

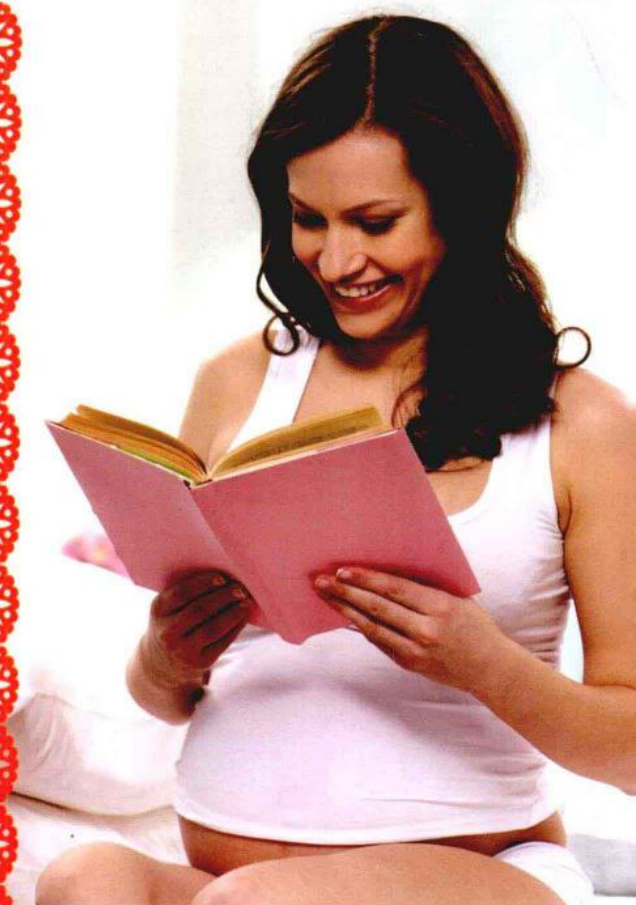
盛益文化

本书由经验丰富的妇产科
权威专家倾心打造

80后孕妈妈
优生宝典

胎教 一本通

赖爱鸾◎编著



培养“天才宝宝”从胎儿开始



本书教您利用多种多样的胎教方式，
让宝宝得到全面发育，健康成长！

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

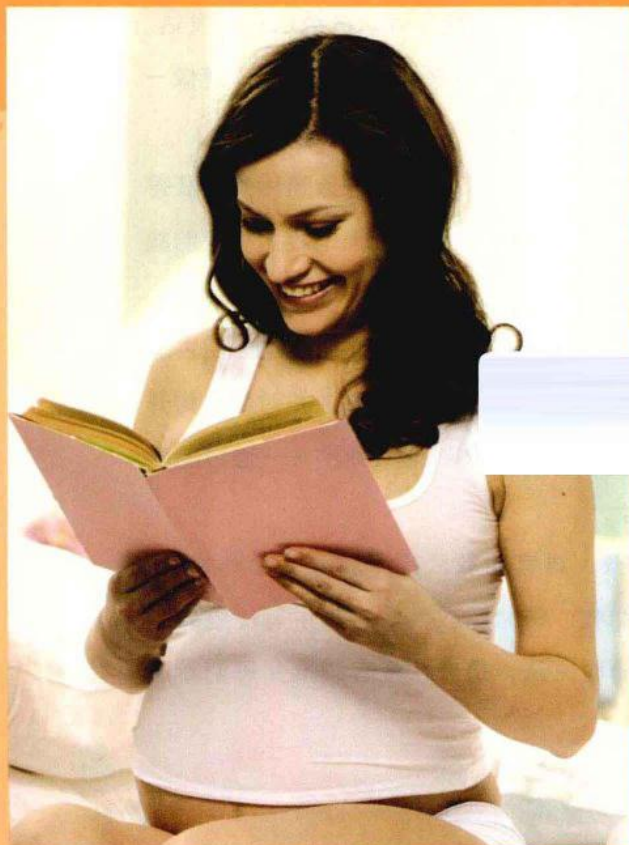
TAIJIAO
YIBENTONG

80后孕妈妈
优生宝典

胎教 一本通

培养“天才宝宝”从胎儿开始

赖爱鸾◎编著



TAIJIAO
YIBENTONG

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教一本通 / 赖爱鸾编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2013.8

