海淀妇产专家 全新奉献 同步完美方案

李智◎编著
北京市海淀区妇幼保健院产三科主任、主任医师
北京市海淀区产科专家组成员
北京医师协会妇产科专科医师分会理事

同步全彩版

实用胎教图文百科

SHIYONG TAIJIAO TUWEN BAIKE

准妈妈40周神奇胎教
影响孩子的未来

安徽科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

同步
全彩版

实用胎教图文百科

李智◎编著

准妈妈40周神奇胎教
影响孩子的未来

ARTTIME 时代出版
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

搜狐母婴 baobao.sohu.com
独家推荐阅读

图书在版编目（CIP）数据

实用胎教图文百科/李智编著. —合肥：安徽科学技术出版社，2013.1

ISBN 978-7-5337-5694-9

Ⅰ.①实… Ⅱ.①李… Ⅲ.①胎教-基本知识 Ⅳ.①G61

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第142494号

实用胎教图文百科 李智 编著

出 版 人：黄和平 选题策划：王晓宁 责任编辑：杨 洋

出版发行：时代出版传媒股份有限公司 http://www.press-mart.com

安徽科学技术出版社 http://www.ahstp.net

（合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场，邮编：230071）

电话：(0551)3533330

印 制：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司 电话：(010)61232262

（如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂商联系调换）

开本：710×1000 1/16 印张：16 字数：170千

版次：2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5694-9 定价：32.80元

版权所有，侵权必究

前言 Foreword

每一对父母都希望自己孕育的宝宝聪明、漂亮、活泼。特别是在社会飞速发展的今天，更希望自己的孩子文武双全，才华出众，以便在将来激烈的社会竞争中立于不败之地。然而，人才的培养不是短时间内就能完成的，必须从胎儿做起。

现在社会中，胎教对宝宝未来成长所起到的决定性作用得到了越来越多人的认可。胎儿具有惊人的能力，为开发胎儿这一能力而施行的胎教，愈来愈引起人们的关注。据美国著名的心理学家对千余名儿童的多年研究，得出的结论是：人的智力获得，50%在4岁以前。4岁以前完成的50%就包括胎教在内。婴儿出生前形成的大脑旧皮质，是出生后形成的大脑新皮质的基础，只有在大脑旧皮质良好的基础之上才能使大脑新皮质得到更好的发育，以达到超常的智商水平，发挥其非凡的才能。







现代科学的发展已证明，胎儿不仅具有视觉、听觉、活动和记忆能力，而且能够感受母亲的情绪变化。在妊娠期间，采取适当的方法和手段，有规律地对胎儿的听觉和触觉实施良性刺激，通过神经系统传递到大脑，可促进胎儿大脑皮质得到良好的发育，不断开发潜在能力。使一个优秀人才所具备的丰富想象力、深刻洞察力、良好记忆力、敏捷的思维能力和动手能力等在胎儿期通过胎教得到潜在的培养。古今中







外大量事实也表明，胎教对促进人类智商的提高是至关重要的。 为此，许多国家在胎教方面都做了大量研究，并成立了胎儿大学或胎教指导中心，推广普及胎教知识，以培养更多的早慧儿童。因此，为了宝宝的未来，越来越多的准父母们在怀孕前后都会积极实施胎教。

由于现在很多准父母都缺乏胎教知识，所以就需要有一本科学、实用的胎教书来学习。本书就是这样一本提供科学胎教的专业书，它依照孕妈妈怀孕的时间顺序，从孕前准备到怀孕的每一周，按照胎儿的发育程度，给予孕妈妈科学、严谨、方便、实用的胎教指导，使每一位孕妈妈准爸爸能找到适合自己的胎教方法。

