▶▶▶ Part 5 孕5月 ◀◀◀

第17周	115	音乐胎教：《月光》	118
准妈妈和胎宝宝的 身体变化 ...	115	故事胎教：《聪明的 乌龟》 ...	119
营养胎教：加强维生 素的补充	115	情绪胎教：准妈妈 心态要健康	120
本周营养食谱推荐	116	运动胎教：肩臂部 肌肉运动 ...	121
菜花炒蛋	116	准妈妈必读：帮准 妈妈选合适的 鞋子	121
牡蛎汤	117		
语言胎教过程中的 宜与忌 ...	117		

第18周.....	122	运动胎教：几种不同的散步法	135
准妈妈和胎宝宝的 身体变化···	122	准妈妈必读：陪准妈妈听课和产检	136
营养胎教：合理补充钙质···	123	第20周.....	137
本周营养食谱推荐···	124	准妈妈和胎宝宝的 身体变化···	137
蘑菇炖豆腐···	124	营养胎教：预防和缓解便秘 的食物···	137
排骨炖冬瓜···	124	本周营养食谱推荐···	138
鸭泥豆腐汤···	124	米粉蒸南瓜···	138
音乐胎教：准妈妈唱儿歌···	124	蚕豆玉米笋···	139
意念胎教：塑造理想中的宝宝	125	油豆腐烧油菜···	139
故事胎教：安徒生童话《茶壶》	126	音乐胎教：《小狗圆舞曲》···	139
情绪胎教：欣赏诗歌···	127	故事胎教：格林童话《水晶球》	140
运动胎教：提肛缓解便秘···	128	情绪胎教：小幽默···	141
准妈妈必读：缓解准妈妈腿部 抽筋···	129	名画欣赏：达·芬奇《蒙娜丽莎》	142
第19周.....	130	运动胎教：帮胎宝宝做运动···	143
准妈妈和胎宝宝的 身体变化···	130	准妈妈必读：和胎宝宝做游戏	144
营养胎教：食疗预防妊娠贫血	131		
本周营养食谱推荐···	132		
大枣蒸糯米···	132		
美味鱼吐司···	132		
茄汁虾仁···	132		
豆芽炒腐皮···	132		
故事胎教：成语故事《熟能生巧》	133		
情绪胎教：看一部喜欢的电影	134		



▶▶▶ Part 6 孕6月 ◀◀◀

第21周.....	146	故事胎教：童话故事《红蚂蚁和黑蚂蚁》	157
准妈妈和胎宝宝的 身体变化...	146	好书推荐：《谁拿走了孩子的幸福》	158
营养胎教：做好充足的营养储备	146	阅读胎教：《谁拿走了孩子的幸福》节选	159
本周营养食谱推荐	147	情绪胎教：乡间田野乐趣多...	160
虾鳝面	147	运动胎教：树式瑜伽	161
核桃仁莴笋	148	准妈妈必读：给胎宝宝取个乳名	162
醋熘鸡片	148	第23周.....	163
音乐胎教：《良宵》	148	准妈妈和胎宝宝的 身体变化...	163
语言胎教：多和胎宝宝交流...	149	营养胎教：消除水肿的饮食方案	164
故事胎教：《龟兔赛跑》	150	本周营养食谱推荐	165
情绪胎教：做一个幸福的准妈妈	151	菠菜炒香干	165
运动胎教：缓解腿部酸痛的瑜伽	152	炖猪蹄	165
准妈妈必读：和胎宝宝对话...	153	音乐胎教：《致爱丽丝》	165
第22周.....	154	故事胎教：《小花猫刮胡子》	166
准妈妈和胎宝宝的 身体变化...	154	阅读胎教：《谁拿走了孩子的幸福》节选	167
营养胎教：准妈妈铁摄入不足的危害	154	情绪胎教：赏心悦目的插花艺术	168
本周营养食谱推荐	155	运动胎教：推胎宝宝“散步”	169
黄豆芽排骨豆腐汤	155	准妈妈必读：陪同准妈妈出游	170
猪蹄茭白汤	156		
鸭血羹	156		
音乐胎教：《G大调弦乐小夜曲》	156		

