

10个月孕期

管睿◎主编

全知道

孕产专家权威指导
图解孕期必备知识



贴心备孕
养身排毒好孕来



安心怀孕
健康快乐孕天



放心分娩
有条不紊坐月子



吉林科学技术出版社

10 Ge Yue Yun Qi Quan Zhi Dao

10个月孕期 全知道

管 睿◎主编



 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

10 个月孕期全知道 / 管睿主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-5384-8488-5

I. ① 1… II. ① 管… III. ① 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 264003 号

10 个月孕期全知道

主 编 管 睿

出 版 人 李 梁

责任编辑 孟 波 于 畅

模 特 姜 瑜 李 月 于 洋 李 潇

徐 洋 崔现东 袁 丁 高 华

张莹楠 小 静 陈园园 陈 思

孙赫阳 孙 宇

封面设计 世纪喜悦品牌设计有限公司

制 版 世纪喜悦品牌设计有限公司

开 本 780mm × 1460mm 1/24

字 数 400千字

印 张 14

印 数 1—10000册

版 次 2015 年 1 月 第 1 版

印 次 2015 年 1 月 第 1 次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真

0431-85600611 | 0431-85651759

0431-85635177 | 0431-85651628

0431-85635181 | 0431-85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-86037576

团 购 热 线 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

ISBN 978-7-5384-8488-5
定价 38.00 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

举报电话: 0431-85635185



10 Ge Yue Yun Qi Quan Zhi Dao

10个月孕期 全知道

管 睿◎主编



 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

10 个月孕期全知道 / 管睿主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-5384-8488-5

I. ① 1… II. ① 管… III. ① 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 264003 号

10 个月孕期全知道

主 编 管 睿
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 于 畅
模 特 姜 瑜 李 月 于 洋 李 潇
徐 洋 崔现东 袁 丁 高 华
张莹楠 小 静 陈园园 陈 思
孙赫阳 孙 宇

封面设计 世纪喜悦品牌设计有限公司
制 版 世纪喜悦品牌设计有限公司

开 本 780mm × 1460mm 1/24
字 数 400千字
印 张 14
印 数 1—10000册
版 次 2015 年 1 月 第 1 版
印 次 2015 年 1 月 第 1 次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街 464 号
邮 编 130021

发行部电话 / 传真

0431-85600611 | 0431-85651759

0431-85635177 | 0431-85651628

0431-85635181 | 0431-85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-86037576

团 购 热 线 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

ISBN 978-7-5384-8488-5
定价 38.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究
举报电话: 0431-85635185





前言

当你开始阅读这本大百科时，恭喜你！你马上就快要当妈妈了。

本书是一本孕育新生命的百科全书，由知名专家推荐，权威医师打造，是最适合中国妈妈的怀孕经。本书集备孕、怀孕、营养、产检、胎教、分娩、坐月子、新生儿护理的知识于一体，是信息量超大的怀孕书，也是百万准妈妈的最终选择，打造女人最幸福的280天。

书中内容以孕月为阅读单位，推荐健康的孕期保养知识，合理的饮食营养建议，丰富的胎教方法，没有长篇大论的医学理论知识，系统地告诉你孕期40周会发生的一切，包括：在胎宝宝成长的同时，你会经历生理和心理上的哪些变化；对于产科检查、分娩方式等疑虑的专业解答；怎样做一个快乐的怀孕上班族；从克服害喜到控制阵痛的各种实用妙招，各阶段需要准备什么，补充什么，什么阶段补充能达到最佳效果，日常生活中如何保护自己和胎儿，告诉准妈妈什么是临产征兆、分娩流程以及如何应对孕期所面临的并发症，等等。

同时全书还展示了大量的图片，配合科学详尽的文字，以全彩图解的形式为准妈妈排解孕期的多种疑虑，倡导一种明智和负责的态度，为准妈妈解答种种孕期所遇到的问题，称得上是一本轻松度过孕期的必备宝典。

