

中国优生优育协会 全国关心下一代工作委员会 联合推荐

国家级著名

孕产专家权威奉献

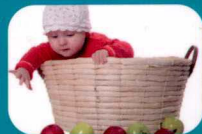
从胎教到早教

实用百科

北京玛丽妇婴医院产科 主治医师
刘欣欣 编著

本书采用
环保油墨
印刷

注重胎教与早教的科学衔接 让宝宝智商情商同步发展 一步超前 一生领先



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

国家级著名

孕产专家权威奉献

从胎教到早教

实用百科

刘欣欣 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

从胎教到早教实用百科 / 刘欣欣编著. — 北京 :
新世界出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5104-2069-6

I. ①从… II. ①刘… III. ①胎教—基本知识②早期
教育—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第052050号

从胎教到早教实用百科

作 者: 刘欣欣

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 150千字 印张: 17

版 次: 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

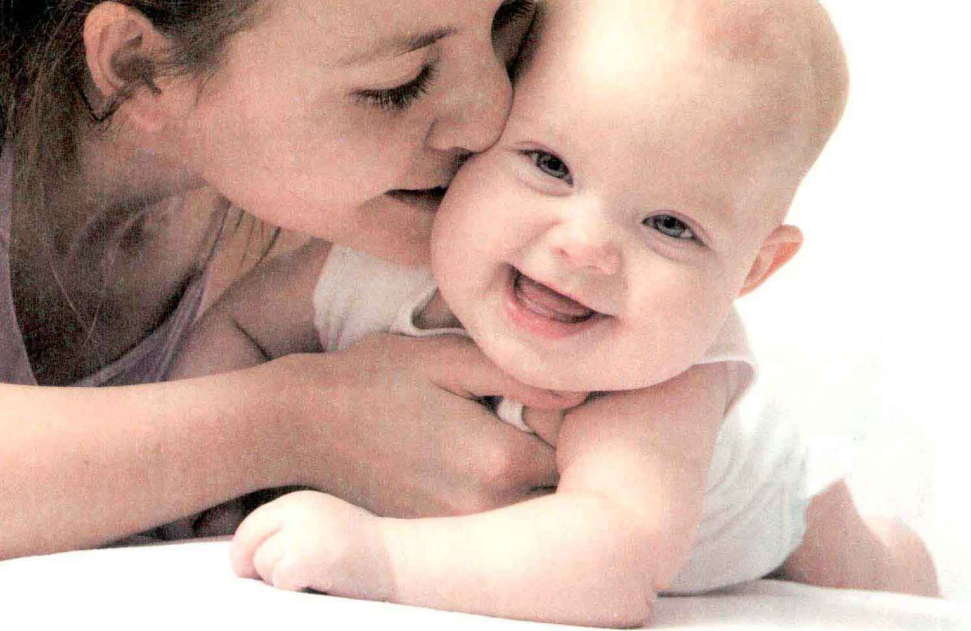
书 号: ISBN 978-7-5104-2069-6

定 价: 29.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言

谁不希望自己的宝宝聪明健康、可爱活泼呢？胎教是打造聪明宝宝的第一步，而早教则是它的延续，相信二者的重要性与必要性已被大多数父母们知晓。

胎教很重要，可是怎么开展呢？早教同样重要，可是又有什么秘诀吗？很多书理论知识颇多，操作起来太费劲了，如果有实际的案例该多好……让宝宝聪明到底有多难呢？有没有简单又可操作的方法呢？……

相信很多父母都会有这样的困惑和疑问。其实，翻开了此页，你就找到了答案！

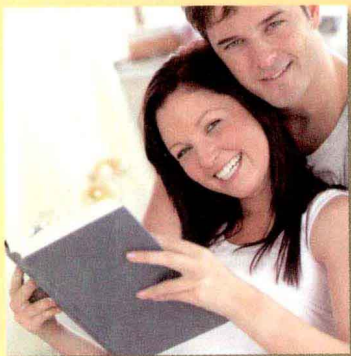
本书根据胎宝宝和宝宝成长各阶段身心发展的规律，为你呈现一份胎教早教的育婴大餐！本书告诉你，胎教并非高深莫测，早教也不是复杂难懂，其实它们就在你身边。你可知，一幅《蒙娜丽莎》就可以让胎宝宝感受到艺术之美，一首儿歌就能带给胎宝宝幸福的感受，一份好心情就能够让胎宝宝的大脑良好地发育，一个小球就能锻炼宝宝的手指灵活性，一个故事就能提升宝宝的听觉专注力，一支笔就能锻炼宝宝形象思维的敏锐力……