ISBN 978-7-5381-8099-2

I . ①胎 … II . ①赖 … III . ①胎教 - 基本知识

IV . ① G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 127680 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号

邮编: 110003)

印 刷 者: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 15

字 数: 257 千字

出版时间: 2013 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 8 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 郭莹 邓文军 学识

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-8099-2

定 价: 39.80 元

联系电话: 024-23284376

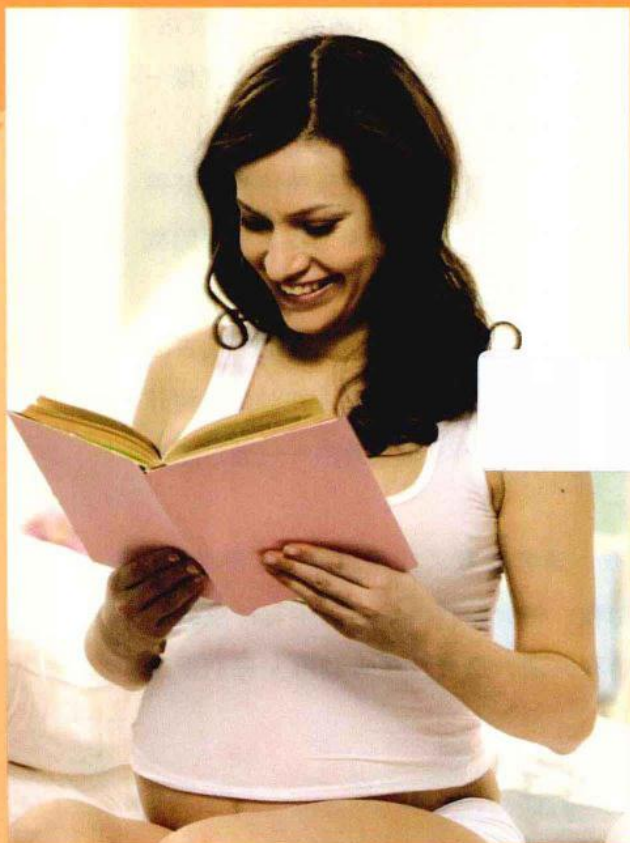
邮购咨询电话: 024-23284502

80后孕妈妈
优生宝典

胎教 一本通

培养“天才宝宝”从胎儿开始

赖爱鸾◎编著



TAIJIAO
YIBENTONG

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



前言

研究证实，接受过胎教的孩子在成长阶段都会表现出远远超过自己的生理年龄的健壮与聪颖，而且他们通常表现得不爱哭闹、情绪稳定、心理行为也很健康，并且能较早地就开始与人交往。接受过胎教的孩子通常拥有较强的语言能力，语言辨别能力也比较强，还能表现出在音乐、美术等方面的天赋，运动神经也较为发达。接受过胎教的孩子大多心灵手巧，对知识的渴求度和学习兴趣也比较浓厚，就像一个“小天才”一样。

胎教可以尽早地发掘每个孩子的个体素质，让每一个孩子的先天遗传素质获得最优秀地发挥。尽管每个接受过胎教的孩子并不各个都是神童，但是我们相信胎教能使人类的智能更加优秀，会让更多的孩子达到更高的智商。

现在，胎教这种形式已经被越来越多的准父母接受并使用了。胎教是一门古老又年轻的学科，属于优生学范畴，国内外的专家学者也开始广泛关注并对此学科开始探索研究。无论是准父母，还是专家学者，大家的目的都是一致的——通过胎教达到优生优育的目的，让孩子变得更加聪明。