第24周	171
准妈妈和胎宝宝的 身体变化	171
营养胎教：科学合理地补充水果	172
本周营养食谱推荐	173
酱鹌炖玉米	173
茼蒿鱼头汤	173
紫菜白玉羹	173

音乐胎教：《摇篮曲》	174
故事胎教：《小熊过桥》	175
情绪胎教：插花的基本步骤	176
名画欣赏：齐白石《大富贵亦寿考》	177
运动胎教：局部运动	178
准妈妈必读：准妈妈常见不适的调节方法	179

▶▶▶ Part 7 孕7月 ◀◀◀

第25周	181
准妈妈和胎宝宝的 身体变化	181
营养胎教：B族维生素的功能	181
本周营养食谱推荐	182
番茄牛骨汤	182
大枣黑豆鱼尾汤	183
橙汁水果盅	183
音乐胎教：《四季》	183
故事胎教：寓言两则	184
情绪胎教：调整情绪呼吸法	185
运动胎教：增强肌肉力量的训练	186
准妈妈必读：给准妈妈讲幽默故事	187
第26周	188
准妈妈和胎宝宝的 身体变化	188
营养胎教：富含B族维生素的食物	188

本周营养食谱推荐	189
虾仁蛋羹	189
冬瓜鲤鱼汤	189
音乐胎教：《四小天鹅舞曲》	190
故事胎教：《小兔乖乖》	191
好书推荐：《孩子，把你的手给我》	192
阅读胎教：《孩子，把你的手给我》节选	193
情绪胎教：信念在，希望就在	194
运动胎教：练习腹式呼吸	195
准妈妈必读：为准妈妈做全身按摩	196

第27周	196
准妈妈和胎宝宝的 身体变化	196
营养胎教：妊娠糖尿病的饮食方案	197

本周营养食谱推荐	198	本周营养食谱推荐	205
酸奶鱼皮泡菜	198	山药皮肚	205
卷心菜粥	198	秘制红烧肉	206
西蓝花烩胡萝卜	198	音乐胎教:《云雀》	206
音乐胎教:《雨滴》	198	故事胎教:《猴子打水》	207
故事胎教:《三只小猪》	199	阅读胎教:《孩子,把你的手给	
阅读胎教:《孩子,把你的手		我》节选	208
给我》节选	201	情绪胎教:泡芳香浴调节心情	
情绪胎教:旋转魔方	202	210
运动胎教:放松训练	203	名画欣赏:佐恩《水波轻拍》	
准妈妈必读:培养准妈妈的审美		211
情趣	203	运动胎教:猫式瑜伽	212
第28周	204	准妈妈必读:陪准妈妈拍孕期写真	
准妈妈和胎宝宝的 身体变化	204	213
营养胎教:药补不如食补	205		

▶▶▶ Part 8 孕8月 ◀◀◀

第29周	215	运动胎教:凯格尔运动	222
准妈妈和胎宝宝的 身体变化	215	准妈妈必读:为准妈妈做乳房按摩	
营养胎教:孕晚期饮食原则	215	222
本周营养食谱推荐	216	第30周	223
红烧茄子	216	准妈妈和胎宝宝的 身体变化	223
黄金山药条	217	营养胎教:维生素C促进胎宝宝	
香椿豆腐	217	大脑发育	224
音乐胎教:《牧童短笛》	217	本周营养食谱推荐	225
语言胎教:和胎宝宝说英语	218	番茄枣茶	225
故事胎教:《小雨点》	219	番茄炒虾仁	225
情绪胎教:可以调节情绪的色彩		鸡蛋瓢苹果	225
.....	221		

