

宝宝全方案
养育

好妈妈圣经

Haomama Shengjing



育儿
红宝书

孕妈妈最想要的 胎教育儿全书

胎儿、婴儿、幼儿三个阶段，全时期塑造聪明、健康、好性格宝宝！



新时代出版社
New Times Press

曲东◎主编 首都儿科研究所 主任医师



孕妈妈最想要的 胎教育儿全书



曲东◎主编

首都儿科研究所 主任医师

 新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈最想要的胎教育儿全书 / 刘晶晶编著. — 北京: 新时代出版社, 2013.11

(好妈妈圣经 / 曲东主编)

ISBN 978-7-5042-2106-3

I. ①孕… II. ①刘… III. ①胎教—基本知识 ②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①G61②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第294752号



新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张 21 字数 350千字

2013年11月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 68.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717

ShangPian

上篇

0~40周 胎教篇·13

PART1

孕早期（1~12周）胎教进行时——胎教从现在开始·15

孕前胎教课堂·16

加强锻炼有利于养胎优孕·16
成功胎教还要立足于胎养·17
孕前养胎从饮食营养开始·18
孕前，准爸妈要改掉的习惯·19
准父母生活要有规律·20
孕前6个月的养胎计划·21
什么是情绪胎教·23
什么是营养胎教·24