孕10月让你和胎宝宝一起享受音乐之美，感受艺术的熏陶，捕捉生活的乐趣，在与胎宝宝的互动中体味幸福而美妙的感觉。0~3岁早期教育的专家教程，让宝宝在游戏中就能使智力飞起来。

怎么样，你是否拨云见日了呢？是否觉得宝宝的聪明健康之路就在眼前呢？一看就懂，翻开就能操作的智慧锦囊现在就在你的手中，不妨打开它吧！

语言胎教

练习沟通



表达日常生活内容

对话内容可以根据日常生活内容随意定，所以语言胎教时间也可不固定，在白天准妈妈进行任何活动时都可现编现进行。

说些充满爱意的话

在怀孕早期，准妈妈可配合抚摸胎教，在午睡或晚上睡觉前进行语言胎教。躺下后，温柔地抚摸胎宝宝，对胎宝宝说些充满爱意的话。

给宝宝读文学作品

准妈妈在阅读时最好自己先沉浸到文学作品所描绘的意境中去，然后以温和的语气来朗读，声音不用太高，轻轻的就可以。

准爸爸也要参与

准爸爸的声音一般较厚重、雄浑、有磁性，胎宝宝听了会觉得舒服，会很喜欢，所以准爸爸有时间时，最好也能抚摸着胎宝宝对他说不些充满爱意的话。

运动胎教

强健筋骨



让胎宝宝动起来

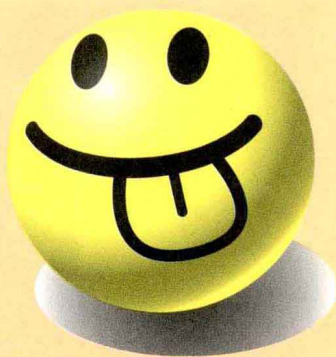
运动胎教是指准妈妈进行适宜的体育锻炼，促进胎宝宝大脑及肌肉的健康发育，使准妈妈能正常妊娠及顺利分娩的一种方法。

从准妈妈怀孕第7周起，胎宝宝就开始活动了，小至吞咽、眯眼、呃拇指、握拳头，大至伸展四肢、转身、翻筋头等动作，胎宝宝都可以做到。准妈妈和准爸爸可以通过动作和声音与胎宝宝传递信息，这样做能使胎宝宝产生一种安全感，并且会感到舒服和愉快，出生后也愿意同周围的人交流。

另外，适当的运动能使全身肌肉活动，促进血液循环，增加准妈妈的血液和胎宝宝血液的交换机会；能增进食欲，使胎宝宝得到更多的营养；还可以增强腹肌、腰背肌和骨盆底肌的能力，有效地改善盆腔充血并能使分娩时的肌肉放松，减轻产道的阻力，帮助准妈妈顺利分娩。

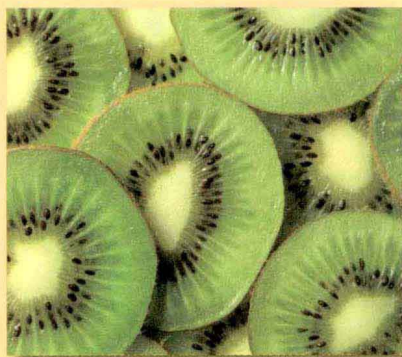
提高修养

情绪胎教



营养胎教

保障健康



快乐是最好的胎教

准妈妈的情绪可以影响胎宝宝的发育。准妈妈如果能在怀孕期间拥有良好的心态，并且能坚持对腹中的胎宝宝进行适当的胎教，那么宝宝出生后，他的语言能力、运动能力、听力、适应力等就会高于未施胎教的宝宝。

如何做好情绪胎教

准妈妈应胸怀宽广，乐观向上，尽量避免烦恼、惊恐和忧虑的情绪产生。

准妈妈应尽量把生活环境布置得整洁美观，赏心悦目，在墙上挂几张漂亮的娃娃头像天天看，想象腹中的胎宝宝也是同样的健康、美丽、可爱；多欣赏花卉、盆景、美术作品和大自然美好的景色，多到户外呼吸新鲜空气。

