

健康生活
宝典通

权威打造
科学实用
益智好书



全国知名妇幼保健专家携专业团队权威奉献

胎教·育教·全脑开发

A COMPLETE BOOK
实用宝典

TAIJIAOYUJIAO
QUANNAOKAIFA
SHIYONGBAODIAN

王琪 编著

北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科 主任医师 副教授
北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员
中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人

高智商、高情商宝宝养成术

专家为你揭秘胎教与宝宝智能开发的关系
详记孕妈妈十月怀胎中痛并快乐的幸福历程
左脑、右脑、智商、情商开发样样不少
传递新潮父母不可不知的育儿禁句与金句

 中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

胎教·育教·全脑开发实用宝典/王琪编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5019-7125-1

I. ①胎… II. ①王… III. ①胎教—基本知识②优生优生—基本知识 IV. ①G61②R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第161369号

责任编辑: 王恒中 王晓晨 责任终审: 张乃东 封面设计: 刘金华 旭 晖
美术编辑: 赵艳超 责任监印: 刘 强

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京市雅彩印刷有限责任公司

经销: 各地新华书店

版次: 2009年9月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 40

字数: 800千字

书号: ISBN 978-7-5019-7125-1 定价: 35.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90435S0X101ZBF

胎教·育教·全脑开发

A COMPLETE BOOK
实用宝典

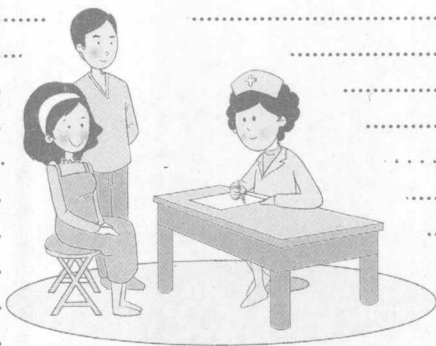
王琪 编著

目录

1 胎教篇

/ 第一章 / 与胎宝宝心灵沟通的第一步

胎教的真谛.....	34
什么是胎教.....	34
正确理解胎教.....	34
胎教有哪几类.....	35
直接胎教.....	35
间接胎教.....	35
实施胎教的理论根据.....	36
胎宝宝不是“盲童”.....	36
胎宝宝能听到声音.....	36
触觉从胎宝宝时期发育.....	37
胎宝宝有非凡的记忆力.....	37
胎宝宝的反射.....	37
胎教可惠及母子.....	38
胎教对孕妈妈的益处.....	38
胎教对胎宝宝的益处.....	39
胎教的注意事项.....	40
实施胎教的目的.....	40
胎教的力度要适宜.....	40
依据胎宝宝的发育进行胎教.....	41
不要盲目选择胎教方案.....	41
胎教从孕前3个月就开始.....	41
准爸爸也该为胎教出份力.....	42
与胎宝宝聊天.....	42
和胎宝宝一同嬉戏.....	42
讲故事.....	42
播放音乐.....	43
让妻子的生活更丰富.....	43
关注妻子的体重增长.....	43
数胎动.....	43
解析遗传密码.....	44
血型.....	44



胖瘦	44
身高	45
皮肤的颜色	45
鼻子的形状	45
舌头能否卷曲	45
耳朵的形状	46
眼睛的大小及眼皮的单双	46
性格	46
大拇指的弯曲度	46
声音	46
天赋	47
寿命	47
智商	47
健康状况	47

／第二章／现今最流行的胎教方法

情绪胎教	50
情绪胎教的作用	50
值得推荐的方法	50
情绪胎教宜忌	51
营养胎教	52
营养胎教的作用	52
值得推荐的方法	52
营养胎教宜忌	53
环境胎教	54
环境胎教的作用	54
值得推荐的方法	54
环境胎教宜忌	55
音乐胎教	56
音乐胎教的作用	56
值得推荐的方法	57
音乐胎教宜忌	57
语言胎教	58
语言胎教的作用	58
值得推荐的方法	58
语言胎教宜忌	59
运动胎教	60
运动胎教的作用	60
值得推荐的方法	60
运动胎教宜忌	61
抚摸胎教	62
抚摸胎教的作用	62
值得推荐的方法	62
抚摸胎教宜忌	62



光照胎教.....	63
光照胎教的作用.....	63
值得推荐的方法.....	63
光照胎教宜忌.....	63
美育胎教.....	64
美育胎教的作用.....	64
值得推荐的方法.....	64
美育胎教宜忌.....	64