什么是环境胎教·25
什么是音乐胎教·27
什么是语言胎教·28
什么是运动胎教·30
什么是抚摸胎教·31
什么是光照胎教·32
什么是美育胎教·33

胎宝宝的第1周·34

第1周胎宝宝成长状态监测·34
探寻胎教的秘密·35
母爱是胎教的开端·36
准妈妈对胎宝宝个性的影响·37

胎教的分类与作用·38
胎教与宝宝大脑的发育·38
智能发育与胎教·39
做一个全面的胎教计划·40

胎宝宝的第2周·41

第2周胎宝宝成长状态监测·41
胎教对准妈妈的益处·42
运动胎教的五大益处·43

怀孕初期的运动胎教·44
胎教前进行呼吸法：调整心境，提高胎教效果·44
胎教前情绪调节：消除早孕的担忧心理·45

胎宝宝的第 3 周 · 46

- 第 3 周胎宝宝成长状态监测 · 46
- 腹式呼吸与情绪舒缓 · 47
- 警惕环境对胎宝宝的危害 · 48

胎宝宝的第 4 周 · 51

- 第 4 周胎宝宝成长状态监测 · 51
- 幻想胎宝宝可爱的模样 · 52

胎宝宝的第 5 周 · 55

- 第 5 周胎宝宝成长状态监测 · 55
- 早孕反应处置不当影响胎宝宝智力 · 56
- 准妈妈要积极摆脱负面情绪 · 57

胎宝宝的第 6 周 · 60

- 第 6 周胎宝宝成长状态监测 · 60
- 准妈妈情感的重要性 · 61
- 准妈妈的睡姿与胎儿的生长发育 · 62

胎宝宝的第 7 周 · 65

- 第 7 周胎宝宝成长状态监测 · 65
- 准爸爸对胎教要有正确的认识 · 66
- 做新时代的好爸爸 · 67

胎宝宝的第 8 周 · 69

- 第 8 周胎宝宝成长状态监测 · 69
- 讲故事 vs. 看画册 · 70

胎宝宝的第 9 周 · 73

- 第 9 周胎宝宝成长状态监测 · 73
- 规律的生活也是胎教 · 74
- 准妈妈, 动起来! 开始做准妈妈操 · 75

胎宝宝的第 10 周 · 77

- 第 10 周胎宝宝成长状态监测 · 77
- 胎宝宝, 动起来! 开始做操喽 · 78

步行是最好的运动胎教方式 · 48

针对本月的运动胎教 · 49

饮食胎教: 孕早期, 准妈妈膳食要平衡 · 50

动出健康胎宝宝 · 53

准妈妈在音乐胎教中找到最美妙的触动 · 54

准妈妈开始呕吐了, 感到有些不安 · 58

第 5~8 周的营养胎教重点 · 58

准妈妈心理与胎教 · 63

保持良好的心理状态 · 64

准爸爸参与胎教的具体做法 · 67

准爸爸制造氛围积极参与 · 68

胎教实施的 16 条准则 · 70

孕早期不适有办法 · 72

准妈妈的肚子还没有动静, 有点烦躁 · 76

均衡的营养确保胎宝宝早期脑发育 · 76

饮食胎教: 有利于胎宝宝发育 · 79

抚摸胎教: 训练 3 个月胎宝宝初始的触觉发育 · 80

胎宝宝的第 11 周 · 81

- 第 11 周胎宝宝成长状态监测 · 81
- 胎教日记重点：不要忘记第一次孕期健康检查 · 83
- 特殊的胎宝宝美学培养 · 82
- 怎样开展营养胎教和抚摸（按摩、触压）胎教 · 84
- 对话胎教：促进宝宝早期身心发育 · 82

胎宝宝的第 12 周 · 85

- 第 12 周胎宝宝成长状态监测 · 85
- 继续音乐胎教：培养准妈妈平和的情绪 · 87
- 对胎宝宝进行宫内运动训练 · 86
- 准爸爸要激发准妈妈对宝宝的爱 · 88
- 胎宝宝能喝水了 · 87

专题：胎宝宝最爱听的胎教故事范例 · 89

- 青蛙与兔子 · 89
- 被同伴驱逐的蝙蝠 · 90
- 蜜蜂与宙斯 · 91

PART 2

孕中期（13~28 周）胎教进行时——抓住胎教加强期 · 93

胎宝宝的第 13 周 · 94

- 第 13 周胎宝宝成长状态监测 · 94
- 给胎宝宝良好的声音刺激 · 97
- 怀孕中期的运动胎教 · 95
- 胎宝宝的心音能测到了 · 97
- 胎儿对声音的反应 · 96
- 准妈妈的肚子微微凸起，有时还是会担心 · 98

胎宝宝的第 14 周 · 99

- 第 14 周胎宝宝成长状态监测 · 99
- 准爸爸要稳定妻子的情绪 · 101
- 给胎宝宝良好的声音刺激 · 100
- 胎教效果取决于音乐的种类 · 102
- 让胎宝宝在大自然中感受美 · 100
- 语言胎教：建立胎宝宝对语言的最初记忆 · 103

胎宝宝的第 15 周 · 104

- 第 15 周胎宝宝成长状态监测 · 104
- 给胎宝宝良好的触觉刺激 · 106
- 语言胎教的具体方法 · 105
- 按摩胎教：刺激胎宝宝的早期身体反应 · 106