饮食起居要有规律，按时作息，进行一些行之有效的劳动和锻炼。

让胎宝宝聪明的饮食方案

方案1：多吃可以增加胎宝宝脑细胞数量的食物

增加脑细胞数量的时间是在孕期0~19周期间，这段时间是胎宝宝脑细胞数量增长的高峰期，准妈妈可以多食用些蛋白含量高的食物，如蛋黄、鸡肝、猪肾、猪脑、猪心、瘦肉、大豆等。

方案2：多吃水果和蔬菜

抗氧化剂可以有效地保护胎宝宝的大脑纤维，避免其受到伤害。农产品中含有有益于胎宝宝大脑的重要成分——抗氧化剂。颜色越深的农产品抗氧化剂的含量就越高，如深绿色多叶蔬菜、木瓜、蓝莓和西红柿等。

方案3：补充铁质

准妈妈除了可以每日服用孕期维生素进行补铁，同时可以多吃富含铁质的食物，如瘦牛肉、鸡肉以及强化谷物早餐等。同时，咖啡和茶(即使是低咖啡因的)会妨碍铁的吸收，所以准妈妈要尽量避免这两类饮品。

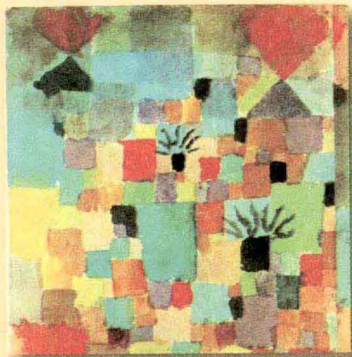
抚摸胎教

传达爱意



艺术胎教

培养情操



胎宝宝需要准妈妈爱抚

胎宝宝的皮肤在7周时能对触觉做出反应，如果他们在准妈妈子宫里经常受到触觉刺激，如嘴唇、手掌、脚掌、前额、眼睑等处，出生后这些部位的感觉就会非常敏感。由此推断，准妈妈如能在胎宝宝未出世时，经常充满爱意地对他进行抚摸，那么将会使胎宝宝对刺激的敏感性提高，大大有益于胎宝宝的生长发育。

抚摸胎教的小步骤

先“唱”前奏曲

胎宝宝一般在傍晚时活动较多，准妈妈最好选择这个时间进行抚摸胎教。可以仰卧于床上或坐在舒适宽大的椅子上，让腹部保持松弛状态，把双手放在腹部上。

和胎宝宝一起去“散步”

准妈妈可随音乐的节奏与胎宝宝的身体相接触，如触摸胎宝宝圆而硬的头部，平坦的背部，不规则而又常变动的四肢及圆而柔软的臀部等。

欣赏名画

名画欣赏对开发胎宝宝的右脑有显著的作用。准妈妈带胎宝宝参观画展，直观整体地欣赏作品，这种做法有利于活化胎宝宝的右脑，对右脑的刺激作用很明显。

欣赏名著

准妈妈应当经常阅读一些书籍。从胎教的角度考虑，准妈妈宜选择一些格调高雅、趣味盎然的图书，如优美的散文、诗歌、童话故事等，都是应当多读的好书。

巧做手工

做手工不仅是准妈妈与胎宝宝共度时光的方式，它还会培养胎宝宝的动手技巧。做手工时，准妈妈自身在对美进行欣赏与鉴别，即是在锻炼自己的思维，同时，这些行为又通过信息传递的方式传给胎宝宝，从而促进胎宝宝大脑发育，有利于胎宝宝智力的提高。

光照胎教

练习感应



音乐胎教

陶冶性情



光照胎教如何做

准妈妈可以每天用手电筒紧贴腹壁照射胎头部位，每次持续5分钟左右。结束时，可以反复关闭、开启手电筒数次。胎准妈妈应注意把自身的感受详细地记录下来。通过一段时间的训练和记录，准妈妈可以总结胎宝宝对刺激是否建立起特定的反应或规律。

