

sina 新浪亲子  
baby.sina.com.cn

中国孕产育教名家书系

张思莱◎著

★ ★ 儿科专家手把手教你如何带宝宝  
★ 真正适合中国家庭的育儿大全

# 张思莱

新浪超人气博主全国百万妈妈们信赖的专家朋友



# 育儿手记

上

孕产期保健及  
0~1岁宝宝养育专家指导

中国妇女出版社



# 张思莱 育儿手记<sup>上</sup>

孕产期保健及0~1岁宝宝养育专家指导

张思莱 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

张思莱育儿手记 (上): 孕产期保健及 0~1 岁宝宝养育专家指导 / 张思莱著.  
—北京: 中国妇女出版社, 2011. 6  
ISBN 978 - 7- 5127- 0221- 9

I. ①张… II. ①张… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识  
②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715. 3②TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 088009 号

## 张思莱育儿手记 (上): 孕产期保健及 0~1 岁宝宝养育专家指导

---

作 者: 张思莱著

责任编辑: 刘 冬

封面设计: 青华视觉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 185×260 1/16

印 张: 24.5

字 数: 367 千字

版 次: 2011 年 7 月第 1 版

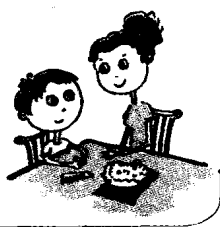
印 次: 2011 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0221- 9

定 价: 39.80 元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



## 做医生做外婆还要快乐做自己

谁能想到我和张思莱医师最初的连接竟是她的外孙铭铭。

铭铭的妈妈是我的朋友。当她知道我回国开始从事母婴亲子事业时，送了我两本她妈妈的书——张思莱医师的《育儿手记》。

书送达时，我看到书封上张医师温厚安详的笑容和还是婴儿的小铭铭。以我惯有的阅读习惯，我立即跳阅起来。我发现书中有故事，有人物，有爱，是一本从铭铭妈妈孕育、生产到铭铭周岁全过程的孕育和养育日记。

作为两个孩子的妈妈，我倾身于妈妈宝酷网的事业，因此对育儿的那点事有着一万分的热情和一丝不苟的认真。有一个命题我一直在思考：如何通过分享个人的养育经验来帮助中国的新手母亲轻松做妈妈？我发现，最让妈妈们头痛不已的问题之一就是，她们工作繁忙，需要老一辈来帮助养育宝宝，而长辈们大多缺乏科学的养育知识，观念老旧，无法与时俱进。而在张医师的《育儿手记》中，我却读到了一位非凡的外婆。她曾是经验丰富的儿科主任，已到了赋闲的年龄，却因为小外孙铭铭的到来，又开始了人生新的一段旅程。她不仅为工作超负荷的女儿女婿分担铭铭的养育重任，更记录下养育过程中里程碑式的一个个高潮和平凡每一



天的点滴进程。作为长辈，她没有为儿女们的养育添“烦”，这真是小辈们的福气，作为外婆，没有用老式的“法道”来束缚小外孙，这更是小铭铭的幸运。

而作为前辈，张医师与我分属两代人，本不该长幼不分地来为德高望重的前辈写书序。但我最终说服自己的理由是，这本新书还是关于铭铭和铭铭的成长。而张医师与我，我们都爱自己的孩子，但我们对未来都抱有一份相同的执着：今天我们能帮助的不只是辛勤学做妈妈的年轻人，她们更掌握着未来社稷的几代人的发展。此外，通过书序，我还想向张医师的工作和奉献表达个人的感恩之情，同时，作为同道人，我也希望写下我自己的一点感悟之念。

几个星期前，在一次小朋友们的“滑轮Party”上，我终于见到了张医师的小外孙铭铭。以往熟悉的“婴儿铭铭”突然从平面的铅字印刷版上鲜活地跳跃出来，成了立体的大男孩了。这刹那的感觉，用“最熟悉的陌生人”来形容也是贴切不过的。

那天在滑轮场的接待处，一个小男孩双手拉着齐他半身高的黑色滑轮包向我走来。在妈妈的引荐下，他不慌不忙、彬彬有礼地自我介绍道：

“阿姨你好，我叫铭铭。”