怀孕是自然而美好的生理过程，只要掌握了相关知识，放松心情，就应该能拥有一次美好的怀孕与分娩经历！让孕产专家陪您一同安心踏上这段艰辛的、快乐的“幸孕之旅”吧！

这本准爸妈必备的“快乐好孕”枕边书，您拿下了吗？



目录 Contents

第一章 Chapter One

完美科学备孕

24 01. 受孕知识小帮办

24 选择适宜的受孕时机

24 最佳生育年龄

24 受孕黄金期

25 孕前疾病早治疗

28 孕前禁忌药品

28 西药

28 中药

29 轻松受孕有诀窍

29 传承传统体位

29 保持爱的愉悦

29 做爱后不宜马上洗澡

30 正确测算排卵期

30 数字推算法

30 排卵试纸测定法

30 宫颈黏液观察法

31 基础体温测定法

31 下腹疼痛感觉法

32 受孕与遗传

32 半数以上概率的遗传

33 父母的血型与胎宝宝的健康

34 孕期检查项目一览表



35 02. 孕前一年计划巧安排

35 选择健康的生活方式

35 怀孕前的心理准备

37 控制体重

38 打造舒适的居住环境

39 调整事业，宝宝工作两不误

40 待孕妈妈离宠物远一点

41 做好孕前检查

41 准爸爸的体检

42 待孕妈妈的体检

45 03. 为怀孕做营养准备

45 待孕妈妈的营养计划

45 孕前 12 个月的营养重点

46 孕前 3 ~ 1 个月的营养

50 男人吃什么食物补精子

50 富含精氨酸的食物

50 富含锌的食物

50 富含性激素的食物

50 富含蛋白质的食物

51 富含维生素的食物

51 杀精食物有哪些

51 大蒜

51 奶茶

51 咖啡

51 啤酒

51 瓜子

52 碱性食物让我们的身体更健康

52 酸性体质的健康隐患

53 食物的酸碱性分类

53 保持碱性体质有利于健康



- 54 认识食物属性补充营养事半功倍
- 54 谷类
- 54 肉类
- 55 水果类

第二章 Chapter Two

孕1月 恭喜，你怀孕了！

58 01. 可爱的小种子

- 58 胎宝宝的发育
- 58 孕1月的胎宝宝
- 58 1~2周 尚未受精
- 58 3~4周 小种子“安家”了
- 59 准妈妈的变化
- 59 孕1月的妈妈
- 60 本月孕期检查
- 60 准爸爸必修课

61 02. 生活保健指导

- 61 孕期保健一览表
- 62 不要忽视这些怀孕征兆
- 62 月经没来
- 62 疲倦
- 62 盆腔和腹腔不适
- 62 阴道微量出血
- 62 情绪不稳
- 62 恶心和呕吐
- 63 如何检测是否怀孕了
- 64 如何应对早孕反应
- 64 恶心呕吐吃不下

- 64 失眠
- 64 胸口灼热
- 65 推算预产期
- 65 内格利预算法
- 65 B超检查预算法
- 65 胎动日期预算法
- 65 从孕吐开始的时间推算
- 66 准妈妈要警惕宫外孕
- 67 警惕高危妊娠
- 67 怀孕后做了这些事怎么办
- 67 服用了感冒药怎么办
- 67 拍了X射线怎么办
- 67 服用了避孕药怎么办
- 67 不小心烫发了怎么办
- 68 准妈妈感冒了怎么办
- 68 及时检查
- 68 积极采取降温措施
- 68 依靠免疫力
- 69 准妈妈用药要谨慎
- 69 禁用的药物
- 70 准妈妈防辐射必读
- 70 工作和生活中规避辐射危害
- 70 预防放射线危害
- 71 怎样选防辐射服
- 71 继续补充叶酸
- 72 建立良好的生活方式
- 72 洗热水澡时间不要过长
- 72 远离影响怀孕的化妆品
- 72 禁烟酒
- 72 控制工作强度
- 73 如何提高自身免疫力
- 73 睡眠

目录 Contents

- 73 合理饮食
- 73 进行户外活动
- 73 多喝水，多吃蔬果
- 74 **建立围产期保健手册**
- 74 **计算所需开支**
- 75 **提高食欲的好方法**
- 75 要进行适当的活动
- 75 要选择可口的饮食
- 75 要保持乐观的情绪