我们希望本书能伴随着孕妈妈们一起度过每一个难忘的日日夜夜，经历一个健康快乐的妊娠期，孕育出一个健康、聪慧的小宝宝！

鸣谢

特邀模特：谢　晖　聂　苑　刘　辉　陈　润
王　梅　吴　晋　王路麓　王梦然
刘亚鹏　王晓丹　冯晓宝　李晶晶
崔晶晶　翟　力　李　枫　王　玮

摄 影 师：李永雄　郭泳君

目录 Contents

Part 1 胎教是培养健康、聪明宝宝的起点

Chapter 1 胎教的意义

胎教对孩子的智力起着决定性作用/2

胎教为宝宝的美好人生打基础/3

许多天才都有意或无意地被实施过胎教/3

胎教是可行的，但不是万能的/4

Chapter 2 胎教的重任谁来担

胎教，全家一起来/5

准妈妈是主体/5

准爸爸是胎教的重要参与者/6

准爸爸参与胎教的意义 / 6

男性浑厚的嗓音在胎教中是无可替代的 / 6

和谐的家庭关系相当重要/7

公开怀孕的消息并寻求上司和同事的理解/7

Part 2 有效胎教始于备孕

Chapter 1 心理准备

计划何时怀孕/10

选择最佳年龄受孕，让优孕成为可能 / 10

选择最佳季节受孕，为宝宝成长打下坚实的基础 / 11

把握最佳时机，优孕更有可能 / 11

确定排卵期，如愿以“孕” / 11

学习胎教知识/12
胎教是早教的开始 / 13
广义胎教与狭义胎教 / 13
本书所指的胎教 / 13

缓解思想压力/14

修炼身心的清静法/14
清静法，为身体和心灵注入能量 / 14
清静法，让内心得到调节 / 14
清静法，消除孕妈妈对怀孕和分娩的恐惧感 / 15
清静法，促进了与胎儿的交流 / 15
清静法，提高顺产的概率 / 15
清静法，促进消化并缓解便秘 / 15

Chapter 2 身体调理

孕前检查是成功胎教的基础/16
TORCH检查 / 16
血型检查 / 17
艾滋病检查 / 17
贫血检查 / 17
肝炎检查 / 17
尿常规检查 / 18
卵巢与子宫检查 / 18
衣原体检查 / 18

停止避孕/18

戒除烟酒/18

慎用药物/19
取决于药物的性质 / 19
取决于用药时的孕周 / 19
取决于用药的剂量 / 20

维持标准的体重/20

生活有规律/20

Part 3 40周奇妙胎教之旅

Chapter 1 第1～4周

宝宝和准妈妈的变化 / 24
1～2周 / 24
3周 / 25
4周 / 25

饮食胎教 / 26
选择提高受孕概率的食物 / 26
选择可以强化肝脏功能的食物 / 26
摄取优质蛋白质和钙 / 27
预防便秘和贫血 / 27
适当服用鱼肝油和蛋黄 / 27

运动胎教 / 27
舒展背部 / 27
转动颈部 / 28
深呼吸 / 28



拉伸肋部 / 28
拉伸腿部肌肉 / 28

按摩胎教 / 29
针对白带增多 / 29
针对尿频 / 30

专家谈胎教：比早教更重要的是早期胎教和准爸爸胎教 / 30
宝宝、准妈妈和准爸爸的“3人4脚”胎教行动 / 30
健康的身心是胎教的重要基础 / 31
胎教应该从怀孕之前开始做起 / 32
夫妻感情不和易导致宝宝出现缺陷 / 32

扩展阅读：传统胎教中的“胎教七法”/32

Chapter 2 第5～8周

宝宝和准妈妈的变化 / 33
5周 / 33
6周 / 34
7周 / 34
8周 / 35

饮食胎教 / 35
预防孕吐 / 35
预防便秘 / 36
警惕出现营养不良和脱水 / 36
预防贫血 / 36

运动胎教 / 36
肩部放松 / 37
同时抬举四肢 / 37
提拉上身 / 37
举起上身 / 37
臀部运动 / 38

按摩胎教 / 38
针对孕吐 / 38
针对疲劳 / 39
预防流产 / 39

保健胎教 / 40
孕妈妈衣着的选择 / 40
孕妈妈如何选择交通工具 / 41

专家谈胎教：给胚芽提供充足的氧气 / 42
宝宝、准妈妈和准爸爸的“3人4脚”胎教行动 / 42
与胎儿期同样重要的是胚芽期 / 42
胚芽期与胎儿期的区别 / 42
避免缺氧 / 43

