

“优质宝宝”系列



# 孕妈妈的第一本 胎教书

母婴护理专家 **董瑞雪**◎主编

权威专家贴心指导 让你的宝宝赢在起跑线

优质  
宝宝

绘声绘色的胎教讲解，  
让胎儿提前认识这个世界。

科学、全面的  
胎教方案



改变孩子的一生

掌握胎儿大脑细胞分裂  
增殖高峰期，选择最佳  
的胎教时间。

良好的胎教是给胎儿最珍贵的礼物  
与宝宝共同体验美妙的孕育生命之旅

每个月都有精彩丰富的胎教内容

- 音乐、故事、运动、营养等胎教方案
- 让宝宝更聪明的全新胎教模式
- 实用有效的营养食谱

吉林出版集团  
吉林科学技术出版社

“优质宝宝”系列

# 孕妈妈的第一本 胎教书

母婴护理专家 董瑞雪◎主编

权威专家贴心指导 让你的宝宝赢在起跑线

吉林出版集团  
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妈妈的第一本胎教书 / 董瑞雪主编. -- 长春 :  
吉林科学技术出版社, 2011.4  
ISBN 978-7-5384-5165-8

I. ①孕… II. ①董… III. ①胎教—基本知识 IV.  
①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第035452号

# 孕妈妈的第一本胎教书

主 编 董瑞雪  
编 委 陈志梅 任 为 魏志刚 董瑞雪 冷 冰 朱丽萍 宋小舟 欧璐婷  
出 版 人 张瑛琳  
责任编辑 孟 波 端金香 杨超然  
模 特 吴 莹 金雨歆 汲春晓 刘佩姝 苑 鑫 卢 莎 深海贝类 rene  
丽 子 小 宇 徐心澄 魏安然 解 然  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
制 版 长春市一行平面设计有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 350千字  
印 张 24  
印 数 1—10000册  
版 次 2011年5月第1版  
印 次 2011年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85630195 85635186  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5165-8  
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

# 前言



怀孕是准爸爸准妈妈最快乐的一件事情，在这漫长的280天里，准爸爸准妈妈总想为胎儿做些事情，让胎儿感受到他们的爱和期望。

胎教就是表达准爸爸准妈妈爱的最好形式。有研究表明，胎儿的大脑在发育之初，也就是胎儿期就已经能感受到强烈的情感了，可以对各种各样的认知与情感形成记忆，这些将会持续影响胎儿的一生。因此，准妈妈在日常生活中要特别注意自己的言行和情绪等。

很多准妈妈都认为胎教是极其复杂的一件事情，其实不然，准爸爸准妈妈只要抓住胎教的核心和精髓，将会取得可喜的效果。胎教的核心和精髓是对胎儿所具有的能力给予极大的关注，并希望这种能力可以为宝宝的一生带来希望和幸福。

胎儿从苹果籽到葡萄那么大，再成长到活泼可爱的小宝宝，我们将和你一同分享初为人母的喜悦。现在就开始为它读一首古诗、讲述一个美丽的童话故事、哼唱一首美妙的歌曲、做几个有趣的手指游戏、欣赏几篇名家之作，憧憬一下美好的未来……这一切都会给准妈妈带来幸福感，在准妈妈愉悦的精神状态下，胎儿也会健康又迅速地发育着。



# 目录

## 第一章

## 揭开胎教的面纱

### 第一节 敲开胎教之门.. 22

胎儿在“宫”中是否一无所知	22
大脑开始慢慢地形成	23
胎教虽可行但不是万能的	24
母子一体化胎教	24

### 第二节 胎教与优生.... 26

什么季节受孕最佳	26
可以提供丰富的果蔬食物	26
利于胎儿健康发育	26
有利于睡眠	26
有着适宜的气候	27
便于合理的预产期安排	27
掌握最佳的受孕时机	28
测量体温, 算准排卵期	28
注意夫妻双方的衣着	28
戒酒和禁烟	28
掌握受孕阶段的特征	29
婚检、孕检保平安	29
当心这些会遗传的疾病	31
常染色体显性遗传病	31
常染色体病	31
X连锁显性遗传病	31