/ 第三章 / 孕1月——与胎宝宝邂逅, 开始胎教吧 —

孕妈妈的样子.....	66
胎宝宝的样子.....	67
合格孕妈妈必做的事——到医院确诊怀孕的事实.....	68
第一次产检必备的物品.....	68
熟悉第一次产检的内容.....	68
称职准爸爸必做的事——为爱妻推算预产期.....	69
通过排卵日进行推算.....	69
通过月经日进行推算.....	69
按胎动出现的时间推算.....	69
通过妊娠反应推算.....	69
由B超检查推算.....	69
胎宝宝潜能开发DIY.....	70
体质潜能开发.....	70
智力潜能开发.....	70
胎教小课堂.....	71
孕1周.....	71
营养胎教——给胎宝宝的成长打基础.....	71
环境胎教——布置安全的居家环境.....	72
情绪胎教——让心情美丽绽放.....	72
行为胎教——留意你的一举一动.....	73
名人胎教——斯瑟蒂克胎教法.....	73
本周胎教的重大事件.....	74
孕2周.....	75
营养胎教——胎宝宝的营养加油站.....	75
行为胎教——用实际行动传递你的爱.....	76
环境胎教——为胎宝宝创造无污染的生存环境.....	76
名人胎教——斯瑟蒂克胎教法.....	77
名家一点通——给夫妻双方的叮咛.....	77
本周胎教的重大事件.....	78
孕3周.....	79
营养胎教——合理补充营养素.....	79
行为胎教——你的行为你做主.....	79
环境胎教——优化子宫内环境.....	80

名家一点通——注意生活中的微波辐射	81
本周胎教的重大事件	82
孕4周	83
营养胎教——为胎宝宝的大脑发育加油	83
情绪胎教——排除不良情绪	83
环境胎教——别让噪声伤害胎宝宝	83
运动胎教——以“缓”为原则	84
行为胎教——为胎宝宝的健康成长，你该这样做	85
名人胎教——斯瑟蒂克胎教法	85
本周胎教的重大事件	86

／第四章／孕2月——平安度过多事之秋

孕妈妈的样子	88
胎宝宝的样子	89
合格孕妈妈必做的事——孕期行为的5条金规玉律	90
少用手机	90
不要使用味道浓烈的香水	90
别把冰箱放在卧室	90
尽量减少性生活次数	90
远离凹凸不平的地面	90
称职准爸爸必做的事——照顾好孕妈妈的起居生活	91
提醒妻子不要长时间泡澡	91
提醒妻子不要着凉	91
亲自下厨为妻子烹调饭菜	91
多做些家务活	91
安抚妻子的不良情绪	91
胎宝宝潜能开发DIY	92
智力潜能开发	92
性格潜能开发	92
记忆潜能开发	92
胎教小课堂	93
孕5周	93
营养胎教——胎宝宝成长的动力	93
行为胎教——用行动表达你的爱	93
运动胎教——教你测量运动强度	94
对话胎教——与胎宝宝进行交流	94
名家一点通——孕期进补误区	95
本周胎教的重大事件	96
孕6周	97
营养胎教——缓解妊娠反应的饮食策略	97
运动胎教——练习舒缓运动，体验孕育之美	98
情绪胎教——平心静气、降低压力	99
本周胎教的重大事件	100



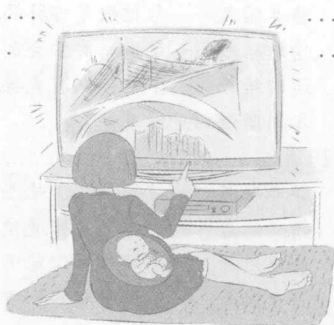
孕7周	101
营养胎教——改掉口重的坏习惯	101
环境胎教——让孕妈妈的生活环境充满阳光	101
情绪胎教——摆脱消极情绪	102
音乐胎教——让胎宝宝初识音乐之美	103
行为胎教——注意出行安全	103
本周胎教的重大事件	104
孕8周	105
营养胎教——孕期吃酸讲究多	105
音乐胎教——注意音乐声音的大小	105
抚摸胎教——与胎宝宝亲密接触	106
美育胎教——让胎宝宝体会到生活中的美	106
日记胎教——记录胎宝宝成长中的点点滴滴	106
行为胎教——远离不安全因素	106
名人胎教——斯瑟蒂克胎教法	107
本周胎教的重大事件	108