扩展阅读：伟大人物的胎教 / 43

Chapter 3 第9～12周

宝宝和准妈妈的变化 / 44
9周 / 44
10周 / 45
11周 / 45
12周 / 46

饮食胎教 / 46
补充叶酸 / 46
补充高蛋白和铁 / 47

运动胎教 / 47
转动肩部 / 47
肋部运动 / 47
推动骨盆 / 48
骨盆运动 / 48
保持平衡 / 48

按摩胎教 / 49
针对贫血 / 49
针对消化不良 / 49
防止便秘 / 49

专家谈胎教：宝宝开始活动，准妈妈应注意避免压力 / 49
宝宝、准妈妈和准爸爸的“3人4脚”胎教行动 / 49
胎盘的健康状况影响宝宝的脑部发育 / 50
减少准妈妈的压力相当重要 / 51
注意难以觉察的胎动 / 51

扩展阅读：孕吐中的胎教学 / 52

Chapter 4 第13～16周

宝宝和准妈妈的变化 / 53
13周 / 53
14周 / 54
15周 / 55
16周 / 55

饮食胎教 / 55
为胚胎提供充足的营养 / 55
摄取多种营养成分 / 56
预防流产 / 56

运动胎教 / 57
拉伸背部 / 57
伸展背部 / 57
转动脊椎 / 57
左右推动骨盆 / 57
前后推动骨盆 / 58

按摩胎教 / 58
针对牙龈炎和牙龈出血 / 58
针对痔疮 / 58
针对消化不良 / 58
防止便秘 / 59

专家谈胎教：想让宝宝有很高的IQ，准妈妈要保持平和的心态 / 59
宝宝、准妈妈和准爸爸的“3人4脚”胎教行动 / 59
是什么决定了宝宝的智商 / 60
压力会影响宝宝的脑部发育 / 60

扩展阅读：压力与“胎儿窘迫” / 60

Chapter 5 第17～20周

宝宝和准妈妈的变化 / 61
17周 / 61
18周 / 62
19周 / 62
20周 / 63

饮食胎教 / 63
促进肌肉和骨骼发育的食品 / 63
益于宝宝脑部发育的食品 / 64

运动胎教 / 64
扭动背部 / 64
抬起双脚画圆 / 65
转动脚后跟 / 65
胸部运动 / 65
转动手臂 / 65
前后分脚半跪 / 66

按摩胎教 / 66
针对肩背疼痛 / 66
针对腰部疼痛 / 67
针对头痛 / 67

保健胎教 / 67
孕妈妈应避免从事的工作 / 67
孕期的头发护理 / 68
孕妈妈洗脸的技巧 / 68
孕妈妈忌用的化妆品 / 69

专家谈胎教：准爸爸要积极与宝宝交谈 / 69
宝宝、准妈妈和准爸爸的“3人4脚”胎教行动 / 69
给予宝宝良好的感官刺激 / 70
避开嘈杂的环境 / 70
避免宝宝的听觉受到过大压力 / 70

扩展阅读：为什么非要听莫扎特的音乐 / 71

Chapter 6 第21～24周

宝宝和准妈妈的变化 / 72
21周 / 72
22周 / 73
23周 / 73
24周 / 74

饮食胎教 / 74
选择强化肠胃功能的饮食 / 74
常吃海藻类食物 / 75
摄取含铁丰富的食品 / 75

运动胎教 / 75
轻摇腹部 / 75
两腿分开半站 / 75
转动手腕 / 76
转动脚腕 / 76
半坐式 / 76

按摩胎教 / 77
针对皮肤瘙痒 / 77
针对抑郁症 / 77
针对鼻塞、流鼻血和过敏性鼻炎 / 77

专家谈胎教：把注意力放在自然、柔和事物上的视觉胎教 / 78
宝宝、准妈妈和准爸爸的“3人4脚”胎教行动 / 78
宝宝可以感觉到光线 / 78
享受自然光线 / 79

扩展阅读：准爸爸如何与宝宝交谈 / 79
给宝宝读一读童话 / 79
用上宝宝的小名 / 79
把日常生活当做交谈的基本话题 / 79
谈一谈做父亲的决心 / 79