第一次遇到孩子时，我总习惯弯下腰来先看看他们的眼睛。铭铭的眼神里透着这个年龄孩子鲜有的温和与安静，而且时不时地有一丝微笑流露，自然地、不经意地。我还没见过张医师本人，但我好像能感觉到在铭铭眼里有外婆的一丝暖暖的感觉。

在之后的3小时里，我一直观察着铭铭。他与其他孩子相处时表现得友善、自然，没有热情过头也不见拘谨或毛躁，独立是他身上最为显眼的一份精神气质。一个5岁的孩子，可以自己照顾好自己，还能在一个完全陌生的环境里很快融入，进退自如地快乐自己，这实在不是一件容易的事。

铭铭呈现的这些身体和心理素质可能部分来自于基因，但我以为更多的是来自于环境和身教。自然我会把即将出版的这本新书与今天的铭铭并排在一起，



因为新书正好记录了铭铭从婴儿期成长到今天的那段幼儿岁月。新书里还是有故事，有人物，有外婆的爱和专业的呵护。当然，更有对世上初为父母的每一位的提醒和指导。作为读者，我翘盼又一本好读好用的育儿新书，作为铭铭的朋友，我非常关心他的人生故事，作为一个妈妈，我更希望自我学习、自我成长。

还有，张医师也织“围脖”。当我在自己的“围脖”里遇到父母提问医疗专科的问题，我会把疑难杂症“@”张思莱医师，她会细心回复。我也会经常浏览张医师的围脖即时留言，以了解她和铭铭的生活动态，诸如“我要下楼接外孙去了，暂时写在这儿”“我必须赶稿了，明天见”。每每读到这些，我会感到一丝笑容掠过心头。在书里，在博客上，在“围脖”中，张医师传递的不仅是她的专业知识，更重要的是一份女人“做自己”的精神追求！无论是做职业还是做外婆，张医师都是我们的楷模。

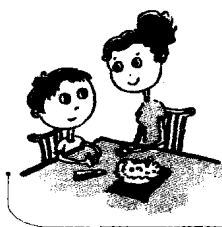
我以为，新书是中国父母们亟须的养育向导，更建议年轻父母把它带回家，推荐给外婆外公奶奶爷爷辈。因为，养育不只是身体的看护，更是心灵的成长、精神的建立和习惯的培养，养育不只是几个人的家务事，更是几代人的社稷大业。



**黄静洁**

(完稿于2011年4月5日)

黄静洁：“妈妈宝酷网”的创始人和CEO



## 我们应该有勇气，和孩子一起成长

小时候父母不在北京，我跟姥姥、姥爷生活在一起，还有我的小表哥。姥爷留学归国，是个学识很渊博的人。他从小带我练字读书，让我“帮”他修理家里的收音机、电视，还在每个周末骑车带我去很远的面包房买新鲜出炉的小面包。姥姥非常能干，永远能做出好多美味的饭菜，家里总是收拾得一尘不染。她期望我是个有礼貌、爱学习的小淑女，在这点上要求毫不含糊。生命之初，姥姥、姥爷带给我一个温暖、安全和健康的起点。

如果说有遗憾的话，就是童年父母陪伴的时间比较少。我上小学三年级时，妈妈才调回北京。妈妈考虑到我学习上需要辅导，年老的父母需要照顾，就选择了一所离家很近的基层医院。那时候只是觉得妈妈中午能给我们做饭，晚上能够陪我做功课，挺开心的，完全没有意识到妈妈在事业上做出的取舍和牺牲。在学校里成绩要排名次，我还参加各种社会活动，有时会喊累。妈妈一直很强势，要求我努力追求完美，常讲压力就是动力；但爸爸则说，稍微差一点、慢一点没关系，健康最重要，快乐最重要。父母这种一张一弛的方式，让我很受益，因为遇到困难总能在父母身边找到很好的平衡和启迪。就这样，我从小学一路保送到北京四中，再到北京大学，幸运而充实。