76 03. 营养饮食方案

- 76 **重点补充的营养**
- 77 **吃什么，怎么吃**
- 77 吃流质和半流质食物
- 77 保证吃饭次数
- 77 掌握好食物的量
- 78 **准妈妈每日热量需求**
- 78 补充热量
- 79 **怀孕一个月不宜吃的食物**
- 79 薏米
- 79 甲鱼
- 79 螃蟹
- 79 腌制食品
- 80 **准妈妈一日的餐单建议**
- 80 **一周饮食搭配示例**
- 81 **营养食谱推荐**
- 81 青瓜炒虾仁
- 81 鲫鱼炖豆腐

- 82 麻婆豆腐
- 82 什锦菠菜

83 04. 胎教进修班

- 83 **孕1月胎教课堂**
- 83 准备胎教用品
- 83 准备一本胎教日记
- 83 看一本书
- 83 提前进行优孕准备
- 83 看漂亮宝宝的照片
- 84 **孕1周 为孕育胎宝宝做准备**
- 84 音乐欣赏《睡美人》
- 85 名画欣赏《缠毛线》
- 86 **孕2周 恩爱是最好的胎教**
- 86 名画欣赏《抗拒爱神的少女》
- 87 **孕3周 心情愉快舒缓紧张心理**
- 87 准妈妈唱童谣
- 88 **孕4周 舒缓情绪多听音乐**
- 88 音乐欣赏《风的呢喃》
- 89 胎教故事《掩耳盗铃》