Chapter 7 第25～28周

宝宝和准妈妈的变化 / 80
25周 / 80

26周 / 81
27周 / 81
28周 / 82

饮食胎教 / 82
强化肺功能、帮助脑部发育 / 82
缓解水肿 / 83

运动胎教 / 83
抬头呼吸 / 83
拉伸肩部 / 84
舒展身躯 / 84
舒展背部 / 84
转动身躯 / 84

按摩胎教 / 84
针对失眠 / 84
针对呼吸困难和胸部疼痛 / 85
针对静脉瘤 / 85

专家谈胎教：丰富的营养摄入和文雅的言行举止 / 85
宝宝、准妈妈和准爸爸的“3人4脚”胎教行动 / 85
宝宝有味觉 / 86
合理制订准妈妈食谱 / 87
宝宝的记忆 / 87

扩展阅读：可以通过胎教实现早期英语教育吗 / 87

Chapter 8 第29～32周

宝宝和准妈妈的变化 / 88
29周 / 88
30周 / 89
31周 / 89
32周 / 90

饮食胎教 / 91
强化大肠功能 / 91
加强营养 / 91
预防便秘和妊娠期高血压疾病 / 92

运动胎教 / 92
手臂运动 / 92
推掌 / 93
拉伸肋部 / 93
肩部运动 / 93
抖动双手 / 93

按摩胎教 / 94
预防早产 / 94
针对水肿 / 94
针对早期阵痛 / 94
针对手脚麻木 / 94

专家谈胎教：保持父母与宝宝之间的各种接触 / 95
宝宝、准妈妈和准爸爸的“3人4脚”胎教行动 / 95
宝宝能够记住羊水的味道 / 95
多与宝宝进行接触 / 96

扩展阅读：子宫是准妈妈和宝宝共同的神秘财富 / 96

Chapter 9 第33～36周

宝宝和准妈妈的变化 / 97
33周 / 97
34周 / 98
35周 / 98
36周 / 99

饮食胎教 / 99
强化肾脏功能 / 99
预防产后缺铁 / 99
预防胎盘早剥 / 100
安胎 / 100
预防早产 / 100

运动胎教 / 100
缩紧阴道 / 101
分腿运动 / 101
找平衡 / 101
脚腕运动 / 102
腿部运动 / 102

按摩胎教 / 102
针对妊娠糖尿病 / 102
针对记忆力和思考能力降低 / 102
针对压力过大 / 103

保健胎教 / 103
怀孕中的皮肤问题 / 103
孕妈妈为什么如此焦急 / 103
孕妈妈的产前尿检 / 104
如何做分娩计划 / 104
准备好住院分娩用品 / 104

专家谈胎教：夫妻、亲友和同事一起参与的社会胎教才是真正的胎教 / 105
宝宝、准妈妈和准爸爸的“3人4脚”胎教行动 / 105
宝宝也会做梦 / 106
准妈妈痛苦时宝宝也会受影响 / 106
社会胎教十分必要 / 107

扩展阅读：了解产后健忘症和抑郁症 / 107

Chapter 10　第37～40周

宝宝和准妈妈的变化 / 108
37周 / 108
38周 / 109
39周 / 109
40周 / 109

饮食胎教 / 110
强化膀胱功能 / 110
促进母乳分泌 / 110
分娩之后补充营养 / 111

运动胎教 / 111
屈膝观顶 / 111
侧卧抬腿 / 111
蹲坐运动 / 112
骨盆运动 / 112
侧分双腿 / 112

按摩胎教 / 113
针对产后抑郁症 / 113
针对肥胖、妊娠期高血压综合征和产后水肿 / 113
促进乳汁分泌 / 113

专家谈胎教：将胎教进行到底 / 113
宝宝、准妈妈和准爸爸的“3人4脚”胎教行动 / 113
自然分娩是准妈妈的首选 / 114
准爸爸陪产 / 115
大家一起承担分娩的痛苦 / 115