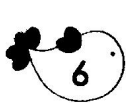


妈妈的事业心非常强，即使在基层医院她也没有放下自己的业务，而且很早就开始探索中西医结合解决小儿的疑难杂症。在我高中时，妈妈已经被调到北京中医药大学附属中西医结合医院，组建儿科病房，使儿科成为一个完整科室。记得我上大学时，《北京晚报》还专门刊登了介绍妈妈的文章，不仅讲她的精湛医术，还有她急救时为患儿献血的崇高医德。北大毕业时，在我放弃国外读博奖学金加入麦肯锡后，妈妈也做出了一个非常惊人的决定。她退休后，决定以医学、养育、营养、心理等跨学科的全新视角来潜心研究学龄前儿童的成长关键期。当我去哈佛商学院读书及在麦肯锡纽约分公司工作时，妈妈又开始学习上网，担任新浪网的育儿频道顾问，参与卫生部多个科研项目，录制中央电视台和一些地方电视台的亲子教育栏目，在全国各地的讲堂上与年轻父母分享育儿理念。在我成长的岁月中，记忆中的妈妈从不落伍——她永远精力充沛，永远都有明确的追求，充满了对事业、对生命的激情。

我和我的丈夫相遇在哈佛商学院，从一起上学时打壁球、做课题的哥们儿，各自工作后感情产生了神奇的化学变化，发展成相知相伴的恋人。2003年我从纽约来到上海，之后结婚生子，一切顺其自然。我丈夫做投资，我做咨询，我们的工作都非常繁忙。2005—2006年铭铭出生前后我休了近8个月的产假，初为人母，真是一个美丽而艰难的开始。产假结束时我跟妈妈商量，我不想放弃在麦肯锡的工作，但是我一定要把孩子带在身边。为此，妈妈又做出了重大决定，离开故乡北京，一年中花很多时间到上海来帮我照看铭铭。

妈妈讲，孩子就是你的作品，他永远摆在你的面前。无论工作多紧张，能干的父母总是可以每天腾出1~2小时陪伴孩子的成长。工作很忙，时有出差，我和先生约定，每晚我们中至少有一个人在家陪铭铭吃饭及游戏，周末我们会跟铭铭“泡”在一起，安排各种丰富的活动。我很喜欢给铭铭选各种各样的中英文绘本和益智玩具，我也喜欢和铭铭一起探索自然，搞小小科学实验，和小朋友们一起互动游戏。铭铭想法很灵动，从听故事到自己编故事，从参与游戏到自己创造





玩法——我能切实地感到他的自信和成长。我觉得小孩的性格塑造是最不能“外包”的，必须家长自己认真观察、细致引导。

小时候妈妈对我非常严格，但到了隔代的铭铭，她非常强调要让铭铭在“玩”中学习，更多地发挥天性、培养学习的乐趣，注重启发创造性，一定不要强求学多少字、会多少算术和英语。我原则上同意，但还是会忍不住每半年给铭铭制定几个小目标，并与我先生分工辅导。妈妈对我的这些做法非常不以为然，但我是个计划型妈妈，总怕落下关键发展期。当然说到底，妈妈也会给我留很多空间，因为她知道对孩子的教育主要是父母的职责。

转眼间铭铭5岁了，特别感谢妈妈，协助完成了我小时候的兼顾事业与家庭的梦想，但是妈妈牺牲了自己的个人生活和很多自由，我很抱歉，也深感母恩。妈妈对我一生最大的启迪是：父母不能总是俯视、训导你的孩子，潜移默化、言传身教是教育的最高境界。她常讲：“在育儿过程中，我们要有勇气，与孩子一同成长。”愿天下千千万万的年轻父母得益于妈妈的这套心血之作，培养出健康可爱的宝宝，我想，这便是她最大的心愿了。

女儿沙莎

2011年4月5日



女儿沙莎：毕业于北京大学、哈佛商学院、

现为麦肯锡咨询公司全球董事、合伙人

女婿秦志勇：毕业于上海交通大学、哈佛商学院、

现为麦顿公司投资总监



## 隔代教育：隔代不隔心

我从小就特别喜欢孩子。当姐姐把她的孩子放在家里由母亲照看时，我这个做小姨的，就尽心尽力地帮助母亲，每天把他们打扮得漂漂亮亮的，带他们上公园，教他们识字和唱歌。尽管母亲每个月给我的零花钱不多，但是我也舍不得花，攒下来给孩子们买来新鞋或新衣服，看到孩子们穿上，我心里美极了，这可能就是母爱的萌芽吧！正因为喜欢孩子，报考医学院的时候，我毅然选择了儿科系。