第三章 Chapter Three

孕2月 呵护早孕时光

92 01. 聪明面对早孕反应

92 胎宝宝的发育

92 孕2月的胎宝宝

92 怀孕5周 胎宝宝有苹果籽大小

92 怀孕6周 主要器官开始生长

92 怀孕7周 尾巴逐渐缩短

92 怀孕8周 胎宝宝等于一颗葡萄的大小

93 准妈妈的变化

93 孕2月的妈妈

93 怀孕5周 出现类似感冒的症状

93 怀孕6周 乳房明显变大

93 怀孕7周 基础代谢增加

93 怀孕8周 情绪不稳定

94 本月孕期检查

94 准爸爸必修课

95 02. 生活保健指导

95 准妈妈的日常提醒

95 月经延迟2周的话要去医院

95 调整睡姿

95 缓解孕吐

95 预防疾病，远离有害环境

96 日常生活中的动作姿势规范

96 移动重物

96 高处取物

96 蹲下拿东西

96 上下楼梯

97 站姿

97 坐姿

98 需要了解的孕期检查

98 孕早期产检项目

98 孕中期产检项目

98 孕晚期产检项目

99 需要进行的特殊检查

99 根据个体情况进行的检查

99 产前检查时的服装

100 慎重用药

100 用药原则

101 准妈妈洗澡要注意什么

101 注意安全

101 洗澡水的温度不能太高

101 不同情况下的洗浴方法

101 沐浴用品要温和无刺激

101 时间不要太久

101 清洗肚脐要特别注意

102 03. 营养饮食方案

102 需要重点补充哪些营养

102 补充蛋白质

102 叶酸

102 补充碳水化合物和脂肪

103 吃什么，怎么吃

103 多吃能预防贫血的食物

103 吃些开胃的食物

103 多吃鱼

103 适当吃点补脑的核桃

103 多补充水



目录 Contents

104 缓解孕吐可以这样吃

- 104 吃易于消化的食物
- 104 利用酸味提高食欲
- 104 适当吃些小零食
- 104 大量摄取水分
- 104 少食多餐
- 104 饮食多样化

105 准妈妈在外就餐的注意事项

- 105 把握“三低一高”原则
- 105 注意烹饪方式
- 105 选对食材
- 105 注意安全卫生
- 105 职场女性如何自带营养餐

106 准妈妈一日的餐单建议

106 一周饮食搭配示例

107 营养菜谱推荐

- 107 五彩杂粮饭
- 107 腊肠炒双笋
- 108 茄汁炖双菌
- 108 胡萝卜炒肉

109 04. 胎教进修班

109 孕2月胎教课堂

- 109 给胎宝宝取个小名
- 109 布置未来孩子的房间
- 109 适当进行想象胎教

110 孕5周 保持乐观的心境

- 110 音乐欣赏《D小调幻想曲》

111 胎教故事《聪明的小绵羊》

112 孕6周 听听音乐做深呼吸

- 112 音乐欣赏《秋日私语》

113 儿歌哼唱《小星星》

114 孕7周 臀部发育的关键期

- 114 胎教故事《铁杵磨针》

115 胎教故事《井底之蛙》

116 孕8周 每天给胎宝宝一个微笑

- 116 音乐欣赏《天鹅》

117 准妈妈唱童谣

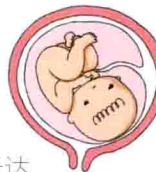
第四章 Chapter Four

孕3月 为“害喜”月护航

120 01. 关键期的特别保护

120 胎宝宝的发育

- 120 孕3月的胎宝宝
- 120 怀孕9周 尾巴开始消失
- 120 怀孕10周 头部到臀部长达30~40毫米
- 120 怀孕11周 头部到臀部长达44~60毫米
- 120 怀孕12周 体重在8~14克，长出手指甲
- 121 准妈妈的变化
- 121 孕3月的妈妈
- 121 怀孕9周 整个身体都在发生变化
- 121 怀孕10周 腰围开始增加
- 121 怀孕11周 子宫增大
- 121 怀孕12周 会出现眩晕症状



122 本月孕期检查

122 准爸爸必修课

123 02. 生活保健指导

123 准妈妈的日常提醒

123 远离病毒感染

123 防止外伤

123 进行畸形儿检查

123 不要进行性生活

124 掌握正确的姿势与动作

124 行走时

124 购物

124 打扫

125 预防流产

125 警惕阴道出血

125 避免突然刺激

125 远离不健康的饮食

125 胚胎发育不全

126 口腔卫生很重要

126 做好口腔检查

126 保持口腔卫生

127 孕期如何安排工作

127 要尽早报告给领导

127 协调好工作和休息

127 工作时勤做“小运动”

127 做好交接工作

128 初次产检



129 03. 营养饮食方案

129 需要重点补充的营养

129 保证蛋白质的摄入



129 不要忽视维生素

129 保证碳水化合物的摄入量

129 补充叶酸仍是重点

130 吃什么，怎么吃

130 吃点粗粮

130 选择自己喜欢的食物

130 适当增加肉类和豆类食物

130 饮食宜清淡

130 准备一些小零食

131 准妈妈一日的餐单建议

131 一周饮食搭配示例

132 营养菜谱推荐

132 菜叶包饭

132 青瓜拌玉米笋

133 蚝油牛肉

133 香菇炒栗子

134 04. 胎教进修班

134 孕3月胎教课堂

134 怎样进行抚摸胎教

135 进行美学胎教

135 做自己喜欢的事情

135 适当做些家务

135 适当做做手工

136 孕9周 让听觉与视觉结合起来

136 名画欣赏《西斯庭圣母》

目录 Contents

- 137 胎教故事《狐狸和葡萄》
- 138 **孕 10 周 开心快乐是最好的胎教**
- 138 名画欣赏《椅中圣母》
- 139 **孕 11 周 伴着音乐和花香入眠**
- 139 音乐欣赏《春江花月夜》
- 139 音乐欣赏《杜鹃圆舞曲》
- 140 **孕 12 周 让声音促进胎宝宝大脑发育**
- 140 音乐欣赏《G 大调小步舞曲》
- 141 胎教故事《拔萝卜》

第五章 Chapter Five

孕 4 月 自豪地挺起肚子

144 01. 进入舒服的阶段

- 144 **胎宝宝的发育**
- 144 孕 4 月的胎宝宝
- 144 怀孕 13 周 已经粗具人形
- 144 怀孕 14 周 开始长出汗毛
- 144 怀孕 15 周
- 胎宝宝的条件反射能力加强
- 144 怀孕 16 周 开始能做许多动作
- 145 **准妈妈的变化**
- 145 孕 4 月的妈妈
- 145 怀孕 13 周 会伴有乳房疼痛
- 145 怀孕 14 周 受到便秘的困扰
- 145 怀孕 15 周 保持平和的心态

- 145 怀孕 16 周 注意调节体重
- 146 **本月孕期检查**
- 146 **准爸爸必修课**

147 02. 生活保健指导

- 147 **准妈妈的日常提醒**
- 147 准妈妈不宜睡软床
- 147 怀孕能烫发吗
- 147 忽视各种疼痛
- 148 **准妈妈要关爱乳房**
- 148 **警惕妊娠纹**
- 149 **警惕贫血**
- 149 饮食调整
- 149 服用维生素 C
- 150 **准妈妈衣服的选择**
- 150 上衣
- 150 风衣
- 150 背带裤
- 150 袜子
- 150 内裤
- 151 胸罩
- 151 鞋子