／第五章／孕3月——与妊娠反应做斗争

孕妈妈的样子	110
胎宝宝的样子	111
合格孕妈妈必做的事——本月孕妈妈勿闯的5大禁区	112
鲁莽行动	112
穿高跟鞋	112
熬夜	112
用清凉油止痒	112
随意用药	112
称职准爸爸必做的事——正确解决与孕妻间的矛盾	113
因妻子的无助引发的家庭矛盾	113
因妻子的疑虑引发的家庭矛盾	113
胎宝宝潜能开发DIY	114
智力潜能开发	114
创造潜能开发	114
性格潜能开发	114
胎教小课堂	115
孕9周	115
营养胎教——为胎宝宝提供高质量的营养素	115
情绪胎教——你的情绪他知道	115
行为胎教——养成良好的生活习惯	115
环境胎教——改变居家装饰	115
运动胎教——动出健康胎宝宝	116
对话胎教——与胎宝宝聊天也要讲究分寸	117
名家一点通——勿穿紧身衣	117
本周胎教的重大事件	118



孕10周.....	119
营养胎教——注意补充碘元素	119
想象胎教——幻想胎宝宝可爱的小模样	119
情绪胎教——不为小事发脾气	120
音乐胎教——让胎宝宝在音乐中受益	120
行为胎教——注意日常动作，谨防意外发生	120
名人胎教——斯瑟蒂克胎教法	121
本周胎教的重大事件	122
孕11周.....	123
营养胎教——控制自己的嘴	123
童话胎教——让胎宝宝情感更丰富	123
情绪胎教——夫妻吵架影响胎宝宝	124
美育胎教——多欣赏美的事物	124
名人胎教——斯瑟蒂克胎教法	125
本周胎教的重大事件	126
孕12周.....	127
营养胎教——为胎宝宝补充“脑黄金”	127
情绪胎教——不要自己吓自己	127
运动胎教——适合本周孕妈妈的手脚操	127
抚摸胎教——帮胎宝宝做体操	128
行为胎教——装扮自己美丽心情	128
名人胎教——斯瑟蒂克胎教法	129
本周胎教的重大事件	130



/第六章/孕4月——最舒适的孕育阶段

孕妈妈的样子.....	132
胎宝宝的样子.....	133
合格孕妈妈必做的事——选购适合自己的内衣和鞋子.....	134
如何选购鞋子	134
如何选购内衣	134
称职准爸爸必做的事——准爸爸实地演习带宝宝.....	135
喂奶.....	135
抱宝宝	135
换尿布	135
胎宝宝潜能开发DIY.....	136
运动潜能开发	136
创造潜能开发	136
听觉潜能开发	136
胎教小课堂.....	137
孕13周.....	137
营养胎教——增加维生素B ₁ 、维生素B ₂ 的摄入量	137
情绪胎教——孕期担忧是祸根	137
音乐胎教——倾听音乐放飞心情	137

抚摸胎教——给胎宝宝最轻柔的爱抚	138
环境胎教——布置浪漫的生活空间	138
对话胎教——到了给胎宝宝起乳名的时候了	138
行为胎教——你的一举一动都会影响胎宝宝	139
本周胎教的重大事件	140
孕14周	141
营养胎教——勿把榴莲当补品	141
情绪胎教——孕妈妈要学会制怒	141
运动胎教——学做孕期有氧操	142
本周胎教的重大事件	144
孕15周	145
营养胎教——孕妈妈可少吃些蜂王浆	145
情绪胎教——向胎宝宝传递爱的信息	145
音乐胎教——唱歌给胎宝宝听	145
日记胎教——给胎宝宝写一首小诗	146
行为胎教——给胎宝宝创造一个安乐窝	146
运动胎教——锻炼腿部力量	146
环境胎教——与大自然亲密接触	147
名人胎教——斯瑟蒂克胎教法	147
本周胎教的重大事件	148
孕16周	149
营养胎教——孕期喝水讲究多	149
情绪胎教——孕妈妈可适当做些“白日梦”	149
抚摸胎教——温柔的触摸能培养胎宝宝的好性格	150
运动胎教——练习呼吸法安定烦乱情绪	150
行为胎教——注意身边的隐形杀手	151
本周胎教的重大事件	152