胎教的方法可谓多种多样，有音乐胎教、语言胎教、抚摩胎教、营养胎教、英语胎教、环境胎教以及阅读胎教、光照胎教、情绪胎教等。这其中有传统的胎教方法，从古一直沿用至今，也有新式的胎教方法，是专家学者和准父母们新近



发现的可以激发胎儿某项潜能的胎教方式。无论是什么胎教法，对胎儿的发育能产生良好影响的，就是有效果的胎教方式。在对胎儿实施胎教时，相信准父母不会只局限于一种胎教方式，为了让腹中的胎儿得到更全面的发育，通常会同时进行多种胎教方式。

本书就给准父母们提供了各种胎教方式。书中将胎教方式分类，贯穿在 40 周孕期的每一个周期内，并提出本周胎教的要点和原则，让准父母在了解胎儿每周的变化之余，能够选择适合胎儿的胎教方式。准父母们准备好了吗？跟随本书一起走进胎教育儿的世界吧。

编者

2013 年 2 月



目录

第1章

1~4周

奠定大脑发育的基础

第1周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 16
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 16
胎教课堂	
胚前期胎教	... 17
饮食胎教	
叶酸、DHA 一个都不能少	... 17
运动胎教	
太极招式，消除疲劳一身轻松	... 18
按摩胎教	
睡前按摩，让准妈妈心情放松	... 19
情绪胎教	
《梦幻曲》感受清新与自然	... 19
其他胎教	
养好身体，为胎儿发育提供“沃土”	... 20

第2周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 21
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 21
胎教课堂	
胎教不是技术，是一种态度	... 21
饮食胎教	
每日应补充 0.4 毫克叶酸	... 22
运动胎教	
泡脚、搓穴，滋阴保肾	... 23
按摩胎教	
按摩手腕儿至腋下，除麻痺	... 23
情绪胎教	
唱唱小曲儿心情好	... 24
其他胎教	
教你一招呼吸胎教法	... 24

第3周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 25
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 25
胎教课堂	
衣着适当，慎穿紧身衣	... 25
饮食胎教	
营养均衡，钙、铁、锌、硒、维生素一样都不能少	... 26
运动胎教	
小动作排浊、排毒效果好	... 27
按摩胎教	
准妈妈治疗耳鸣有妙招	... 27
情绪胎教	
沉浸在“宝宝长什么样”的幸福中	... 28
其他胎教：	
日记胎教法——记录胎儿的成长	... 28

第4周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 30
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 30
胎教课堂	
远离纷扰，优境养胎	... 30
饮食胎教	
补充维生素 B ₂ 、维生素 D	... 31
运动胎教	
保持良好姿势，摆脱腰酸背痛	... 33
按摩胎教	
按摩消胃疼	... 33
情绪胎教	
远离孤独症	... 33
其他胎教	
端正准爸爸的审美胎教	... 34

第5周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 36
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 36
胎教课堂	
别用重口味伤害了你的宝宝	... 37
饮食胎教	
油腻、生冷食品少吃为妙	... 37
运动胎教	
吸气、吐气,解除疲劳、预防腰酸背痛	... 39
按摩胎教	
按摩头部,改善偏头痛	... 39
情绪胎教	
食补增加黄体酮,缓解压力	... 40
其他胎教	
胎谈胎教,与宝宝聊聊天	... 41

第7周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 48
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 48
胎教课堂	
激发宝宝的运动积极性	... 49
饮食胎教	
叶酸降低宝宝患脊柱裂的危险	... 49
运动胎教	
防止痉挛与抽筋的腿部练习	... 51
按摩胎教	
脸部按摩,改善皮肤	... 51
情绪胎教	
数数呼吸法,改善坏情绪	... 52
其他胎教	
形体优雅的芭蕾胎教	... 52