胎宝宝的第 16 周 · 107

- 第 16 周胎宝宝成长状态监测 · 107
- 了解音乐胎教的作用 · 108

帮助胎宝宝做体操 · 109
和胎宝宝一起做游戏 · 110

孕中期，准妈妈膳食要补钙 · 111
光照胎教：适度刺激胎宝宝视觉的早期发育 · 111

胎宝宝的第 17 周 · 112

第 17 周胎宝宝成长状态监测 · 112
每天定时用语言刺激胎宝宝 · 113
准妈妈、胎宝宝一起做运动 · 114

胎宝宝具备了理解力 · 115
继续对话和抚摸胎教：准爸爸积极参与
更有效 · 116

胎宝宝的第 18 周 · 117

第 18 周胎宝宝成长状态监测 · 117
快速进入深度放松状态 · 118
怎样开展语言胎教 · 119

家庭养胎监测——听胎心 · 120
准爸爸，动起来 · 121

胎宝宝的第 19 周 · 122

第 19 周胎宝宝成长状态监测 · 122
在音乐中长大的胎宝宝 · 123
加强音乐胎教：美好的情绪环境 · 123

准妈妈的腹部逐渐隆起 · 124
运动胎教：准妈妈徒手操帮助胎宝宝肢
体活动 · 125

胎宝宝的第 20 周 · 126

第 20 周胎宝宝成长状态监测 · 126
和胎宝宝一起做游戏 · 127
随处捕捉语言胎教素材 · 128

准妈妈与胎宝宝的亲密对话 · 129
触压胎教：注意胎宝宝孕中期的反应 · 130

胎宝宝的第 21 周 · 131

第 21 周胎宝宝成长状态监测 · 131
给准妈妈一个好的居室环境 · 132
胎宝宝能自由地活动了 · 132

胎儿踢肚皮小游戏 · 133
饮食胎教：抓紧饮食补充铁、蛋白质
和钙质 · 134

胎宝宝的第 22 周 · 136

第 22 周胎宝宝成长状态监测 · 136
用卡片训练胎宝宝的记忆力 · 137
运动胎教：促进胎宝宝血液循环 · 137

给胎宝宝良好的触觉刺激 · 138
准爸爸选好胎教音乐 · 139

胎宝宝的第 23 周 · 140

第 23 周胎宝宝成长状态监测 · 140

怎样开展运动胎教 · 141

胎宝宝“听”音乐,促进早期神经

细胞生长 · 142

帮胎宝宝建立最初的条件反射 · 142

关于胎教的 Q&A · 143

胎宝宝的第 24 周 · 144

第 24 周胎宝宝成长状态监测 · 144

与胎宝宝的第一次旅行 · 145

抚摸胎教:与宝宝的第一次亲密接触 · 146

怎样开展音乐胎教和对话胎教 · 147

胎宝宝的第 25 周 · 148

第 25 周胎宝宝成长状态监测 · 148

胎宝宝对光的感受 · 149

良好的睡眠及勤做腹式呼吸 · 150

胎宝宝身体完成了基本构造 · 150

准妈妈出现浮肿 · 151

胎宝宝的第 26 周 · 152

第 26 周胎宝宝成长状态监测 · 152

开始做一段亲密的按摩对话 · 153

运动胎教:孕妇操促进胎宝宝大脑
及肌肉发育 · 153

今天,我们来做语言胎教 · 154

加强对话胎教:刺激胎宝宝的记忆形成 · 155

加强游戏胎教:训练胎宝宝触觉进一步发展 · 155

胎宝宝的第 27 周 · 156

第 27 周胎宝宝成长状态监测 · 156

性格胎教应当怎样进行 · 157

烟气是胎宝宝的大敌 · 158

胎宝宝的第 28 周 · 159

第 28 周胎宝宝成长状态监测 · 159

强化胎宝宝的记忆训练 · 160

强化胎宝宝的语言训练 · 161

准妈妈继续补充各种营养素 · 162

怎样开展游戏胎教 · 163

PART 3

孕晚期(29~40 周)胎教进行时——巩固胎教关键期 · 165

胎宝宝的第 29 周 · 166

第 29 周胎宝宝成长状态监测 · 166

怀孕后期的运动胎教 · 167

随时随地的刺激性胎教 · 168

语言胎教进阶训练 · 169

开展联想胎教：促进胎宝宝形成意识的萌动 · 170

充满感情地给胎宝宝讲故事 · 171

胎宝宝的第 30 周 · 172

第 30 周胎宝宝成长状态监测 · 172
小天才就是这样培养的 · 173

运动胎教：促进胎宝宝肢体的活动发展 · 174

胎宝宝的第 31 周 · 175

第 31 周胎宝宝成长状态监测 · 175
胎宝宝需要温暖的阳光 · 176
强化光照胎教：刺激胎宝宝视觉产生反应 · 177