X连锁隐性遗传病	31
多基因遗传病	32
体细胞遗传病	32
宝宝长得像谁	32
先天遗传, 后天可塑	33
虽有遗传, 但概率不高	33
半数以上概率的遗传	33
接近百分之百的遗传	34
孩子的天赋从哪里来	34
神奇的生物钟优生法	35
宝宝不喜欢烟雾环绕	36
要优生就要远离酒精	37
酒精对胎儿的影响	37
酒精对准妈妈自身的影响	38
准爸爸饮酒对胎儿及自身的影响	38





预防缺陷儿.....	38	怀孕2~3个月时.....	42
引起缺陷儿的因素.....	38	怀孕4~5个月时.....	42
具体的预防措施.....	39	怀孕6~7个月时.....	42
<b>第三节 胎儿的超能力..</b>	<b>40</b>	怀孕8~9个月时.....	42
成为超智力宝宝的因素.....	40	怀孕10个月时.....	42
遗传与智力密切相关.....	40	<b>母子间的心电感应.....</b>	<b>42</b>
后天的努力也很重要.....	40	<b>胎儿有记忆能力吗.....</b>	<b>43</b>
<b>腹中胎儿脑部成长全记录.....</b>	<b>41</b>	胎儿具有记忆能力的例证.....	44
怀孕1个月时.....	42	胎儿具有记忆力的意义.....	44
		<b>意识已经开始萌芽.....</b>	<b>45</b>

## 第二章

# 行之有效的胎教法

<b>第一节 抚摩胎教.....</b>	<b>48</b>	抚摩时要注意哪些事项.....	50
抚摩胎儿的益处.....	48	胎教趣事：3岁的小神童.....	50
促进胎儿的智力发育.....	48	<b>第二节 音乐胎教.....</b>	<b>51</b>
激发胎儿的运动能力.....	48	音乐胎教的重要意义.....	51
增进母子关系.....	49	能使母子保持良好的心境.....	51
<b>怎样进行抚摩胎教.....</b>	<b>49</b>	与母子的生理节奏产生共鸣.....	52
准备.....	49	<b>音乐胎教的方法.....</b>	<b>52</b>
姿势.....	49	母唱胎听法.....	53
方法.....	50	母教胎唱法.....	53

# 目录

音乐熏陶法 .....	53
音乐灌输法 .....	53
朗诵抒情法 .....	54
<b>音乐胎教的选择</b> .....	54
欢快明朗音乐 .....	54
平静放松音乐 .....	54
消除疲劳音乐 .....	55
催眠音乐 .....	55
振奋精神音乐 .....	55
促进食欲音乐 .....	55
<b>音乐胎教的误区</b> .....	55
给胎儿听节奏较快音量较大的乐曲 ..	55
给胎儿听音乐的时间不宜过长 .....	56
在腹部播放音乐 .....	56
随意购买胎教传声器 .....	56
<b>胎教趣事：两组对比</b> .....	56



## 第三节 联想胎教..... 57

<b>联想胎教的可行性</b> .....	57
对胎儿的“干预”作用 .....	57
异常反应的作用 .....	57
<b>你想象中胎儿是什么样的</b> .....	58
用意象塑造理想中的宝宝 .....	58
把美好的愿望具体化 .....	58
准妈妈怎样设计宝宝的形象 .....	59
<b>在欣赏中展开联想的翅膀</b> .....	59
<b>和胎儿一起走进大自然</b> .....	60
胎儿和准妈妈分享着感受 .....	60
感受阳光 .....	61
感受清新的空气 .....	61

## 第四节 呼唤胎教..... 62

<b>呼唤胎教法</b> .....	62
<b>准爸爸与胎儿的对话</b> .....	63
准爸爸的开场白和结束语 .....	63
具体与胎儿对话的方法 .....	64