第6周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 42
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 42
胎教课堂	
美丽“孕味”从穿衣开始	... 42
饮食胎教	
全面补充维生素	... 43
运动胎教	
改善情绪,伸伸胳膊、动动脚	... 45
按摩胎教	
按摩缓解不良生理反应	... 45
情绪胎教	
静瑜伽呼吸法,改善不良情绪	... 46
其他胎教	
国粹艺术胎教法	... 47

第8周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 53
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 53
胎教课堂	
宁静致远,怡情养性	... 54
饮食胎教	
维生素A+镁=宝宝骨骼健壮	... 54
运动胎教	
妊娠初期的“床上体操”	... 55
按摩胎教	
傍晚按摩,缓解准妈妈胃胀、胃痛	... 56
情绪胎教	
准爸爸的小笑话助她“好孕”	... 57
其他胎教	
有喜有忧的看电视胎教法	... 58

第9周

胎儿在成长 宝宝到底有多大啦	... 60
准妈妈变化 宝宝让我“孕味”十足	... 60
胎教课堂 无规律的作息要摒除	... 61
饮食胎教 清淡、低盐才能远离水肿	... 61
运动胎教 伸腿蹬脚，练习柔韧性	... 62
按摩胎教 简单按摩帮助钙质吸收	... 63
情绪胎教 起居保健，缓解妊娠焦躁	... 64
其他胎教 为宝宝创造温馨、舒适的环境	... 64

第11周

胎儿在成长 宝宝到底有多大啦	... 72
准妈妈变化 宝宝让我“孕味”十足	... 72
胎教课堂 禁忌多多，实施胎教悠着点	... 73
饮食胎教 蛋白质满足宝宝的飞速发育	... 73
运动胎教 活跃肌肉的孕妇操	... 75
按摩胎教 对宝宝形成良好的触觉刺激	... 75
情绪胎教 懒懒散散，影响胎儿的生长发育	... 76
其他胎教 共同感受，母子最好的交流方式	... 77

第10周

胎儿在成长 宝宝到底有多大啦	... 65
准妈妈变化 宝宝让我“孕味”十足	... 65
胎教课堂 你的体质就是宝宝的健康	... 66
饮食胎教 补碘预防甲状腺疾病	... 66
运动胎教 伴随音乐的舒缓散步法	... 68
按摩胎教 背部按摩“温暖”准妈妈的心	... 69
情绪胎教 “怀孕日记”发泄担心情绪	... 70
情绪胎教 胎儿与妈妈“心心相映”	... 70

第12周

胎儿在成长 宝宝到底有多大啦	... 78
准妈妈变化 宝宝让我“孕味”十足	... 78
胎教课堂 实施胎教的前提条件	... 79
饮食胎教 营养全面，当数红糖	... 79
运动胎教 训练宝宝反应的宫内运动训练	... 81
按摩胎教 小腹按摩，促进消化吸收	... 81
情绪胎教 集中注意力让身心静下来	... 81
其他胎教 开阔眼界的旅行胎教	... 82

第13周

胎儿在成长 宝宝到底有多大啦	... 84
准妈妈变化 宝宝让我“孕味”十足	... 84
胎教课堂 皮肤, 宝宝的“第二大脑”	... 85
饮食胎教 营养补充不能“厚此薄彼”	... 85
运动胎教 腿部练习是你最坚强的“后盾”	... 87
按摩胎教 你和宝宝的信任从此开始建立	... 88
情绪胎教 准妈妈怀孕别“娇气”	... 88
其他胎教 妈妈的心跳让我格外依赖	... 89

第14周

胎儿在成长 宝宝到底有多大啦	... 90
准妈妈变化 宝宝让我“孕味”十足	... 90
胎教课堂 替宝宝“开眼看世界”	... 91
饮食胎教 营养师告诉你这样吃更优生	... 91
运动胎教 家务活也是一种运动	... 93
按摩胎教 头部按摩改善准妈妈的睡眠	... 93
情绪胎教 止乱呼吸法, 让心情平和	... 94
其他胎教 聪明宝宝的“斯赛迪克胎教法”	... 95