综合进行对话、语言及触压胎教 · 177
加强饮食胎教：继续补充维生素、蛋白质和矿物质 · 178
加强语言胎教：胎宝宝思维深入发育 · 179

胎宝宝的第 32 周 · 180

第 32 周胎宝宝成长状态监测 · 180
系统性地对胎宝宝进行语言胎教 · 181
胎宝宝需要适当的运动刺激 · 182

对胎宝宝进行抽象立体的胎教 · 183
怎样开展联想胎教 · 184
准爸爸要帮准妈妈坚定信念 · 184

胎宝宝的第 33 周 · 185

第 33 周胎宝宝成长状态监测 · 185
告诉你，胎宝宝真的会做梦 · 186

继续音乐胎教：促进胎宝宝情绪的进一步发展 · 186

胎宝宝的第 34 周 · 187

第 34 周胎宝宝成长状态监测 · 187
感官刺激胎教 · 188

准妈妈的营养胎教 · 189
展开美育胎教：最初的心智训练 · 190

胎宝宝的第 35 周 · 191

第 35 周胎宝宝成长状态监测 · 191
孕晚期的胎教注意事项 · 192

促使胎宝宝身心全面发育 · 193
为后期胎教创造良好的宫外环境 · 194

胎宝宝的第 36 周 · 195

第 36 周胎宝宝成长状态监测 · 195
让胎宝宝感受光线 · 196
准妈妈身体负担越来越重 · 197

怎样开展美育胎教 · 198
正视分娩前的负面情绪 · 199

胎宝宝的第 37 周 · 200

第 37 周胎宝宝成长状态监测 · 200

准妈妈大腹便便、身体笨重,情绪有些反复 · 201

胎宝宝的第 38 周 · 202

第 38 周胎宝宝成长状态监测 · 202

开展情绪胎教:给胎宝宝带来美好情绪 · 205

孕晚期抚摩胎教要谨慎 · 203

让胎宝宝进入良好的临产状态 · 206

准妈妈侧重情绪胎教 · 204

胎宝宝的第 39 周 · 207

第 39 周胎宝宝成长状态监测 · 207

调整好分娩心理 · 209

孕晚期适宜加强视觉胎教 · 208

胎宝宝需要新鲜的空气 · 210

胎宝宝的第 40 周 · 211

第 40 周胎宝宝成长状态监测 · 211

准爸爸进行情绪胎教很重要 · 214

准妈妈临产前的心理调适 · 212

10 月胎教日记要点:全面总结胎养胎教 · 214

在分娩过程中如何进行胎教 · 213



出生~1岁 育儿篇·215

宝宝的第 1 个月 · 216

认识新生宝宝 · 216

母乳是新生宝宝最好的营养品 · 223

新生宝宝需要做的检查 · 217

鲜牛奶和奶粉的调配方法 · 224

了解新生宝宝的需求 · 218

人工喂养和混合喂养 · 224

宝宝吃、睡、味觉、嗅觉 · 219

新生宝宝的特别护理 · 226

宝宝排便状况及行为发育 · 220

为宝宝选尿布 · 228

新生宝宝的皮肤护理 · 221

尿布的使用和清洁 · 228

让宝宝趴着及学会自我安慰 · 222

为新生宝宝洗澡的技巧 · 229

新生儿的皮肤 · 223

宝宝的第 2 个月 · 230

- 2 个月宝宝的基本发育状况 · 230
- 本月喂养方法 · 232
- 第 2 个月宝宝的重点能力训练 · 233
- 本月宝宝健康特别护理项目 · 234

- 和宝宝的交流 · 238
- 宝宝的各種小进步 · 239
- 应该给宝宝剪指甲吗 · 240

宝宝的第 3 个月 · 241

- 3 个月宝宝的基本发育状况 · 241
- 本月喂养方法 · 243
- 第 3 个月宝宝的重点能力训练 · 244

- 帮你了解以及解决宝宝的睡眠问题 · 246
- 给宝宝做翻身训练 · 248
- 围嘴、睡眠和“摇滚” · 249

宝宝的第 4 个月 · 250

- 4 个月宝宝的基本发育状况 · 250
- 本月喂养方法 · 253
- 第 4 个月宝宝的重点能力训练 · 254
- 预防接种中常遇到的问题 · 256

- 给宝宝做独坐训练 · 257
- 早期的语言及动作发展 · 258
- 锻炼宝宝的触觉 · 258
- 怎样给宝宝拍嗝 · 259

宝宝的第 5 个月 · 260

- 5 个月宝宝的基本发育状况 · 260
- 本月喂养方法 · 263
- 给宝宝添加辅食 · 264
- 宝宝便秘了，怎么办 · 265
- 应对宝宝的突然哭闹 · 266