／第七章／孕5月——动在每时每刻

孕妈妈的样子	154
胎宝宝的样子	155
合格孕妈妈必做的事——护理好宝宝的“粮仓”	156
乳头凹陷及扁平的护理法	156
保护好乳头	156
称职准爸爸必做的事——给爱妻吃颗“定心丸”	157
再忙也要抽时间陪妻子	157
及时发现妻子的情绪变化	157
调整孕妈妈的饮食结构	157
帮妻子分担胎教工作	157
胎宝宝潜能开发DIY	158
语言潜能开发	158
联想潜能开发	158
胎教小课堂	159



孕17周	159
营养胎教——继续常吃补脑食品	159
运动胎教——带着胎宝宝做运动	160
行为胎教——注意行动的安全性	161
本周胎教的重大事件	162
孕18周	163
营养胎教——开始补钙了	163
情绪胎教——学会自我放松	163
抚摸胎教——夫妻共同进行抚摸胎教	163
音乐胎教——为胎宝宝尽兴演奏	163
光照胎教——手电筒的神奇魔力	164
对话胎教——以悠闲的语调对胎宝宝说话	164
运动胎教——带着胎宝宝去旅行	164
行为胎教——用腹带减轻负担	165
名家一点通——孕期旅行的注意点	165
本周胎教的重大事件	166
孕19周	167
营养胎教——孕妈妈饮食禁忌	167
运动胎教——与胎宝宝在水中约会	167
行为胎教——孕妈妈要远离静电伤害	168
音乐胎教——注意胎教音乐的频率、节奏及力度	169
名家一点通——职场孕妈妈必须注意的细节	169
本周胎教的重大事件	170
孕20周	171
营养胎教——切勿胡乱吃东西	171
抚摸胎教——与胎宝宝玩踢肚游戏	172
行为胎教——使用外用药也要加倍谨慎	172
运动胎教——适合本周孕妈的7个经典动作	172
本周胎教的重大事件	174

/ 第八章 / 孕6月——享受短暂的欢愉

孕妈妈的样子	176
胎宝宝的样子	177
合格孕妈妈必做的事——检测胎宝宝的体重变化	178
监控体重变化的方法	178
子宫底高的计量法	178
胎宝宝的正常体重值	178
称职准爸爸必做的事——做孕妈妈的家庭医生	179
听胎心	179
量腹围	179
胎宝宝潜能开发DIY	180
记忆潜能开发	180
创造潜能开发	180

胎教小课堂	181
孕21周	181
营养胎教——让胎宝宝的牙齿发育得更好	181
情绪胎教——适当进行性生活可改善孕妈妈的情绪	182
音乐胎教——播放美妙的音乐给胎宝宝听	182
行为胎教——孕妈妈不得不关注的睡眠问题	182
运动胎教——多参加户外活动	183
本周胎教的重大事件	184
孕22周	185
营养胎教——孕妈妈吃零食有讲究	185
情绪胎教——做好迎接宝宝到来的心理准备	185
对话胎教——向宝宝传授生活知识	185
美育胎教——带着胎宝宝去公园	186
运动胎教——动一动更健康	187
名人胎教——斯瑟蒂克胎教法	187
本周胎教的重大事件	188
孕23周	189
营养胎教——多吃有益食物	189
音乐胎教——根据胎宝宝的性格选曲目	189
行为胎教——孕妈妈开车请注意	190
运动胎教——运动使母婴均受益	190
抚摸胎教——有准备地进行抚摸胎教	191
名人胎教——斯瑟蒂克胎教法	191
本周胎教的重大事件	192
孕24周	193
营养胎教——本周孕妈妈的饮食宜忌	193
情绪胎教——睡前沐浴，让孕妈妈放松心情	194
记忆胎教——训练胎宝宝的记忆能力	194
行为胎教——孕期防晒需谨慎	194
运动胎教——让散步美丽心情	195
本周胎教的重大事件	196



／第九章／孕7月——感受胎宝宝的快速成长

孕妈妈的样子	198
胎宝宝的样子	199
合格孕妈妈必做的事——对抗妊娠纹	200
妊娠纹的成因	200
容易产生妊娠纹的人群	200
妊娠纹的预防策略	200
称职准爸爸必做的事——为胎宝宝准备寝具	201
婴儿床的选购原则	201
床上用品选购须知	201
胎宝宝潜能开发DIY	202
智力潜能开发	202