光照胎教面面观

光照胎教的工具

进行光照胎教可选用含2节或3节1号电池的手电筒，灯泡选用老式白炽灯泡，发橘黄色光，光线不要太强。

光照胎教开始的时间和注意事项

光照胎教最好从怀孕第24周开始实施。

光照胎教最好在胎宝宝醒着的时候做，一般可以在晚上8~9点或者9~10点钟胎动活跃时，也可以在给胎宝宝听完音乐后就做光照胎教。用手电筒照射腹部，主要是宫底下两三横指处，注意不要放在肚脐上。

音乐胎教的4种类别

母唱胎听法

准妈妈可以低声哼唱自己所喜爱的有益于自己及胎宝宝身心健康的歌曲以感染胎宝宝，使自己在抒发情感与寄托内心的同时，让胎宝宝能享受到美妙的音乐。

母教胎唱法

选好一支曲子后，准妈妈唱一句，随即想象胎宝宝在腹内学唱。尽管胎宝宝不具备歌唱的能力，这种方法只是通过充分发挥准妈妈的想象力，使胎宝宝得到早期教育。

器物灌输法

这需要准备一架微型扩音器，将扬声器放置于准妈妈的腹部，当乐声响起时不断地轻轻地移动扬声器，将优美的乐曲通过腹部，源源不断地灌输给胎宝宝。

朗诵抒情法

在音乐伴奏与歌曲伴唱的同时，朗读诗或词以抒发感情，也是一种很好的音乐胎教形式。

第1课

感官教育

是家庭早教的第一步



感官教育是提升人类智能建构的最基础的教育，它也是婴幼儿早期教育的立足点。真正的早期教育不是对宝宝进行知识的灌输，而是针对婴幼儿以感觉学习为主的特点，对他进行智力、健康、情绪、行为习惯及动手能力等全方面的培养。

宝宝的学习从自发的涂鸦、绘画，再发展到学习文字和算术等抽象的东西，是一个循序渐进的过程。出生后宝宝即通过感觉器官来认识世界，这些感觉经验的积累使他完成了对世界最初认识，并形成了初步的抽象概括能力，正是在丰富的感知经验与理解能力的基础上，宝宝才可能进一步地学习知识、发展智能。

第2课

为宝宝

做大运动能力测评

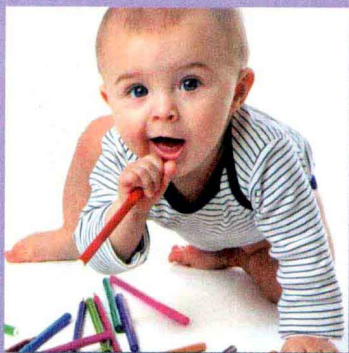


大运动是指全身大肌肉的活动，包括头颈部、躯干和四肢的自主控制能力（如转头、抬头、翻身、坐、站）；爬行、走路等自主位移动作；跑、跳及其他技巧性动作技能（如弯曲、伸展、旋转、踢、投掷、击打等）；身体的协调性、灵活性和平衡性。大运动不仅是婴幼儿神经肌肉系统发育成熟的重要标志，也是个体适应生存、实现自身发展必不可少的条件。

宝宝最早发育的动作是抬头，此后俯撑、翻身、坐、爬、站立、行走的动作会按一定顺序逐步发展。按照宝宝月龄阶段，逐一检查以下各项动作的发展情况，能够检查出宝宝由头部到躯体，再到双臂、腰部、双腿等部位肌肉的发育情况以及运动能力。

第3课

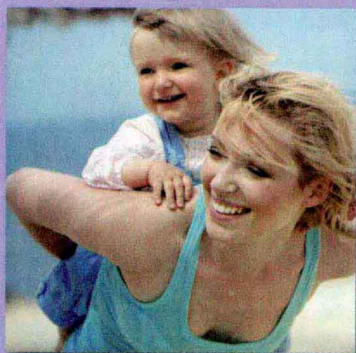
训练宝宝的 精细动作能力



精细运动即小肌肉动作，是指由小肌肉群所组成的随意动作，一系列小肌肉动作就构成了协调的小肌肉运动技能。狭义的精微动作就是指利用双手去操作环境中各种对象的能力，婴幼儿的精微动作主要包括眼手协调、手指屈伸和指尖动作等局部活动，具体体现为宝宝的抓握、摇动、摆弄、拇食指对捏、握笔乱画、搭积木、穿扣眼、模仿画竖道、折纸、用筷子、画画等动作。