## 第五节 光照胎教..... 65

<b>光照胎教从什么时期开始好</b> ..	65
<b>怎样进行光照胎教</b> .....	65
<b>胎教趣事：特殊的孩子</b> .....	66



**第六节 语言胎教..... 67**

怎样进行语言胎教..... 67

语言讲解要视觉化..... 67

将形象与声音结合..... 68

把形象和情感融合在一起..... 68

**寻找和宝宝的谈话内容并不难** 68

生活中的点点滴滴都可以告诉它... 68

户外语言胎教..... 69

借助于书刊画册..... 69

**让胎儿发育更全面**..... 69

讲故事..... 70

看画册..... 70

学数字..... 70

**语言胎教素材范例**..... 71

胎教童谣..... 71

胎教诗歌..... 73

**胎教趣事：大脑功能被强化**.. 73

**第七节 游戏胎教..... 74**

胎儿会做游戏吗..... 74

**准妈妈的子宫是胎儿的游乐场** 75

准备姿势..... 75

具体方法..... 75

**胎教趣事：天才儿童迭戈**.... 75

**第八节 运动胎教..... 76**

怎样认识运动胎教..... 76

**这样运动有益胎教**..... 77

怀孕早期的运动..... 77

怀孕中期的运动..... 78

怀孕晚期的运动..... 79

**和胎儿一起旅行**..... 80

旅行准备..... 80

旅行须注意的事宜..... 80

**运动胎教好处大盘点**..... 81

**胎动是胎儿打给准妈妈的电话** 82

被踢的感觉真好..... 82

数一数胎动的频率..... 82

找一找胎动的位置..... 82



# 目录

## 第九节 美育胎教..... 83

音乐之美不言而喻..... 83

心理方面..... 83

生理方面..... 83

美容、打扮也是胎教..... 84

怀孕早期的美丽..... 84

皮肤护理..... 84

保持清洁..... 85

穿衣打扮..... 85

怀孕中期的美丽..... 86

皮肤护理..... 86

保持清洁..... 86

头发的保养..... 87

穿衣打扮..... 87

怀孕晚期的美丽..... 88

化妆与美容..... 88

保持清洁..... 88

头发的梳理..... 88

穿衣打扮..... 88

对鞋和袜子的要求..... 89

美的最高境界..... 89

胎教趣事：对声音的反应..... 89

## 第十节 怡情胎教..... 90

微笑也是胎教..... 90

仪容美心也美..... 91

好情绪就是好胎教..... 92

准妈妈这样获得好心情..... 92

夫妻关系和谐才会有好心情..... 93

不断提高自身修养..... 93

读一本好书..... 94

一本好书，母子受益..... 94

书籍的选择..... 94

看一幅美丽图片..... 95

胎教趣事：吃出来的神童..... 96

## 第十一节 环境胎教..... 97

给准妈妈和胎儿舒适的环境..... 97

创造良好的家庭气氛..... 98

夫妻间互敬互爱..... 98

夫妻间互信互勉..... 99

夫妻间互谅互慰..... 100

夫妻间互相理解..... 100





## 第十二节 营养胎教... 101

营养对胎儿有多重要.....	101
直接影响胎儿的发育.....	101
保证胎盘的正常发育.....	102
营养与胎儿智力有很大的关系	102
合理安排准妈妈的饮食.....	103
不要吃太咸的食物.....	103
均衡营养.....	104
补充钙质.....	104

## 第十三节 性格胎教... 105

性格要从胎儿时开始培养...	105
胎教趣事：不喝妈妈奶的女婴	106

## 第十四节 行为胎教... 107

行为也是一种胎教.....	107
胎教趣事：在生活风波面前.	108

## 第十五节 习惯胎教... 109

习惯胎教不可忽视.....	109
给爸爸妈妈的信.....	110

# 第三章 胎教进行时

## 第一节 怀孕1个月.... 114

母子变化.....	114
准妈妈变化情况.....	114
胎儿发育情况.....	115
音乐胎教进行时.....	116
胎教名曲：《爱之梦》.....	116
胎教名曲：《摇篮曲》.....	117
胎教名曲：《蓝色多瑙河》.....	118
胎教趣事：《蓝色多瑙河》的由来	119

## 怡情胎教进行时..... 120

为胎教创造一个良好的环境.....	120
受过良好胎教的宝宝将怎样.....	121
保持美丽的微笑.....	122
给胎儿以美学的熏陶.....	124
准妈妈读书时间.....	125