152 03. 营养饮食方案

- 152 **需要重点补充的营养**
- 152 维生素 A 适量摄取
- 152 摄入足够的钙
- 152 要增加摄入锌、铁
- 153 **吃什么，怎么吃**
- 153 膳食纤维摄取很重要
- 153 饮食要重视质，而非量

第六章 Chapter Six

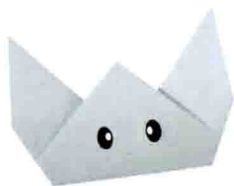
孕5月 胎动带来的惊喜



- 153 膳食金字塔
- 154 **科学补钙**
- 154 每个孕妇都要补钙吗
- 154 缺钙对孕妇的危害
- 154 哪些食物含钙高
- 155 **准妈妈一日的餐单建议**
- 155 **一周饮食搭配示例**
- 156 **营养菜谱推荐**
- 156 平菇炒肉
- 156 香菇烧鲤鱼
- 157 鱼白三鲜
- 157 蔬菜豆腐皮

158 04. 胎教进修班

- 158 **孕4月胎教课堂**
- 158 每天跟胎宝宝对话
- 158 给胎宝宝讲一些生活趣事
- 158 适当练习书法
- 158 做柔软操进行锻炼
- 159 **孕13周 刺激胎宝宝的触觉发育**
- 159 准妈妈唱童谣
- 160 **孕14周 加强对胎宝宝的视觉刺激**
- 160 雕塑欣赏《吓唬人的爱神》
- 161 **孕15周 培育胎宝宝心灵的关键**
- 161 胎教故事《十二生肖的故事》
- 162 胎教故事《断尾的狐狸》
- 163 **孕16周 丰富胎宝宝右脑发育的胎教**
- 163 折纸 兔帽



166 01. 进补的黄金期

- 166 **胎宝宝的发育**
- 166 孕5月的胎宝宝
- 166 怀孕17周 胎宝宝迅速成长
- 166 怀孕18周 可以听到胎宝宝心跳声
- 166 怀孕19周 分泌出胎宝宝皮脂
- 166 怀孕20周 器官发育关键期
- 167 **胎心监护**
- 167 胎心监护前的注意事项
- 167 胎心监护的方法
- 167 如何在家进行胎心监护
- 167 听胎心数胎动的具体方法
- 168 **准妈妈的变化**
- 168 孕5月的妈妈
- 168 怀孕17周 会感到呼吸困难
- 168 怀孕18周 精力开始逐渐恢复
- 168 怀孕19周 皮肤色素发生变化
- 168 怀孕20周 会出现消化不良、尿频
- 169 **本月孕期检查**
- 169 **准爸爸必修课**