母亲是一个有文化的家庭妇女，结婚前是个大家闺秀，结婚以后就在家侍奉公婆、相夫教子。1958年“大跃进”时，母亲响应政府的号召走出家门，参加了街道成立的工厂的工作，当母亲拿到生平第一次自己挣的工资时，兴奋之情溢于言表。母亲工作特别努力，成为当时工厂的先进人物。姐姐大学毕业之后被分配到山西晋东南的一个小城市，与其叫城市倒不如叫做乡镇更为贴切，再加上困难时期，物质供应极度贫乏，生活之艰难不言而喻。当她在1961年有了第一个孩子的时候，完全没有条件自己带孩子。母亲见状，毅然辞去了自己的工作，尽管厂长一再挽留，她还是回到家里开始带自己的外孙子。外孙子的名字“周克”也

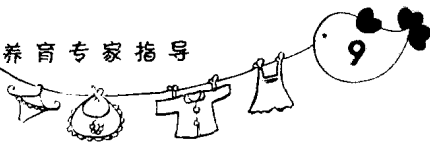


是母亲给起的，其意思是希望我们国家很快克服困难。以后姐姐的女儿、哥哥的儿子以及我的孩子都陆续送到母亲那里，由母亲帮助带大。

虽然带的是隔代的孩子，但是母亲却没有一般隔代老人娇宠孩子的毛病，她对孙辈的要求是很严格的，从礼貌待人到遵守各种社会规则、从饮食习惯到为人处世，样样都给孩子们立下了规矩，而且一言九鼎，凡是她制定的规矩从来不会被她破坏，当然也不允许别人破坏。答应孩子的事，母亲都要兑现的，尽管有时兑现起来很困难。母亲对孩子们没有说教，从不与孩子唠唠叨叨，但是却以自身的言行给孩子们树立了榜样。即使在困难时期，母亲也想方设法让孩子们吃好，从不考虑自己。母亲常说：“我可以惯你们吃、惯你们穿，但是绝不能惯你们没有出息。”所以母亲在孩子们的眼里是一个充满了慈祥爱心而又有权威的外祖母（祖母）。

母亲带过的孩子都非常有出息。姐姐的儿子周克现在是美国微软总部视窗研发中心总监，在凌志军著的《成长——微软小子的教育》这本书里还专门介绍了周克；姐姐的女儿周兢现在是一所司法警官大学的副教授、律师；哥哥的儿子张实从美国的南方卫理公会大学商学院毕业后，在美国从事金融工作，深得美国著名金融大亨VictorNiederhoffer的喜爱，在VictorNiederhoffer的专著《PRACTICALSPECULATION》里还盛赞了他的才能；我的女儿沙莎从哈佛商学院毕业后进入了国际一流咨询公司麦肯锡公司，现在已是麦肯锡全球董事和合伙人。孙辈的事业成功与母亲当年的启蒙教育是分不开的，因为培养孩子良好的行为习惯的关键时期是在婴幼儿阶段和小学阶段。这为孩子们以后发展健全人格以及更好地融入和适应这个社会打下了坚实的基础。现在母亲已经远离我们去了天国，再也不能和孙辈的孩子们一起分享事业成功的喜悦了。但是这些孙辈的孩子们只要到北京，第一件事情就是要给外祖父母（祖父母）上坟，祭拜为他们的成长贡献出自己一切的老人。愿我的母亲在天堂里不再劳累！

我一直耳濡目染了母亲教育孙辈的方方面面。母亲的言传身教深深地影响了



我，随着岁月的流逝，我的女儿也有了自己的孩子，我也晋升为外祖母了。女儿工作紧张，又没有育儿经验，虽然她也在恶补育儿知识，但终究是纸上谈兵，帮她带孩子成了我义不容辞的工作。我自己是儿科医生，多年的临床经验为带孩子奠定了坚实的基础，10余年来一直苦心钻研的早期教育理论，也指导着我更好地为女儿带好孩子。

早在1948年世界卫生组织（WHO）成立时，在宪章中就明确了“健康”的定义：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”在1989年又增加了道德健康的新观点。因此要达到世界卫生组织要求的健康标准，培养一个全面发展的合格人才，除了给予孩子自然均衡的营养和优化的膳食结构、家长科学合理的喂养观和喂养行为外，还需要注意孩子生存的环境和后天全面素质的教育。