音乐胎教：《快乐的农夫》···	226	情绪胎教：儿童电影欣赏···	239
故事胎教：《达·芬奇学画》 ·····	226	运动胎教：运动纠正胎位不正 ·····	240
好书推荐：《幸福的七种颜色》 ·····	228	准妈妈必读：孕晚期准妈妈 应做的事·····	241
阅读胎教：《幸福的七种颜色》 书摘（一）·····	229	第32周 ·····	242
情绪胎教：欣赏诗歌《你是人间 四月天》·····	230	准妈妈和胎宝宝的 身体变化···	242
运动胎教：孕晚期日常姿势的 省力技巧·····	231	营养胎教：准妈妈要控制好 体重·····	243
准妈妈必读：了解孕期抑郁···	232	本周营养食谱推荐·····	244
第31周 ·····	233	海参烧木耳·····	244
准妈妈和胎宝宝的 身体变化···	233	青豆虾仁·····	244
营养胎教：补充维生素C的 食物·····	233	鱼丸汤·····	244
本周营养食谱推荐·····	234	松仁玉米·····	244
柠檬鱼片·····	234	音乐胎教：《田园》·····	245
番茄鸡丁·····	235	故事胎教：《田忌赛马》·····	246
音乐胎教：《鸟店》·····	235	情绪胎教：幽默故事《聪明的 狗》·····	247
故事胎教：《夸父逐日》·····	236	名画欣赏：卡萨特《洗澡》···	248
阅读胎教：《幸福的七种颜色》 书摘（二）·····	237	运动胎教：运动消除脚部 水肿·····	249
		准妈妈必读：精心打造 婴儿房·····	250

▶▶▶ Part 9 孕9月 ◀◀◀

第33周 ·····	252	本周营养食谱推荐·····	254
准妈妈和胎宝宝的 身体变化···	252	三鲜烩鱼唇·····	254
营养胎教：不饱和脂肪酸的 补充·····	253	白炒鱼片·····	254
		萝卜丝鲫鱼汤·····	254

目 录

音乐胎教：东北民歌《摇篮曲》	255	第35周.....	270
语言胎教：与胎宝宝分享美好的 回忆	255	准妈妈和胎宝宝的 身体变化	270
故事胎教：《渔夫和金鱼》	256	营养胎教：注意 饮食，预防早 产	270
情绪胎教：产前焦虑的原因及 危害	258	本周营养食谱 推荐	271
运动胎教：局部放松	258	西瓜皮炒肉 丝	271
准妈妈必读：和准妈妈一起猜 谜	259	音乐胎教：《紫 竹调》	272
第34周.....	260	故事胎教：《小 蝌蚪找妈妈》	272
准妈妈和胎宝宝的 身体变化	260	阅读胎教：《林 清玄散文集》	274
营养胎教：可以 强健脾胃的食 物	261	情绪胎教：猜 字谜	275
本周营养食谱 推荐	262	运动胎教：孕 晚期运动注意 事项	276
酿苦瓜	262	准妈妈必读： 为待产做准 备	277
番茄黄豆炖牛 肉	262	第36周.....	277
奶油番茄汤	262	准妈妈和胎宝 宝的身体变化	277
音乐胎教：《小 星星变奏曲》	262	营养胎教：注 意饮食警惕妊 娠 高血压	278
故事胎教：《小 蚂蚁回家》	263	本周营养食谱 推荐	279
好书推荐：《林 清玄散文集》	265	苦瓜豆腐汤	279
阅读胎教：《林 清玄散文集》	266	红烧冬瓜	279
情绪胎教：缓 解产前焦虑	267	金钩芹菜	280
运动胎教：拉 梅兹呼吸法	268	音乐胎教：《平 湖秋月》	280
准妈妈必读：帮 准妈妈克服产 前 焦虑	269	故事胎教：《小 蜗牛请医生》	281
		情绪胎教：哲 理小故事	282
		运动胎教：减 轻分娩痛苦的 运动	283
		准妈妈必读： 了解分娩征 兆	284