170 02. 生活保健指导

- 170 **减轻身体不适的方法**
- 170 在头上敷热毛巾
- 170 掌握减轻腰痛的方法

目录 Contents

171 准妈妈胃部灼烧怎么办

- 171 胃部灼烧的注意事项
- 171 胃部灼烧感的缓解方法

172 注意孕期性生活

- 172 正确的体位
- 172 错误的体位

173 准妈妈的胸部保养方案

- 173 乳头的形状
- 173 乳头保养
- 173 乳头按摩

174 小心胎动异常

- 174 孕 16 ~ 20 周
- 174 孕 20 ~ 35 周
- 174 临近分娩

175 远离水肿的困扰

- 175 饮食调节
- 175 水肿异常要留心
- 175 纠正穿衣习惯
- 175 进行按摩

176 孕期睡姿有讲究

- 176 孕期各阶段适宜睡姿
- 176 睡姿经验谈

177 正确对待生理上的改变

- 177 肚脐周围不舒服
- 177 乳房改变
- 177 肚子更明显
- 177 皮肤瘙痒敏感
- 177 脚部水肿
- 177 韧带疼痛

178 准妈妈腿部抽筋怎么办

- 178 腿部抽筋的原因
- 178 腿部抽筋的预防
- 178 腿部抽筋的治疗

179 03. 营养饮食方案

179 需要重点补充的营养

- 179 需要重点补充哪些营养

180 吃什么, 怎么吃

- 180 吃水果有讲究
- 180 多吃鱼
- 180 粗细搭配
- 180 多吃瘦肉
- 180 少吃盐



181 科学补蛋白质

- 181 补充蛋白质对孕妇有什么作用
- 181 孕妇需要补充多少量
- 181 孕妇如何选择蛋白质粉

182 准妈妈一日的餐单建议

182 一周饮食搭配示例

183 营养菜谱推荐

- 183 猪肝烩饭
- 183 彩色蔬菜汤



184 04. 胎教进修班

184 孕5月胎教课堂

184 学做呼吸操

184 和准爸爸一起数胎动

184 与准爸爸一起运动

184 练习孕妇瑜伽

185 有助于顺产的孕期操

185 骨盆运动

185 脚腕运动

186 孕17周

准妈妈与胎宝宝进行温柔对话

186 胎教故事《狼来了》

187 孕18周 做做小运动好处多

187 翻绳游戏 降落伞

188 孕19周

怡情艺术创作胎宝宝好性情

188 插花欣赏 休闲时光

189 孕20周

用乐曲训练胎宝宝的听觉

189 音乐欣赏《乘着歌声的翅膀》

第七章 Chapter Seven

孕6月
孕味十足的时光

192 01. 胎儿大脑发育的第二高峰期

192 胎宝宝的发育

192 孕6月的胎宝宝

192 怀孕21周 消化器官越来越发达



192 怀孕22周 胎宝宝脑部发育迅速

192 怀孕23周 胎宝宝听觉更加敏锐

192 怀孕24周

胎宝宝体内开始生成白细胞

193 准妈妈的变化

193 孕6月的妈妈

193 怀孕21周 避免剧烈运动

193 怀孕22周 容易出现贫血和眩晕

193 怀孕23周 散步有助于消化

193 怀孕24周 腿部会出现抽筋症状

194 本月孕期检查

194 准爸爸必修课

195 02. 生活保健指导

195 准妈妈的日常提醒

195 准妈妈的起居和心态

196 远离厨房空气污染

197 预防高血压综合征

197 危害

198 小心妊娠糖尿病

198 发病原因

198 妊娠糖尿病的防治

199 失眠怎么办

199 保持左侧卧位

199 避免仰睡

目录 Contents

200 03. 营养饮食方案

200 需要重点补充的营养

200 孕6月营养需求

200 孕6月要继续补铁

201 孕6月要补充维生素

201 保证足量的优质蛋白质

201 补充无机盐和微量元素

202 吃什么，怎么吃

202 奶、豆制品

202 水果

202 瘦肉

202 蔬菜

202 干果

203 科学补铁

203 孕妇为什么要补铁，要补多少铁

203 孕妇缺铁的危害有哪些

203 哪些食物含铁

204 准妈妈一日的餐单建议

204 一周饮食搭配示例

205 营养菜谱推荐

205 虾皮紫菜蛋汤

205 脊骨白菜煲

206 芥蓝爆双脆

206 双色蒸蛋饼

207 牛肉炖海带

207 彩色虾仁



208 04. 胎教进修班

208 孕6月 胎教课堂

208 不要盲目地进行胎教

208 和胎宝宝一起猜谜语

209 孕21周

对话胎教给胎宝宝良好的刺激

209 胎教故事《睡美人》

211 孕22周 音乐胎教与运动相结合

音乐欣赏《第五号匈牙利舞曲》

212 孕23周 美会带给准妈妈好心情

212 插花欣赏 热情似火

213 胎教故事《守株待兔》

214 孕24周

手工绘画带来的不仅是欢乐

214 填色游戏 螃蟹

215 填色游戏 蜗牛



第八章 Chapter Eight

孕7月 棒球走的快乐日子

218 01. 越来越沉重

218 胎宝宝的发育

218 孕7月的胎宝宝

218 怀孕25周 胎宝宝能抱脚、握拳了

218 怀孕26周 胎宝宝已经学会呼吸了

218 怀孕27周 胎宝宝越来越胖了

218 怀孕28周

胎宝宝的生殖器官继续发育