- 宝宝玩玩具的注意事项 · 267
- 开始了解语言的功能 · 267
- 宝宝吃奶与辅食的添加 · 268
- 宝宝的行为发展 · 268

宝宝的第 6 个月 · 270

- 6 个月宝宝的基本发育状况 · 270
- 第 6 个月宝宝的重点能力训练 · 273
- 宝宝开始面临长牙的问题了 · 275

- 培养良好的饮食习惯 · 276
- 宝宝异常情况的护理 · 277
- 0 ~ 3 岁脑力锻炼法 · 279

宝宝的第 7 个月 · 281

- 7 个月宝宝的基本发育状况 · 281
- 第 7 个月宝宝的重点能力训练 · 283
- 本月宝宝健康特别护理项目 · 285

- 帮助宝宝顺利度过断奶期 · 287
- 宝宝已经可以翻身啦 · 289

宝宝的第 8 个月 · 290

8 个月宝宝的基本发育状况 · 290
8 个月宝宝的重点能力训练 · 293
给宝宝做站立和起立训练 · 295
不宜给宝宝添加的食品 · 296
宝宝还不会爬 · 296

认生与不认生 · 297
分离焦虑的开始 · 298
宝宝开始长牙啦 · 298
观察宝宝的便便 · 299

宝宝的第 9 个月 · 300

9 个月宝宝的基本发育状况 · 300
9 个月宝宝的重点能力训练 · 302
警惕婴儿肺炎 · 304
宝宝从高处掉下来了 · 305
宝宝的小腿有些弯 · 305

宝宝的头发稀黄 · 306
宝宝特别爱出汗 · 306
宝宝的爬行 & 站立 · 307
永远记住：安全第一 · 308
宝宝快会走啦 · 308

宝宝的第 10 个月 · 309

10 个月宝宝的基本发育状况 · 309
第 10 个月宝宝的重点能力训练 · 311
行走训练 · 313
仍然不出牙 · 315

同家人一起进餐 · 315
训练排便困难 · 316
误吞了异物 · 316

宝宝的第 11 个月 · 317

11 个月宝宝的基本发育状况 · 317
本月的喂养方法 · 319
第 11 个月宝宝的重点能力训练 · 320
喂饭困难 · 322

偏食 · 322 左撇子 · 324
睡眠困难 · 323 和宝宝聊天 · 325
婴儿肥胖 · 323
便秘 · 324

宝宝的第 12 个月 · 326

12 个月宝宝的基本发育状况 · 326
第 12 个月宝宝的重点能力训练 · 329
宝宝腹泻 · 331
疝气不愈 · 331
宝宝总是睡得很晚 · 332

厌食 · 332
还不开口说话 · 333
踮着脚尖走 · 333
成为“小书虫”& 告别安抚奶嘴 · 334
给宝宝断奶的方法 · 335



孕妈妈最想要的 胎教育儿全书



曲东◎主编

首都儿科研究所 主任医师

 新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈最想要的胎教育儿全书 / 刘晶晶编著. -- 北京: 新时代出版社, 2013.11

(好妈妈圣经 / 曲东主编)

ISBN 978-7-5042-2106-3

I. ①孕… II. ①刘… III. ①胎教—基本知识 ②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①G61②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第294752号



新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张 21 字数 350千字

2013年11月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 68.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717

卷首语

FORWARD



本系列旨在帮助准妈妈、新妈妈孕育、养育聪明健康的好宝宝，指导家人更好地照顾新生儿，给宝宝最健康的护理、最科学的营养保障。

胎教育儿：胎教的目的，不是教胎儿唱歌、识字、算算术，而是通过各种适当的、合理的信息刺激，促进胎儿各种感觉功能的发育成熟，为出生后的早期教育打下一个良好的基础。适宜的开发，大脑越发育大脑皮质的沟回相应地也就会越多，孩子也就越聪明。

读懂婴语：婴语就是婴儿的“特有语言”，是婴儿与外界交流和表达情绪的重要途径，同时也是婴儿表达需求和生理情况的一种能力。在养育宝宝的过程中，父母与婴儿之间的互动非常重要，对于宝宝的“婴语”表达，得到父母的及时回应与处理，对婴儿健康成长有着重要的意义。

婴幼儿护理：初为人母，你的身边一定充满了各种建议，但你要相信，没有人比你更了解你的宝宝！在掌握正确的婴幼儿护理知识的同时，相信自己的直觉，并且记住无尽关爱，安睡畅玩才是重要的！