从目前的儿童营养学和优生学的观点来看，一个孩子的营养应该从母亲孕前6个月，至少应该从孕前3个月开始。其实我更认为应该从择偶开始，因此本书就是从女儿择偶开始说起。从女儿结婚、准备怀孕、怀孕阶段到孩子出生后的抚养阶段以及我帮助女儿带孩子的日常生活中，有新旧观念的冲突，有母女在育儿问题上的分歧，有医患之间的矛盾，每个小故事里都向你讲述了一些科学知识，提醒缺乏医学知识的家长需要注意每个阶段可能出现的问题以及如何应对。愿我的书能够助父母一臂之力，也希望我的书能够帮助老人带好隔代人。

在这里我还要特别感谢我家的月嫂兼育儿嫂王静芬女士，她是一位充满爱心的大城市大企业的内退职工。当国营企业面临重组的时候，她毅然选择了月嫂、育儿嫂这个职业行当作为自己职业生涯中的一个新的起点，在这个职位上，她肯于钻研、肯于学习，终于成为一个深受爸爸妈妈和孩子们喜欢的好老师。我的一些早期教育理念都是通过她实施于我的外孙身上，她优秀的自身素质也为孩子树立了良好的榜样。我衷心地祝愿她，在今后的工作中取得更大的成绩，也希望在培养下一代的工作中更多一些像王静芬女士这样的月嫂和

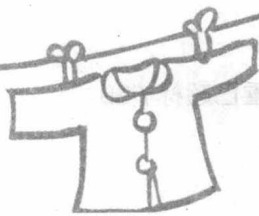


育儿嫂。

我也要特别感谢我的亲家戚永芳、秦水娟为我提供了大量的照片和帮助，感谢我的先生沙宪友、女儿沙莎和女婿秦志勇的大力支持，才使这本书得以顺利地  
完成。更要感谢妈妈宝酷网的CEO黄静洁女士为本书做了序，著名的摄影师唐人为本书封面所拍摄的优美照片。

张思莱

2011年4月于北京



## 目录

### Contents



#### 孕前准备及孕产期保健 / 1

女儿结婚了 / 2

要想生一个健康的宝宝，孕前要补充叶酸并做口腔检查 / 4

女儿怀孕了 / 7

关照女儿注意饮食的调配和适当的运动 / 10

孕13周 去医院建立孕妇保健卡 / 14

孕17周 做唐氏综合征筛查 / 15

孕19周 感觉到胎动可以坐飞机吗 / 17

孕21周 需要做TORCH筛查 / 19

孕24周 糖尿病筛查和B超筛查胎儿畸形 / 23

孕26周 需要做胎教吗 / 25

孕28周 需要保存脐带血吗 / 29

孕30周 是妊高征吗 / 31

孕31周 睡眠采取什么姿势最好 / 33

孕32周 去家政公司找月嫂 / 35

孕33周 找到了合适的月嫂 / 37

孕34周 女儿近来便秘严重，出现肛裂和痔疮，并且牙龈出血 / 40

孕36周 女儿开始休假，为婴儿准备生活用品 / 44

孕37周 女儿开始准备自己入院分娩的物品了 / 49



- 孕38周 女儿坚定了自然产的决心 / 51
- 孕39周 医生估计胎儿体重与B超显示有差异 / 57
- 孕40周 已经到预产期，女儿没有任何动产迹象且体重已超标 / 59
- 孕41周 为了预防过期产，准备住院做药物引产 / 61
- 孕41周 住院用催产素引产 / 63
- 孕41周+2天 引产两天后，因胎心不太好且宫缩无力，我要求给女儿做剖宫产 / 66