## 营养师建议..... 126

本月营养需求.....	126
菜谱推荐.....	127
◎ 养血安胎汤.....	127
◎ 香酥鹌鹑.....	127

# 目录

◎ 砂仁鲫鱼汤 .....	128	名画欣赏：《桃源仙境图》 .....	143
◎ 奶油烩白菜 .....	128	猜谜语 .....	144
◎ 家常豆腐 .....	129	迷人的数独游戏 .....	145
◎ 凉拌五彩鸡丝 .....	129	感受胎教的心灵之旅 .....	146
◎ 麻酱拌四季豆 .....	130	给胎儿读古诗 .....	147
◎ 三鲜炒饼 .....	130	<b>营养胎教进行时</b> .....	148
◎ 虾肉水饺 .....	131	防治的饮食良方 .....	148
◎ 山药芝麻粥 .....	131	◎ 姜汁糯米糊 .....	148
◎ 干炸藕合 .....	132	◎ 糖醋黄鱼 .....	148
◎ 特色温拌面 .....	132	准妈妈多吃鱼，宝宝更聪明 .....	149
◎ 番茄炒猪排 .....	133	<b>情绪胎教进行时</b> .....	150
◎ 三色毛豆仁 .....	133	妈妈开心，宝宝聪慧 .....	150
◎ 木耳马蹄带鱼 .....	134	帮准妈妈分忧解难 .....	151
◎ 茄汁煎鸡扒 .....	134	准妈妈怎样调节情绪 .....	152
<b>日常保健安胎提醒</b> .....	135	<b>营养师建议</b> .....	153
<b>注意事项</b> .....	136	养成好的饮食习惯 .....	153
		科学补充叶酸 .....	153

## 第二节 怀孕2个月..... 137

<b>母子变化</b> .....	137
准妈妈变化情况 .....	137
胎儿发育情况 .....	138
<b>音乐胎教进行时</b> .....	139
胎教名曲：《致爱丽丝》 .....	139
胎教名曲：《天鹅湖》 .....	140
<b>联想胎教进行时</b> .....	141
名画欣赏：《维纳斯的诞生》 .....	141
名画欣赏：《牧场圣母》 .....	142





不吃罐装食品 .....	153
饮食要卫生 .....	153
菜谱推荐 .....	154
◎ 凉瓜清煮花蛤 .....	154
◎ 当归黄芪补血鸡 .....	154
◎ 香菇肉粥 .....	155
◎ 五花东坡肉 .....	155
◎ 茄汁味菜牛柳 .....	156
◎ 黄豆猪骨汤 .....	156
◎ 奶油扒双珍 .....	157
◎ 青柠口蘑 .....	157
◎ 白果蒸蛋 .....	158
◎ 青椒肚片 .....	158
◎ 金沙炒牛奶 .....	159
◎ 清蒸武昌鱼 .....	159
◎ 珍珠菜花汤 .....	160
◎ 核桃炖兔 .....	160
◎ 牛奶粥 .....	161
◎ 翡翠蒸酿鹌鹑蛋 .....	161

日常保健安胎提醒 .....	162
注意清洁 .....	162
保证睡眠质量 .....	163
接受初诊检查 .....	163
丈夫要做的事 .....	164
注意事项 .....	165
胎教趣事：育婴准爸爸 .....	165

### 第三节 怀孕3个月.... 166

母子变化 .....	166
准妈妈变化情况 .....	166
胎儿发育情况 .....	167
语言胎教进行时 .....	168
给胎儿唱数字歌 .....	168
有趣的脑筋急转弯 .....	169
朗读抒情诗《再别康桥》 .....	170
笑一笑：童言真有趣 .....	170
胎教故事：《小马过河》 .....	171
绕口令 .....	172
联想胎教进行时 .....	172
胎儿第三个月的模样 .....	173
关于幸运草的传说 .....	173
准备胎教卡片 .....	173
怡情胎教进行时 .....	174
准妈妈怎样调节情绪 .....	174
做个同心结 .....	175