第15周

胎儿在成长 宝宝到底有多大啦	... 96
准妈妈变化 宝宝让我“孕味”十足	... 96
胎教课堂 胎教培养宝宝的“四自”性格	... 97
饮食胎教 人体无法合成维生素 A	... 97
运动胎教 深呼吸, 提高供氧能力的运动	... 98
按摩胎教 按摩肩部, 预防颈肩劳损症	... 99
情绪胎教 冥想法, 梳理准妈妈思绪	... 99
其他胎教 灵活多变的肚皮舞胎教	... 100

第16周

胎儿在成长 宝宝到底有多大啦	... 101
准妈妈变化 宝宝让我“孕味”十足	... 101
胎教课堂 准妈妈巧妙“节制饮食”	... 101
饮食胎教 增加了 4 倍的铁元素需求量	... 102
运动胎教 准妈妈的健身球锻炼	... 104
按摩胎教 防治妊娠性鼻炎有妙招	... 105
情绪胎教 腹式呼吸调节羞怯情绪	... 105
其他胎教 新奇的“胎儿大学”	... 106

第17周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 108
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 108
胎教课堂	
防止妊娠中的体力衰弱	... 110
饮食胎教	
把早餐当做正餐吃	... 110
运动胎教	
孕中期练习腹式呼吸	... 111
按摩胎教	
抚触，快与宝宝做游戏	... 112
情绪胎教	
拜日式练习安稳度过孕程	... 112
其他胎教	
利用意念做心音胎教法	... 113

第19周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 119
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 119
胎教课堂	
看、听、体会美的存在	... 120
饮食胎教	
营养来源——食补胜于药补	... 120
运动胎教	
散步、快走，增加准妈妈的耐力	... 122
按摩胎教	
按摩可舒缓准妈妈脚部水肿	... 122
情绪胎教	
莲花冥想抚平情绪	... 124
其他胎教	
慰劳自己的美容胎教	... 124

第18周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 114
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 114
胎教课堂	
你的口味决定宝宝的口味	... 115
饮食胎教	
胃口好、消化好才是硬道理	... 115
运动胎教	
高龄孕妇的运动选择	... 117
按摩胎教	
逆时针抚摸宝宝最有效	... 117
情绪胎教	
孕程漫漫，走出“小世界”	... 118
其他胎教	
使用 BabyPlus 发挥宝宝潜能	... 118

第20周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 125
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 125
胎教课堂	
性格形成，先天、后天各有差异	... 126
饮食胎教	
纠正偏食、挑食的饮食习惯	... 126
运动胎教	
游泳增强准妈妈的心肺功能	... 128
按摩胎教	
腰部按摩活血化瘀	... 129
情绪胎教	
织毛衣迎接亲亲小宝贝	... 129
其他胎教	
对宝宝进行隔腹形体训练	... 130

第21周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 132
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 132
胎教课堂	
多些口味，多些乐趣	... 133
饮食胎教	
每日主食 400 克左右	... 133
运动胎教	
跳舞缓解孕期不适	... 134
按摩胎教	
按按腿，缓解血管压力	... 135
情绪胎教	
你冷漠，所以他（她）冷漠	... 136
其他胎教	
刺激听觉神经的音乐胎教	... 137

第23周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 143
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 143
胎教课堂	
孕中期，掌握胎教宜忌	... 144
饮食胎教	
一个人要吃“两人份”	... 144
运动胎教	
足部运动松弛腰关节	... 145
按摩胎教	
揉捏腿部，消除水肿	... 146
情绪胎教	
心态好，胎儿长得也好	... 146
其他胎教	
胎教新潮流——“海豚疗法”	... 147

第22周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 138
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 138
胎教课堂	
给宝宝寓教于乐的胎教	... 139
饮食胎教	
改掉不良饮食习惯	... 139
运动胎教	
仰卧运动缓解腰痛	... 140
按摩胎教	
适合孕 6 月的亲子游戏法	... 141
情绪胎教	
激素水平导致情绪起伏	... 141
其他胎教	
认字读书促进胎儿器官发育	... 142