第4课

训练宝宝的 语言能力



呱呱坠地时响亮的哭声将宝宝带入了语言的世界，他用这种方式来表达面对全新的陌生世界的震惊。事实上，理解语言的工作从宝宝还在妈妈肚子里时就已经开始了。还没出生的宝宝就已经会听妈妈说话的声音。出生后没几天，宝宝就能从身边人的声音中分辨出妈妈的声音了。

首先对语言发生兴趣，然后开始模仿发音，继而从模仿发音到掌握简单的词句，再从掌握简单的词句到熟练与人交流……宝宝学习说话就是这样一个简单的过程。

第5课

锻炼宝宝的 认知能力



认知能力是指人脑加工、储存和提取信息的能力。刚出生的宝宝对周围的事物一无所知，但仅仅几个月之后宝宝就对身边的人、事、物由陌生到熟悉并且有了初步的了解，因此，认知能力的发展过程是循序渐进的，做游戏、阅读、玩玩具等活动都可以帮助宝宝提高认知能力。

第6课

发展宝宝的 情感与社会性

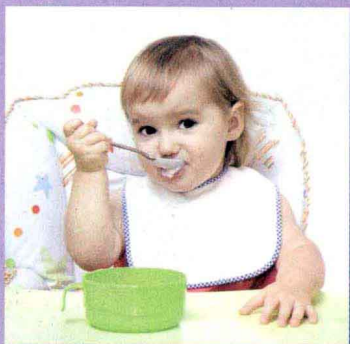


社会性发展是指人在一定的社会环境和社会关系的约束中逐渐了解并遵守社会规范、学习在社会生活中人们必须掌握的生活技能、构建自己的价值体系、正确地处理人际关系从而使自己更加适应社会生活的心理发展过程。

0~3岁婴儿的社会性不仅仅是指宝宝社会交往能力的发展，它的内容还包括自我意识与控制、亲社会行为和生活适应性这三个方面。它们既各成一体，又互有联系，只有四管齐下，才能让宝宝在以后的生活与社会实践中表现出良好的适应性。

第7课

宝宝自理能力 要早培养

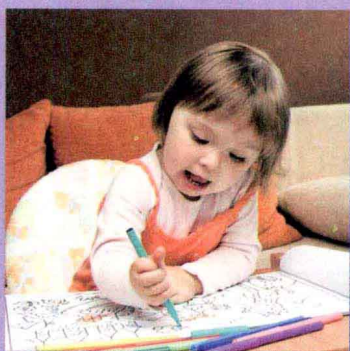


婴幼儿生活自理能力，具体来说就是指宝宝学会独立用勺吃饭、拿杯子喝水、洗手、穿脱简单的衣裤等。0~3岁是宝宝生长发育的关键期，培养宝宝的生活自理能力，通过让他参与一些力所能及的事能够促进其动作技能的发展。

宝宝在自己着手生活事务的同时既积累了生活经验、形成了对事物最直接的认知，又学会了自主思考和解决问题。因此，当婴幼儿表现出一定的自理意愿时，妈妈适时加以协助和引导，不仅能更好、更快地培养出宝宝良好的生活自理能力，也有利于他的身、心及智能的发育。

第8课

培养宝宝的 创造力



发展语言能力

发展宝宝的语言能力包括语言理解能力和语言表达能力。语言是思维的工具和表达形式，语言能力的发展可以使思维表达得更加清楚。宝宝最喜欢大人给他讲故事，父母也可以鼓励宝宝用自己续编故事的方式来培养他的创造思维。

丰富宝宝的生活经验

知识源于生活，宝宝日常的生活经验越丰富，为思维提供的创造力素材也就越丰富。比如可以设置情景对宝宝提问。父母可以设置一些情景疑问，让宝宝想出解决的办法。父母还可以在游戏中的训练宝宝思维的灵活性和创造性，如看图改错。