运动潜能开发	202
认知潜能开发	202
胎教小课堂	203
孕25周	203
营养胎教——一日多餐，均衡营养	203
情绪胎教——以香薰法缓解心情	203
音乐胎教——选择轻松活泼的音乐	203
语言胎教——培养胎宝宝的第二语言	204
对话胎教——培养胎宝宝听语言的能力	204
行为胎教——为胎宝宝树立榜样	205
名家一点通——为了母子健康你需这样做	205
本周胎教的重大事件	206
孕26周	207
营养胎教——水肿孕妈妈的饮食安排	207
情绪胎教——别太在意胎宝宝的性别	207
运动胎教——做好孕期保健操	208
本周胎教的重大事件	210
孕27周	211
营养胎教——继续补充叶酸	211
抚摸胎教——让爱继续延续	212
音乐胎教——倾听能激发想象力的音乐	212
环境胎教——给胎宝宝创造温暖的生存环境	212
运动胎教——适当干些家务活	212
本周胎教的重大事件	214
孕28周	215
营养胎教——孕妈妈不宜喝的水	215
情绪胎教——自我保护意识增强了	215
音乐胎教——与胎宝宝一同欣赏《春天来了》	215
运动胎教——练习办公室有氧操	216
行为胎教——监测体重增长	217
名人胎教——斯瑟蒂克胎教法	217
本周胎教的重大事件	218

／第十章／孕8月——大腹便便中的喜悦

孕妈妈的样子	220
胎宝宝的样子	221
合格孕妈妈必做的事——做好孕期护发工作	222
深层清洁	222
滋养保湿	222
缓解掉发	222
控制头屑	222
称职准爸爸必做的事——确保孕妈妈出行安全	223
乘公车外出	223

骑车外出	223
乘私车外出	223
胎宝宝潜能开发DIY	224
智力潜能开发	224
认知潜能开发	224
审美潜能开发	224
胎教小课堂	225
孕29周	225
营养胎教——认识维生素	225
情绪胎教——学会卧室放松法调整情绪	226
美育胎教——孕妈妈学画国画与书法	226
音乐胎教——让胎宝宝感受莫扎特的《春泉》	226
运动胎教——学习安产呼吸法	227
本周胎教的重大事件	228
孕30周	229
营养胎教——胖孕妈妈的饮食原则	229
音乐胎教——与胎宝宝一起欣赏《欢乐颂》	229
美育胎教——读一本好书	230
对话胎教——教胎宝宝认识动物	230
运动胎教——练习下肢体操	231
本周胎教的重大事件	232
孕31周	233
营养胎教——孕妈妈忌滥用补品	233
音乐胎教——根据胎宝宝的状况实施音乐胎教	233
抚摸胎教——在音乐的陪伴下接触胎宝宝身体	234
环境胎教——在家享受自然浴	234
运动胎教——练习锻炼骨盆的体操	234
本周胎教的重大事件	236
孕32周	237
营养胎教——调整饮食为分娩做准备	237
情绪胎教——不要因体形而羞于见人	237
音乐胎教——与胎宝宝一同欣赏《百鸟朝凤》	237
运动胎教——本周最佳的运动法	239
本周胎教的重大事件	240



／第十一章／孕9月——漫漫孕途就要接近尾声

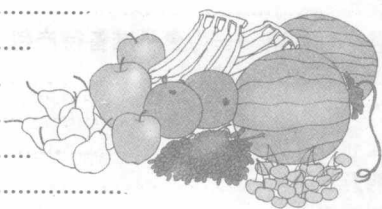
孕妈妈的样子	242
胎宝宝的样子	243
合格孕妈妈必做的事——端正姿势，轻松孕育	244
站姿	244
坐姿	244
卧姿	244
由卧而坐	244