# 目录

营养师建议.....	176
要保证全面合理的营养.....	176
要保证优质蛋白质的供给.....	176
要增加热能的摄入.....	177
保证无机盐的供给.....	177
注意维生素D的补充.....	177
注意铜、锌元素的补充.....	178
注意碘元素的补充.....	178
菜谱推荐.....	179
◎ 山药红枣排骨汤.....	179
◎ 黑豆奶.....	179
◎ 山药鱼片汤.....	180
◎ 干炸虾肉丸.....	180
◎ 砂仁火腿丝蒸鲈鱼.....	181
◎ 酸菜棒骨煲.....	181
◎ 生姜炖牛肚.....	182
◎ 雪菜肉丝汤面.....	182
◎ 猪肝汤.....	183
◎ 牛奶山药燕麦粥.....	183
◎ 虾皮烧冬瓜.....	184
◎ 炒马鞍鳝.....	184
◎ 小饭团.....	185
◎ 腊肠炒百合.....	185
◎ 双红饭.....	186
◎ 刺嫩芽烧鲫鱼.....	186
日常保健安胎提醒.....	187
注意事项.....	188

## 第四节 怀孕4个月..... 189

母子变化.....	189
准妈妈变化情况.....	189
胎儿发育情况.....	190
对话胎教进行时.....	191
胎儿喜欢听准爸爸妈妈说话.....	191
准妈妈读书时间.....	192
准妈妈读散文.....	193
胎教故事：《龟兔赛跑》.....	194
胎教故事：《灰姑娘》.....	195
光照胎教进行时.....	196
运动胎教进行时.....	197
呼吸运动.....	197
踮脚尖运动.....	198
性格训练进行时.....	198
静心练练书法.....	199
十字绣.....	200





<b>情绪胎教进行时</b> .....	200	◎ 番茄牛尾汤	215
宽松衣着, 美丽心情	201	◎ 糖醋黄鱼	216
享受“音乐浴”的快乐	202	◎ 烤丝瓜	216
<b>联想胎教进行时</b> .....	203	<b>日常保健安胎提醒</b> .....	217
感受胎教的心灵之旅	203	调节情绪	217
给宝宝取响亮的好名字	204	适度的运动	218
爸爸妈妈猜猜我长成什么样子了	205	洗浴	219
<b>营养师建议</b> .....	206	睡眠	220
营养对于母子的重要性	206	做好疾病预防工作	220
营养影响胎儿大脑的发育	207	给准爸爸的小提醒	221
营养补充要适度	207	<b>注意事项</b> .....	222
菜谱推荐	208	<b>第五节 怀孕5个月....</b>	<b>223</b>
◎ 香肠炒油菜	208	<b>母子变化</b> .....	223
◎ 香芒奶昔	208	准妈妈发育情况	223
◎ 发菜鸡茸蛋汤	209	胎儿发育情况	224
◎ 海苔牛肉	209	<b>抚摩胎教进行时</b> .....	225
◎ 小豆冬瓜生鱼汤	210	<b>音乐胎教进行时</b> .....	226
◎ 蔬菜汁	210	<b>语言胎教进行时</b> .....	228
◎ 蔬菜沙拉	211	准妈妈读书时间	228
◎ 桂花红枣茶	211	胎教故事:《聪明的小伙计》	229
◎ 枸杞牛肝汤	212	准妈妈读散文	230
◎ 金银花蒲公英汤	212	<b>光照胎教进行时</b> .....	230
◎ 西芹炒腰果	213	<b>情绪胎教进行时</b> .....	231
◎ 牛肉末炒芹菜	213	做几个漂亮的收纳盒	231
◎ 红果茶	214	猜猜动物谜语	232
◎ 红烧鳗鱼煲	214		
◎ 素火腿	215		

# 目录

环境胎教进行时.....	233	日常保健安胎提醒.....	247
分享胎动的感受.....	233	注意保持清洁.....	247
能否一夜保持左侧卧位.....	234	保证适度的运动.....	247
和胎儿做“踢肚游戏”.....	235	注意做检查.....	248
营养师建议.....	236	做好乳房保健.....	249
合理摄取营养.....	236	注意胎动的情况.....	249
健脑食品.....	236	性生活的调节.....	249
合理使用补品.....	237	准爸爸要做的事.....	250
菜谱推荐.....	238	注意事项.....	250
◎ 什锦果汁饭.....	238		
◎ 鲜蚝豆腐.....	238		
◎ 菊花猪肝汤.....	239		
◎ 艾叶羊肉汤.....	239		
◎ 醋熘白菜.....	240		
◎ 南海金莲.....	240		
◎ 胡萝卜苹果汤.....	241		
◎ 瓜片肉丝.....	241		
◎ 核桃酪.....	242		
◎ 木耳海参汤.....	242		
◎ 麻辣茄饺.....	243		
◎ 何首乌煨鸡.....	243		
◎ 比萨三明治.....	244		
◎ 虾子菜花.....	244		
◎ 红烧肉.....	245		
◎ 鲜奶油水果色拉.....	245		
◎ 精炸子鸡.....	246		
◎ 金盏虾仁.....	246		