目录

胎教篇

第1个月 与宝宝相约

孕1周

胎宝宝的**身体变化**：一切还在准备中

准妈妈的**身体变化**：经历孕前末次月经

本周胎教重点：加强饮食营养

胎教周周看

聆听大自然的声音

保持稳定的情绪

多散步

生活细节要注意

最佳营养方案：红枣银耳汤

孕2周

胎宝宝的**身体变化**：卵子诞生了

准妈妈的**身体变化**：生理周期结束

本周胎教重点：愉快的情绪是关键

胎教周周看

音乐欣赏：雪之梦

在散文《绿的歌》中感受大自然

最佳营养方案：菠菜鸡煲

孕3周

胎宝宝的**身体变化**：悄然无声地来了

准妈妈的**身体变化**：没什么感觉

本周胎教重点：养好肠胃很重要

胎教周周看

名画欣赏：荷花图

缔造“好孕”居家环境

拜日式瑜伽练习

最佳营养方案：猪肉芦笋卷

孕4周

胎宝宝的**身体变化**：宝宝安营扎寨了

准妈妈的**身体变化**：有轻微的不适

本周胎教重点：优境养胎

胎教周周看

和宝宝一起做胎教操

欣赏世界风光：林雪平

读诗歌：七彩的虹

最佳营养方案：什锦豆腐汤

34

34

34

34

35

35

36

36

36

37

37

37

37

38

38

39

40

40

第2个月 胎宝宝开始发育了

孕5周

- 胎宝宝的_{身体}变化：心脏和大脑率先发育 42
- 准妈妈_{的身体}变化：妊娠反应出现了 42
- 本周胎教重点：重在养胎 42
- 胎教周周看 43
- 书法欣赏：兰亭集序 43
- 音乐欣赏：爱之梦 44
- 做做孕期体操 44
- 最佳营养方案：牛肉萝卜汤 44

孕6周

- 胎宝宝的_{身体}变化：像个小海马 45
- 准妈妈_{的身体}变化：感觉困倦、慵懒 45
- 本周胎教重点：缓解孕吐反应 45
- 胎教周周看 46
- 音乐欣赏：梦幻曲 46
- 动手做剪纸 47
- 最佳营养方案：糖醋胡萝卜 47

孕7周

- 胎宝宝的_{身体}变化：像一粒豆子那么大 48
- 准妈妈_{的身体}变化：常常有饥饿感 48
- 本周胎教重点：保持平和的心态 48
- 胎教周周看 49
- 音乐欣赏：杜鹃圆舞曲 49
- 名画欣赏：蒙娜丽莎 50
- 看看宝宝图 50
- 读散文：春风在哪里 51
- 最佳营养方案：美味麦片粥 51

孕8周

- 胎宝宝的_{身体}变化：各器官忙碌地发育着 52
- 准妈妈_{的身体}变化：腹部有疼痛感 52
- 本周胎教重点：营养、情绪胎教双重并举 52
- 胎教周周看 53
- 和胎宝宝一起走进大自然 53
- 读儿歌：月亮街 54
- 最佳营养方案：陈皮卤牛肉 54

48

52

第3个月 胎宝宝有模有样了

孕9周

- 胎宝宝的_{身体}变化：初具人形 56
- 准妈妈_{的身体}变化：体型开始变了 56
- 本周胎教重点：接受美的熏陶 56
- 胎教周周看 57
- 音乐欣赏：维也纳森林的故事 57
- 给胎宝宝讲《树叶娃娃》 58
- 最佳营养方案：琥珀桃仁 58

孕10周

- 胎宝宝的_{身体}变化：长成豆荚大的小人儿 59
- 准妈妈_{的身体}变化：情绪时好时坏 59
- 本周胎教重点：加强营养 59
- 胎教周周看 60
- 音乐欣赏：小树苗 60
- 虚坐式瑜伽练习 60
- 看喜剧：好事成双 60
- 最佳营养方案：蜜烧红薯 61

59

孕11周

- 胎宝宝的 身体变化：开始吸吮和踢腿了 62
- 准妈妈的身体变化：妊娠纹出现了 62
- 本周胎教重点：注意补钙，加强锻炼 62
- 胎教周周看 63
- 音乐欣赏：雪花 63
- 给宝宝讲童话：豌豆上的公主 63
- 欣赏雕塑：鱼尾狮 64
- 最佳营养方案：补钙套餐 65

62 孕12周

- 胎宝宝的 身体变化：越来越活跃了 66
- 准妈妈的身体变化：子宫继续增大 66
- 本周胎教重点：与胎宝宝沟通 66
- 胎教周周看 67
- 音乐欣赏：寂静的森林 67
- 读唐诗：望洞庭 68
- 最佳营养方案：青柠煎鲑鱼 68