扩展阅读：轻松的分娩方法 / 115

Part 4 主题胎教助您提升胎教功效

Chapter 1 传统胎教

显示祖先智慧的传统胎教 / 118

第一个进行胎教的人 / 119

重视心理状态和言行 / 119

强调准爸爸在胎教中的积极行动 / 119

宫内环境非常重要 / 120

整个家庭都参与到胎教中 / 120

让宝宝欣赏音乐 / 120

胎教之道在其父，胎教之行在其母 / 121

准妈妈应该做的和不应该做的事 / 121

应该这样做 / 121

不应该这样做 / 122

准妈妈该吃的和不该吃的食物 / 122

应该吃这些食物 / 122

不要吃这些食物 / 122

扩展阅读：准妈妈胎教心得 / 123

Chapter 2 日记胎教

胎教日记可使内心平和 / 124

购买自己喜爱的日记本 / 125

完全按照自己的想法写 / 125

将消极想法转化成积极想法 / 125

写日记就好像在与宝宝对话 / 126

记录每周宝宝与准妈妈的变化 / 126

写日记有困难可以改为写信 / 126

在网上写日记 / 126

Chapter 3 胎谈胎教

用话语传递爱意的胎谈胎教 / 127

胎谈开始得越早越好 / 128

一定要进行胎谈胎教的理由 / 128

促进脑部发育 / 128

可以增强宝宝对社会的适应能力 / 128

加深母亲与宝宝之间的亲子关系 / 129

使准妈妈的心态变得平和 / 129

顺利展开胎谈的要领 / 129

给宝宝起一个可爱的小名 / 129

要真诚地与宝宝交谈 / 130

起床后向宝宝打招呼 / 130

胎谈的最佳话题 / 130

谈话的同时听音乐 / 130

给宝宝唱歌 / 130

用谈话的口吻读童话故事 / 131

画出宝宝的小脸当做胎谈的对象 / 131

让宝宝常听到准爸爸的声音 / 131

保持良好的精神状态 / 132

用餐的时候也不忘胎谈 / 132

怀孕各时期的胎谈法 / 133
孕早期 / 133
孕中期 / 133
孕晚期 / 134

扩展阅读：准妈妈胎教心得 / 134

Chapter 4 音乐胎教

宝宝对声音十分敏感 / 135

宝宝也懂得倾听音乐 / 135

音乐胎教的功效 / 136
安定情绪，提高注意力 / 136
促进脑部发育 / 137
加深亲子关系 / 137

有效的音乐胎教法 / 137
哼唱歌谣 / 137
边听音乐边跳舞 / 138
鉴赏音乐 / 138

如何选择胎教音乐 / 138
根据准妈妈的喜好 / 138
节奏规律、旋律平和的音乐 / 139

胎教音乐的鉴赏方法 / 139
在舒适的状态下欣赏音乐 / 139
注意宝宝的活动规律 / 140
控制音量的大小 / 140
合适的时间 / 140
自然的声音 / 140

不同时期的音乐胎教 / 141
孕早期 / 141
孕中期 / 141
孕晚期 / 142

“爱心备忘录”中的音乐胎教 / 142
放松 / 142
锻炼 / 143
增加触觉感受 / 144
唱歌 / 145
欣赏与冥想 / 145
乐器 / 145

不同时间段的不同音乐 / 146
早晨起床后 / 146
用餐时 / 146
胎动明显时 / 146
休息时 / 147

扩展阅读：准妈妈胎教心得 / 147

Chapter 5 美术胎教

视觉刺激很重要 / 148

促进脑部发育 / 149

美术胎教的素材 / 149

美术胎教的方法 / 149
鉴赏 / 149
绘画 / 150
十字绣 / 150
装饰 / 151

扩展阅读：准妈妈胎教心得 / 152

Chapter 6 童话胎教

童话胎教不可少 / 153

童话胎教好处多 / 153
轻松交流 / 153
准爸爸参与 / 154

加深亲子关系 / 154
开发潜力 / 154
童话书再利用 / 155

如何使童话故事更有趣 / 155
准确发音 / 155
运用口语 / 155
平和而温柔的嗓音 / 155
抚摸腹部 / 155
坚持进行 / 155
生动讲解 / 156
边走边读 / 156
改编故事 / 156
交流感想 / 156

童话书的选择 / 156
孕早期 / 156
孕中期 / 156
孕晚期 / 156

扩展阅读：准妈妈胎教心得 / 157

Chapter 7 英语胎教

英语胎教的前提 / 158

何时开始 / 159

学习英语的好时机 / 159

提升英语胎教功效 / 159
用英语和宝宝对话 / 159
简单而有趣的英语童话 / 160
朗读儿童诗歌 / 160
使用音像制品 / 160
唱英文歌曲 / 161
制作英语单词卡片 / 161
听英语童谣 / 161