## 第六节 怀孕6个月.... 251

母子变化.....	251
准妈妈变化情况.....	251
胎儿发育情况.....	252



抚摩胎教进行时	253	◎ 香酥柳叶鱼	266
呼唤胎教进行时	254	◎ 柠檬鸭汤	267
情绪胎教进行时	255	◎ 肉炒海带	267
不要为胎动而烦恼	255	◎ 贵妃牛腩	268
带着胎儿到处转转	256	◎ 猪小肚煲车前草	268
“勤”胎教无难事	256	◎ 葡式咖喱鸡	269
胎教故事：《拇指姑娘》	257	◎ 椒盐三鲜	269
联想胎教进行时	258	◎ 白瓜松子肉丁	270
胎儿第六个月的模样	258	◎ 柑橘鲜奶	270
胎教故事：《闻鸡起舞》	259	◎ 芝麻豆腐	271
英语启蒙：奇妙的字母记忆方法	259	◎ 马铃薯烧牛肉	271
运动胎教进行时	260	日常保健安胎提醒	272
脚腕运动	260	给孩子起个名	272
立回旋式运动	261	养成散步的习惯	272
营养师建议	262	要加强母爱	272
培养良好的饮食习惯	262	适度的运动	273
要做到规律饮食	262	淋浴	274
营养要均衡而多变	262	睡眠	274
要以没有加工的食物为主	263	丈夫需要做的事	274
注意铁质的摄入	263	注意事项	275
其他注意事项	263	胎教趣事：胎儿也能学习	275
菜谱推荐	264		
◎ 糯香排骨	264	<b>第七节 怀孕7个月</b>	<b>276</b>
◎ 桂圆小米粥	264	母子变化	276
◎ 白雪映花菜	265	准妈妈变化情况	276
◎ 黄焖鸭肝	265	胎儿发育情况	277
◎ 枣圆羊肉汤	266	抚摩胎教进行时	278

# 目录

语言胎教进行时	278	◎ 马铃薯鱿鱼汤	291
读一读古诗	279	◎ 拌鱼丝	291
准妈妈读书时间	280	◎ 小人参饭	292
教胎儿学拼音	281	◎ 油菜海米	292
情绪胎教进行时	282	◎ 香蕉蔬果汁	293
名画欣赏	282	◎ 干炸黄花鱼	293
胎儿和准妈妈之间的心电感应	283	◎ 淮杞炖羊脑	294
胎教名曲：《绿袖子》	284	◎ 海米拌油菜	294
环境胎教进行时	285	◎ 榨菜肉丝汤	295
美化居室环境	285	◎ 红椒拌藕片	295
感受室外美丽风光	285	◎ 大鱼包小鱼	296
付出总有回报，只是需要等待	286	◎ 木瓜花生汤	296
胎儿的体重存在个别差异	286	日常保健安胎提醒	297
运动胎教进行时	287	加强母子交流	297
跪坐运动	287	一定量的运动	297
吹蜡式运动	287	保持清洁	297
营养师建议	288	胎漏和胎动不安	298
菜谱推荐	289	注意前置胎盘的影响	298
◎ 奇异果橙萝元葱汤	289	注意事项	298
◎ 香菇熏干	289	第八节 怀孕8个月	299
◎ 蓝莓酸奶	290	母子变化	299
◎ 冬瓜海鲜卷	290	准妈妈变化情况	299



胎儿发育情况	300
对话胎教进行时	301
胎儿喜欢妈妈温柔的声音	301
胎教故事：《愚公移山》	302