由坐而站	244
称职准爸爸必做的事——为妻子准备待产包	245
孕妈妈所需物品清单	245
产后7天内孕妈妈所需物品	245
胎宝宝出生后所需物品清单	245
胎宝宝潜能开发DIY	246
语言潜能开发	246
智力潜能开发	246
胎教小课堂	247
孕33周	247
营养胎教——孕妈妈要多吃海产品	247
情绪胎教——摆脱孕晚期的心理压力	247
日记胎教——将你的期待记录下来	248
音乐胎教——让胎宝宝倾听《水上音乐》	248
运动胎教——适合本周的运动法	249
名人胎教——斯瑟蒂克胎教法	249
本周胎教的重大事件	250
孕34周	251
营养胎教——本周孕妈妈的禁忌食品	251
语言胎教——声情并茂地为胎宝宝讲故事	251
情绪胎教——缓解紧张情绪的锦囊妙计	252
运动胎教——学做矫正胎位的运动法	253
名家一点通——积极治疗打胎至关重要	253
本周胎教的重大事件	254
孕35周	255
营养胎教——注意荤素搭配	255
对话胎教——本周准爸爸的胎教任务	255
情绪胎教——尽快消除抑郁情绪	256
运动胎教——练习侧卧摆腿运动	256
行为胎教——为了胎宝宝注意自己的行为	257
本周胎教的重大事件	258
孕36周	259
营养胎教——科学服用孕妇奶粉	259
音乐胎教——倾听《梦幻曲》	260
抚摸胎教——继续给予胎宝宝爱的抚触	260
光照胎教——本周胎宝宝对明暗有了更大的偏好	260
名人胎教——斯瑟蒂克胎教法	261
本周胎教的重大事件	262

/ 第十二章 / 孕10月——痛并快乐的分娩时刻

孕妈妈的样子	264
胎宝宝的样子	265
合格孕妈妈必做的事——掌握临产征兆，随时准备分娩	266
分泌物增多	266

出现胎宝宝要掉下来的感觉	266
胎动减少	266
腰酸腹胀	266
见红	266
破水	266
出现阵痛	266
称职准爸爸必做的事——陪伴妻子分娩	267
待产室里准爸爸要做的事	267
产房内准爸爸应做的事	267
胎宝宝潜能开发DIY	268
创造潜能开发	268
认知潜能开发	268
胎教小课堂	269
孕37周	269
营养胎教——本周饮食的重要原则	269
情绪胎教——调整情绪避免产后大出血	270
运动胎教——学习拉梅兹分娩法	270
名人胎教——斯瑟蒂克胎教法	271
本周胎教的重大事件	272
孕38周	273
营养胎教——为胎宝宝把好口关	273
情绪胎教——帮助孕妈妈度过敏感期	273
对话胎教——避免对胎宝宝讲脏话	273
音乐胎教——给胎宝宝听《D大调第三管弦乐组曲》	273
行为胎教——本周孕妈妈的行为须知	274
名家一点通——孕妈妈忌参加不良娱乐活动	274
名人胎教——斯瑟蒂克胎教法	275
本周胎教的重大事件	276
孕39周	277
营养胎教——为分娩“加油”	277
情绪胎教——学习孕产知识，消除产前忧郁	277
音乐胎教——准爸爸及孕妈妈一同给胎宝宝唱歌	277
语言胎教——给胎宝宝讲《小蝌蚪找妈妈》的故事	278
行为胎教——做好产前准备工作	278
名人胎教——斯瑟蒂克胎教法	279
本周胎教的重大事件	280
孕40周	281
营养胎教——产前吃鱼有助分娩	281
对话胎教——向即将到来的宝宝介绍家庭成员	281
行为胎教——孕妈妈要远离电话机	281
名家一点通——为入院待产做准备	282
本周胎教的重大事件	283



2 益智育教篇

/ 第一章 / 早教：奠定宝宝健康成长的基石

揭秘脑的成长发育史	286
脑的工作原理	287
解开左右脑分工之谜	288
右脑的功能	288
左脑的功能	288
均衡开发宝宝的左右脑	290
右脑的开发	290
左脑的开发	290
打造高智商宝宝	291
解读智商	291
智商早期开发很重要	291
决定智商的因素	292
智商可以改变人生	293
培养高情商宝宝	294
什么是情商	294
早期开发情商的必要性	295
影响情商的关键因素	296
情商也可改变人生	297
游戏是宝宝最佳的学习方式	298
游戏促进宝宝智力发展	298
游戏能够培养宝宝的性格	299
游戏能够培养宝宝的良好品德	300



/ 第二章 / 0~1个月宝宝

宝宝的成长检测	302
育儿要点	303
促进宝宝体格发育的专家方案	304
宝宝的喂养	304
宝宝的养护	306
宝宝多元益智潜能开发方案	308
左脑的开发与培养	308
亲爱的小宝贝——语言能力训练	308
拉长发音——语言能力训练	308
宝宝，你听见了吗——语言能力训练	308
挂个小铃铛——听觉能力训练	309
右脑的开发与培养	309
小手握大手——握持能力训练	309