### 0~1个月养育的重点 / 71

- 出生第2天 小外孙回到妈妈身边，怎么喂养呢 / 73
- 出生第3天 麻烦事还真不少 / 79
- 出生第4天 这样做听力筛查怎么行？孩子产生了奶头错觉 / 83
- 出生第5天 通过听力筛查，采孩子的足跟血筛查代谢性疾病 / 88
- 出生第6天 回到家中需要注意的问题 / 91
- 出生第7天 预防孩子溢奶，也要注意孩子的头型 / 94
- 出生第8天 如何计算配方奶的奶量 / 96
- 出生第9天 我重蹈了母亲的路，开始帮助女儿照顾隔代人 / 101
- 出生第10天 小外孙长了很多奶癣；昼夜颠倒，搅得全家不得安生 / 103
- 出生第11天 孩子吐奶了怎么办？在建立昼夜生物节律时进行早期教育 / 107
- 出生第13天 做“抚触”真是一件惬意的事呀 / 110
- 出生第16天 该给孩子补充足量的钙和维生素D了 / 113
- 出生第19天 孩子拉绿色大便是怎么回事 / 116
- 出生第21天 经过生理体重下降阶段，体重按正常速度增长了 / 118
- 出生第22天 训练孩子抬头和头竖立，训练爬行可不行 / 120
- 出生第23天 女婿提出要学习照料孩子的日常工作 / 123
- 出生第25天 孩子开始发音了；卡介苗接种处出现红肿 / 126
- 出生第26天 开始训练“把便”；孩子出现了社会性微笑 / 128
- 出生第27天 小铭铭又哭又闹，原来是出湿疹了 / 131
- 出生第29天 孩子出湿疹，原来是妈妈惹的祸 / 134

- 出生第30天 第一次保健体检；接种乙肝疫苗第二针 / 136
- 出生第31天 孩子兴奋和哭闹源于母亲喝咖啡和茶 / 139

## 2个月养育的重点 / 141

- 1月龄第1天 孩子睡摇篮有利也有弊 / 143
- 1月龄第3天 老年人带孩子的利与弊 / 145
- 1月龄第12天 小铭铭第一次游泳，但是我对用颈部气圈游泳有看法 / 148
- 1月龄第13天 打开窗户让孩子晒太阳，并且进行寒冷训练 / 151
- 1月龄第23天 女儿伴着乐曲抱着小铭铭一起跳舞 / 154
- 1月龄第27天 开始准备找育儿嫂 / 157

## 3个月养育的重点 / 161

- 2月龄第2天 不能过度喂养；通过调整喂奶时间为断夜奶做准备 / 163
- 2月龄第3天 今天接种五合一疫苗和7价肺炎球菌疫苗 / 165
- 2月龄第4天 这时给孩子添加果汁和菜汁是不对的 / 169
- 2月龄第5天 让孩子趴在大球上进行感觉统合训练 / 173
- 2月龄第6天 开始给小外孙做婴儿操 / 176
- 2月龄第9天 刺激够物行为发生 / 180
- 2月龄第15天 给小铭铭看书、读书 / 184
- 2月龄第25天 女儿要给孩子断母乳，为此我们母女俩发生了争执 / 188

## 4个月养育的重点 / 191

- 3月龄第2天 训练孩子翻身，但是进展很缓慢 / 193
- 3月龄第5天 爸爸让小铭铭“坐飞机” / 196
- 3月龄第9天 这只可怜的“小牛”被铭铭抓到了 / 199
- 3月龄第11天 铭铭口水流个不停 / 202





3月龄第18天 开始训练“拉坐” / 205

3月龄第25天 铭铭的社交活动 / 208



### 5个月养育的重点 / 213

4月龄第7天 米糊可真好吃了 / 215

4月龄第10天 不要过度喂养 / 222

4月龄第14天 小外孙突然拒绝用勺吃米糊 / 226

4月龄第24天 和小铭铭玩“藏猫猫”的游戏 / 229



### 6个月养育的重点 / 231

5月龄第4天 “宝宝学习桌”真好玩 / 233

5月龄第11天 洗澡和照镜子也充满了早期教育的契机 / 236

5月龄第13天 开始添加菜泥 / 240

5月龄第15天 将小球投到“大象”的肚子里 / 243

5月龄第20天 开始练习爬行 / 246

5月龄第29天 打赤脚好处多；预防出痱子 / 250



### 7~8个月养育的重点 / 253

6月龄第7天 孩子出牙了，需要马上进行口腔清洁护理 / 255

6月龄第5天 孩子进入生理性厌奶期 / 258

6月龄第6天 铭铭学会了爬行 / 260

6月龄第15天 孩子学会了爬行，就要注意安全了 / 263

6月龄第22天 铭铭学会与大人“碰头”是理解了语言还是条件反射 / 266

6月龄第23天 玩具不是越多越好 / 268

6月龄第26天 学习拇食指对捏 / 273

7月龄第8天 孩子撞了头以后…… / 276