66

第4个月

胎宝宝的大脑开始迅速发育

孕13周

- 胎宝宝的 身体变化：对触动有反应 70
- 准妈妈的身体变化：乳房继续增大 70
- 本周胎教重点：给胎宝宝讲故事 70
- 胎教周周看 71
- 音乐欣赏：摇篮曲 71
- 给宝宝讲《月亮花》的故事 71
- 最佳营养方案：芹菜炒猪肝 72

70

- 准妈妈的身体变化：孕吐基本消失 77
- 本周胎教重点：补钙帮助胎宝宝大脑发育 77
- 胎教周周看 78
- 音乐欣赏：时钟 78
- 名画欣赏：摩特枫丹的回忆 78
- 看电影：追火车日记 79
- 练习伸张运动 80
- 为宝宝做最初的心理教育 80
- 最佳营养方案：菠菜鸭血汤 80

孕14周

- 胎宝宝的 身体变化：从细节开始塑造外形 73
- 准妈妈的身体变化：腹部渐渐隆起 73
- 本周胎教重点：积极并愉快地憧憬着宝宝 73
- 胎教周周看 74
- 音乐欣赏：平湖秋月 74
- 读一读《飞不走的蝴蝶》 75
- 名画欣赏：受胎告知 76
- 最佳营养方案：鲜虾荷兰豆 76

73

孕16周

- 胎宝宝的 身体变化：生命系统有条不紊地运行 81
- 准妈妈的身体变化：能感觉到胎动 81
- 本周胎教重点：跟宝宝说话 81
- 胎教周周看 82
- 京剧欣赏：玉堂春 82
- 跟胎宝宝讲童话：小兔学长跑 82
- 朗诵诗歌：你是人间的四月天 83
- 小动物游戏歌 84
- 最佳营养方案：黄瓜海蜇丝 84

81

孕15周

- 胎宝宝的 身体变化：指部关节可以活动了 77

77

第5个月 胎宝宝进入活跃期

孕17周

- 胎宝宝的 身体变化：能和准妈妈互动了
- 准妈妈的身体变化：肚子挺起来了
- 本周胎教重点：让胎宝宝熟悉你的声音
- 胎教周周看
- 音乐欣赏：彼得与狼
- 给胎宝宝读唐诗：咏柳
- 建筑艺术欣赏：帕特农神庙
- 练习盆骨扭转运动和振动骨盆运动
- 最佳营养方案：五香鲤鱼

孕18周

- 胎宝宝的 身体变化：时常地大闹“天宫”
- 准妈妈的身体变化：真切地感受到胎动
- 本周胎教重点：逐渐开展有意胎教
- 胎教周周看
- 音乐欣赏：数星星
- 给胎宝宝讲故事：小熊的苹果树
- 最佳营养方案：生姜泥鳅汤

86 孕19周

- 86 胎宝宝的 身体变化：感觉器官开始迅速地发展 93
- 86 准妈妈的身体变化：显得有些笨拙 93
- 86 本周胎教重点：均衡饮食 93
- 87 胎教周周看 94
- 87 音乐欣赏：小舵手 94
- 87 做知识卡片 95
- 88 给胎宝宝讲故事：小蝌蚪 95
- 89 猫式瑜伽练习 96
- 89 最佳营养方案：炒胡萝卜酱 96

90 孕20周

- 90 胎宝宝的 身体变化：鼻子开始发育 97
- 90 准妈妈的身体变化：子宫不断增大 97
- 90 本周胎教重点：呼唤胎宝宝 97
- 91 胎教周周看 98
- 91 带着胎宝宝去旅行 98
- 91 时常称呼宝宝的乳名 99
- 92 给宝宝讲故事：不怕雨的家 99
- 给胎宝宝念童谣 100
- 动手做插花 100
- 最佳营养方案：炒鹌鹑肉片 100

第6个月 胎宝宝的大脑皮质发育完全

孕21周

- 胎宝宝的 身体变化：味蕾形成了
- 准妈妈的身体变化：分泌物增加
- 本周胎教重点：保证营养充分
- 胎教周周看
- 音乐欣赏：胡桃夹子

102

- 102 读读关于宝宝的幽默小故事 103
- 102 名画欣赏：田野 104
- 102 最佳营养方案：麻婆西施粥 104

102 孕22周

- 103 胎宝宝的 身体变化：看起来像一个小人儿了 105
- 103 准妈妈的身体变化：全身变得松弛柔软 105