第24周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 148
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 148
胎教课堂	
宝宝捕捉信息的“感情雷达”	... 149
饮食胎教	
食物纤维改善便秘与烧心	... 149
运动胎教	
准妈妈可以适度骑自行车	... 150
按摩胎教	
让胎儿“散步做操”的按摩法	... 151
情绪胎教	
准妈妈不良情绪的改善方法	... 151
其他胎教	
孕 6 月读书作画的求知胎教法	... 152

第25周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 154
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 154
胎教课堂	
抚触刺激胎儿脑部发育	... 155
饮食胎教	
不可溶纤维防治便秘	... 155
运动胎教	
热门健身运动——孕妇普拉提	... 157
按摩胎教	
幽静、清香的芳香按摩	... 158
情绪胎教	
微笑是最好胎教	... 160
其他胎教	
准爸爸要做的怡情胎教	... 160

第27周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 166
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 166
胎教课堂	
孕后期将胎教进行到底	... 166
饮食胎教	
细胞修复需要蛋白质与热量	... 167
运动胎教	
孕妇瑜伽的基础呼吸法	... 168
按摩胎教	
按摩可减轻膀胱负担	... 169
情绪胎教	
准爸爸的微笑胎教	... 169
其他胎教	
缤纷的色彩胎教法	... 170

第26周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 161
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 161
胎教课堂	
胎儿时期的记忆力	... 162
饮食胎教	
热牛奶帮助准妈妈安然入睡	... 162
运动胎教	
横扫心灵压力的普拉提呼吸法	... 163
按摩胎教	
橄榄油按摩全身，预防妊娠纹	... 164
情绪胎教	
准爸爸的“情绪胎教”	... 164
其他胎教	
胎教新法——养神益智修教养	... 165

第28周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 171
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 171
胎教课堂	
提早对胎儿进行记忆训练	... 171
饮食胎教	
矿物质防治先天疾病	... 172
运动胎教	
瑜伽三式提高肌肉柔韧性	... 173
按摩胎教	
按摩关元穴等提高造血功能	... 174
视觉胎教	
刺激视觉的光照胎教	... 175
其他胎教	
给胎儿讲“故事”的童话胎教	... 175

第29周

胎儿在成长	
宝宝到底有多啦	... 178
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 178
胎教课堂	
说说你想和胎儿说的话	... 178
饮食胎教	
多吃富含不饱和脂肪酸的食物	... 179
运动胎教	
孕妇的理想运动——动静操	... 180
按摩胎教	
穴位按摩，准妈妈睡得香	... 181
情绪胎教	
宝宝性格的雏形来源于胎儿期	... 182
其他胎教	
陶冶情操的视觉胎教	... 183

第31周

胎儿在成长	
宝宝到底有多啦	... 189
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 189
胎教课堂	
心理健康，胎教无声胜有声	... 189
饮食胎教	
控制体重，少吃淀粉类食物	... 190
运动胎教	
锻炼肌肉，增加准妈妈的力量	... 191
按摩胎教	
食欲不振，按摩调节	... 192
情绪胎教	
通过香气调节情绪	... 192
其他胎教	
无意胎教与有意胎教	... 193

第30周

胎儿在成长	
宝宝到底有多啦	... 184
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 184
胎教课堂	
大脑功能靠广泛的情趣去改善	... 184
饮食胎教	
咖啡因影响宝宝发育	... 185
运动胎教	
坚持练习孕妇体操	... 186
按摩胎教	
按摩到位，准妈妈小腿不再抽筋	... 187
情绪胎教	
消除紧张情绪的自律训练	... 187
其他胎教	
建立良好母子关系的阅读胎教	... 188