▶▶▶ Part 10 孕10月 ◀◀◀

第37周.....	286	第39周.....	305
准妈妈和胎宝宝的 身体变化···	286	准妈妈和胎宝宝的 身体变化···	305
营养胎教：补锌 有利于顺产···	287	营养胎教：剖宫 产前后的饮食 问题···	305
本周营养食谱 推荐···	288	本周营养食谱 推荐···	306
锅烧羊里脊···	288	萝卜青果粥···	306
山药炖水鸭···	288	清炒腰果西蓝 花···	306
鸭肉牡蛎煲···	288	番茄油菜汁···	307
音乐胎教：《小 小少年》口哨曲	289	音乐胎教：《渔 舟唱晚》···	307
意念胎教：想象 宝宝的未来···	290	阅读胎教：《槭 树下的家》节选 (二)···	308
故事胎教：《七 色花》···	291	故事胎教：《十 二生肖的由来》	309
情绪胎教：保持 产前好心情···	292	情绪胎教：动画 片《白雪公主》	310
运动胎教：分娩 操···	293	运动胎教：学会 分娩时正确用力	311
准爸爸必读：为 准妈妈读一首诗	294	准爸爸必读：了 解分娩过程护理 知识···	312
第38周.....	295	第40周.....	313
准妈妈和胎宝宝的 身体变化···	295	准妈妈和胎宝宝的 身体变化···	313
营养胎教：缓解 抑郁、焦虑的 食物大盘点···	295	营养胎教：临产 准妈妈的饮食	314
本周营养食谱 推荐···	297	本周营养食谱 推荐···	315
安神梨甑···	297	大枣阿胶粥···	315
口蘑猪心煲···	297	水晶猕猴桃冻···	315
银耳百合蒸香蕉 ···	297	鸡蛋豆腐羹···	315
音乐胎教：《茉 莉花》···	297	马蹄炒猪肝···	315
故事胎教：《小 母鸡欢欢》···	298	音乐胎教：《鱒 鱼》···	316
好书推荐：《槭 树下的家》···	300	故事胎教：《一 对善良的夫妻》	317
阅读胎教：《槭 树下的家》节选 (一)···	301	情绪胎教：放松 心情迎分娩···	318
情绪胎教：童言 无忌···	302	名画欣赏：张大 千《巫峡清秋》	319
运动胎教：有助 于顺产的运动	303	准爸爸必读：陪 产···	320
准爸爸必读：帮 准妈妈战胜分娩 恐惧···	304		

PART 1

孕1月



第1周

准妈妈和胎宝宝的身体变化

怀孕周数的计算方法是以末次月经第一天算起，也就是说，准妈妈本周正处在月经期。现在的胎宝宝连个影儿都还没有呢，还分别以精子和卵子的“前体”状态存在于准爸爸、准妈妈体内。准妈妈可以根据自己的月经周期推算排卵期。一般来说，月经后第13~20天就是最佳怀孕期，准妈妈要抓住这个大好时机。

在准备怀孕期间，准妈妈可以和准爸爸寻找一些轻松浪漫的话题，使自己的心情放松，在一个良好的状态里孕育新生命。还应注意要远离烟酒，因为烟酒会造成精子或卵子畸形，使得准妈妈一开始在体内获得的就是异常受精卵。夫妻二人还要保持健康的心态，不要在剧烈运动或十分劳累的状态下受孕。

由于本周准妈妈正处在月经期，所以这期间一定不能受凉，特别是腹部的位置，因为子宫受凉会引起子宫收缩，那么就会出现月经期间的腹痛状况。其次，要勤换卫生巾，因为卫生巾长时间不换会滋生许多细菌，引起很多妇科疾病。另外，月经期间不能吃生冷的东西，特别是冻过的东西都不能吃。因为吃生冷的东西时，肠胃的温度下降，使子宫收缩变差，经血较难排出，于是形成血块，子宫为将血块排出，只得加大收缩的力度，这就是吃生冷食物可能造成痛经的原因。

月经期对于女人来说是大事，所以一定要多加注意。

胎教的基础是爱

宝宝是爱情的结晶，没有哪对儿父母不爱自己的宝宝，为胎宝宝的成长提供一个优教的环境，自然要以爱为基础。胎教首先源于爱，