简单的英语胎谈 / 161
早晨 / 161
下午 / 162
睡觉之前 / 162

扩展阅读：准妈妈胎教心得 / 162

Chapter 8 旅行胎教

何时旅行 / 163

呼吸清新的空气 / 163

自然的风景和声音 / 164

向医生咨询后再出发 / 164

准爸爸做好筹备工作 / 164

旅行必备物品 / 165
医疗保险证和病历 / 165
零食 / 165
帽子和遮阳伞 / 165
薄毯子 / 165

自驾车旅行 / 165
车内环境 / 165
靠后的座位 / 165
遮光设施 / 166
防晕车 / 166
应对水肿 / 166

乘坐飞机 / 166
水肿 / 166
充足的水分 / 166
宽松的鞋子 / 166

不参加危险的活动 / 166

不要错过洗手间 / 167

享受特色美食 / 167

扩展阅读：准妈妈胎教心得 / 167

Chapter 9 散步胎教

吸入充足的氧气 / 168

改善血液循环 / 168

刺激胎儿的皮肤 / 169

缓解压力 / 169

何时散步 / 169

散步的注意事项 / 169
良好的状态 / 169
舒适的便鞋 / 170
摄取水分 / 170
注意休息 / 170
适宜的地点 / 170
放松呼吸 / 170
正确的姿势 / 170

扩展阅读：准妈妈胎教心得 / 170

Chapter 10 森林浴胎教

有益身心 / 172

广泛使用 / 173

植物杀菌素和阴离子 / 173

如何更好地进行森林浴胎教 / 173
选择最佳时期 / 173
选择有针叶林树种的森林 / 173
衣着要合适 / 174
状态要平和 / 174
腹式呼吸 / 174

森林浴之后的足部和小腿按摩 / 174
脚底按摩 / 174
小腿按摩 / 175

Chapter 11 游泳胎教

准妈妈游泳的好处 / 176
让胎儿平静下来 / 176
缓解疼痛和水肿 / 176
提高顺产概率 / 177
有益于宝宝的脑部发育 / 177

游泳胎教的注意事项 / 177
提前咨询医生 / 177
控制运动时间 / 178
做好准备活动 / 178
水中运动 / 178
整理运动 / 178

扩展阅读：准妈妈胎教心得 / 179

Chapter 12 瑜伽胎教

瑜伽胎教的优点 / 180
带来身心的宁静 / 180
舒缓压力 / 181
利于宝宝的成长发育 / 182
帮助准妈妈发挥潜能 / 182
利于自然分娩 / 182

练习瑜伽前的准备 / 182
器具 / 182
服装 / 182
注意要点 / 182

运动前的准备动作 / 183
转动颈部 / 183
手与手腕的运动 / 183
膝盖运动 / 183
转动腰部 / 183
脚趾与脚腕 / 183

孕早期的瑜伽 / 183
调整坐姿 / 183
舒展骨盆 / 184
彻底休息 / 184

孕中期的瑜伽 / 185
牛首姿势 / 185
向侧面俯身 / 185
小幅度的倾斜 / 185

孕晚期的瑜伽 / 186
蝙蝠姿势 / 86
猫势 / 186
放松腿 / 187

扩展阅读：准妈妈胎教心得 / 187

Chapter 13 准妈妈普拉提

让全身得到舒展 / 188

使身心变得平静 / 189

保持正确的姿势 / 189

向医生咨询 / 189

准备活动 / 189

孕早期的普拉提 / 190
挤按枕头 / 190

孕中期的普拉提 / 190
伸展四肢 / 190
蹲坐 / 190

孕晚期的普拉提 / 191
坐立抬腿 / 191
仰卧抬腿 / 191

Chapter 14 清静胎教

优点 / 192
修炼身心 / 193
优化胎内环境 / 193
促进交流 / 193
缓解孕期不适 / 193
减轻分娩疼痛 / 193

练习时间 / 193

练习场所 / 193

学会“运气” / 194

清静操 / 194
卧姿 / 194
坐姿 / 195
站姿 / 195
膝胸卧位 / 196
走姿 / 196

冥想 / 196

结束操 / 197

扩展阅读：准妈妈胎教心得 / 198

Chapter 15 体质胎教

根据体质选择合适的胎教方式 / 199
太阳体质 / 200