宝宝营养：对于刚刚来到这个世界的小宝宝，让他们健康快乐地成长，哺乳期强调母乳喂养；4~6个月后要注意合理添加辅食；会吃东西后又要注意营养均衡。宝宝的营养健康始终是父母最关心的话题，宝宝身体发育所必须的各类维生素，合理地摄取不但在宝宝身体免疫力差时尤为重要，且在日常生活中也不可忽略。

这是一套实实在在的孕期胎教、新生儿护理、宝宝营养和读懂宝宝婴语的实用宝典。本套图书就像是经验丰富而充满热情的私人儿科医生，无微不至地解答准妈妈、新妈妈在育儿过程中可能遇到的所有问题，帮助新手爸妈打消顾虑、摆脱压力，轻松享受育儿生活。

ShangPian

上篇

0~40周 胎教篇·13

PART1

孕早期（1~12周）胎教进行时——胎教从现在开始·15

孕前胎教课堂·16

加强锻炼有利于养胎优孕·16
成功胎教还要立足于胎养·17
孕前养胎从饮食营养开始·18
孕前，准爸妈要改掉的习惯·19
准父母生活要有规律·20
孕前6个月的养胎计划·21
什么是情绪胎教·23
什么是营养胎教·24

什么是环境胎教·25
什么是音乐胎教·27
什么是语言胎教·28
什么是运动胎教·30
什么是抚摸胎教·31
什么是光照胎教·32
什么是美育胎教·33

胎宝宝的第1周·34

第1周胎宝宝成长状态监测·34
探寻胎教的秘密·35
母爱是胎教的开端·36
准妈妈对胎宝宝个性的影响·37

胎教的分类与作用·38
胎教与宝宝大脑的发育·38
智能发育与胎教·39
做一个全面的胎教计划·40

胎宝宝的第2周·41

第2周胎宝宝成长状态监测·41
胎教对准妈妈的益处·42
运动胎教的五大益处·43

怀孕初期的运动胎教·44
胎教前进行呼吸法：调整心境，提高胎教效果·44
胎教前情绪调节：消除早孕的担忧心理·45

胎宝宝的第3周 · 46

第3周胎宝宝成长状态监测 · 46

腹式呼吸与情绪舒缓 · 47

警惕环境对胎宝宝的危害 · 48

步行是最好的运动胎教方式 · 48

针对本月的运动胎教 · 49

饮食胎教：孕早期，准妈妈膳食要平衡 · 50

胎宝宝的第4周 · 51

第4周胎宝宝成长状态监测 · 51

幻想胎宝宝可爱的模样 · 52

动出健康胎宝宝 · 53

准妈妈在音乐胎教中找到最美妙的触动 · 54

胎宝宝的第5周 · 55

第5周胎宝宝成长状态监测 · 55

早孕反应处置不当影响胎宝宝智力 · 56

准妈妈要积极摆脱负面情绪 · 57

准妈妈开始呕吐了，感到有些不安 · 58

第5～8周的营养胎教重点 · 58

胎宝宝的第6周 · 60

第6周胎宝宝成长状态监测 · 60

准妈妈情感的重要性 · 61

准妈妈的睡姿与胎儿的生长发育 · 62

准妈妈心理与胎教 · 63

保持良好的心理状态 · 64

胎宝宝的第7周 · 65

第7周胎宝宝成长状态监测 · 65

准爸爸对胎教要有正确的认识 · 66

做新时代的好爸爸 · 67

准爸爸参与胎教的具体做法 · 67

准爸爸制造氛围积极参与 · 68

胎宝宝的第8周 · 69

第8周胎宝宝成长状态监测 · 69

讲故事 vs. 看画册 · 70

胎教实施的16条准则 · 70

孕早期不适有办法 · 72

胎宝宝的第9周 · 73

第9周胎宝宝成长状态监测 · 73

规律的生活也是胎教 · 74

准妈妈，动起来！开始做准妈妈操 · 75

准妈妈的肚子还没有动静，有点烦躁 · 76

均衡的营养确保胎宝宝早期脑发育 · 76

胎宝宝的第10周 · 77

第10周胎宝宝成长状态监测 · 77

胎宝宝，动起来！开始做操喽 · 78

饮食胎教：有利于胎宝宝发育 · 79

抚摸胎教：训练3个月胎宝宝初始的触觉发育 · 80