第32周

胎儿在成长	
宝宝到底有多啦	... 194
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 194
胎教课堂	
和谐乐观，美好心灵的轻松感受	... 194
饮食胎教	
美味饭菜，养胃第一	... 195
运动胎教	
益处多的提肛、猫姿练习	... 196
按摩胎教	
孕期痔疮——准妈妈难言的痛	... 197
情绪胎教	
夫妻感情良好是胎教的重要因素	... 197
其他胎教	
准妈妈爱思考，宝宝脑力好	... 198

第33周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 200
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 200
胎教课堂	
母子血脉相连、心灵相通	... 200
饮食胎教	
亚油酸满足大脑的迅速发育	... 201
运动胎教	
3种运动，备战分娩时刻	... 202
按摩胎教	
早晚搓脚心，打通经络交“好孕”	... 202
情绪胎教	
充分做好产前的心理准备	... 203
其他胎教	
备受重视的英语启蒙胎教	... 204

第35周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 210
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 210
胎教课堂	
增加顺产概率的5种方法	... 211
饮食胎教	
孕晚期决定新生儿体重的70%	... 211
运动胎教	
学做孕妇清静体操	... 212
按摩胎教	
胃部不适，通过按摩解决	... 213
情绪胎教	
小家伙也会有“脾气”	... 214
其他胎教	
帮助胎儿提高IQ和EQ的方法	... 214

第34周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 205
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 205
胎教课堂	
语言暗示消除分娩恐惧	... 206
饮食胎教	
营养摄入多样化、高质量	... 206
运动胎教	
准妈妈运动，准爸爸“奉陪到底”	... 207
按摩胎教	
亲情互动的3个小游戏	... 208
情绪胎教	
远离惊险恐怖的电视、电影	... 209
其他胎教	
天马行空的想象力胎教法	... 209

第36周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 216
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 216
胎教课堂	
胎教放松准妈妈的心情	... 216
饮食胎教	
谨防酮症酸中毒症	... 217
运动胎教	
回归自然的“森林浴”	... 218
按摩胎教	
抚触按摩刺激胎儿的感觉器官	... 218
情绪胎教	
准妈妈为何冷落丈夫	... 219
其他胎教	
理想中的完美胎教	... 220

第37周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 222
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 222
胎教课堂	
乌托邦式的胎教环境	... 223
饮食胎教	
每日摄入热量 9614 千焦	... 223
运动胎教	
仰卧运动缓解腰腿酸痛	... 224
按摩胎教	
按摩风池穴可治落枕	... 224
情绪胎教	
了解分娩, 缓解紧张感	... 225
其他胎教	
充满生命力的氧气胎教	... 225

第39周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 230
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 230
胎教课堂	
生产前心情放松最紧要	... 230
饮食胎教	
补充蛋白质, 积蓄分娩能量	... 231
运动胎教	
用指尖促进脑部血液循环	... 232
按摩胎教	
穴位按摩提神、醒脑、除疲劳	... 232
情绪胎教	
外国准妈妈精神放松法	... 233
其他胎教	
日本准妈妈的情商胎教法	... 233

第38周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 226
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 226
胎教课堂	
小心你的言语“教坏”宝宝	... 226
饮食胎教	
不再补充各类营养素制剂	... 227
运动胎教	
增加骨盆底肌肉柔韧性	... 227
按摩胎教	
乳房按摩确保母乳喂养顺利	... 228
情绪胎教	
准爸爸要体谅妻子	... 228
其他胎教	
性格胎教, 你的性格我做主	... 229

第40周

胎儿在成长	
宝宝到底有多大啦	... 234
准妈妈变化	
宝宝让我“孕味”十足	... 234
胎教课堂	
择优而行, 不同孕育生产不同宝宝	... 235
饮食胎教	
易消化, 分娩前饮食第一原则	... 236
运动胎教	
产前体操, 做得舒心, 生得顺心	... 237
按摩胎教	
多管齐下, 按摩调节胃口	... 238
情绪胎教	
交响曲《田园》调节产前情绪	... 238
其他胎教	
备忘录, 优质胎教的 10 个金点子	... 239

