



40 Zhou Tongbu Taijiao Fang'an



# 40周同步 胎教方案

40周的成长、40周的惊喜、40周丰富的胎教内容，  
和肚子里的小家伙共同体验一次快乐的孕育之旅。



管 睿 ◎ 主编



吉林出版集团  
Jilin Publishing Group

吉林科学技术出版社  
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



40 Zhou Tongbu Taijiao Fang'an



# 40周同步 胎教方案

管 睿 ◎ 主编



吉林出版集团  
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社  
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (C I P) 数据

40 周同步胎教方案 / 管睿主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013. 5  
ISBN 978-7-5384-6577-8

I. ① 4… II. ① 管… III. ① 胎教—基本知识 IV.  
① G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 065666 号



## 同步胎教方案

Tongbu Taijiao Fang'an

主 编 管 睿  
出 版 人 李 梁  
责任编辑 许晶刚 端金香 冯 越  
模 特 于 洋 张莹楠 小 静 赵 丽 陈 悦 于 娜 陈园园  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
制 版 长春市一行平面设计有限公司  
开 本 880mm×1230mm 1/20  
字 数 250千字  
印 张 14  
印 数 1—10000册  
版 次 2013年6月第1版  
印 次 2013年6月第1次印刷

.....  
出 版 吉林出版集团  
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 0431-85635177 85651759 85651628  
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85635186  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

.....  
书 号 ISBN 978-7-5384-6577-8  
定 价 39.90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: 0431-85635186

# 目录



## 第一章 孕一月 “幸孕”来临

### 24 第一周：开启10月孕程

#### 24 做好身体保养

- 24 培养最优质的精子
- 24 培养最优质的卵子

#### 25 胎教前奏曲

- 25 预习胎教形式
- 26 准备一本胎教日记
- 26 准备胎教用品
- 26 提前进行优孕准备
- 26 避开胎教的误区

#### 27 营养胎教：调整饮食习惯

- 27 本周营养重点
- 27 平衡合理的营养

#### 27 本周重要提示 远离电磁辐射

### 28 第二周：精子和卵子幸福相遇

#### 28 胎儿和孕妈妈的变化

- 28 染色体决定胎儿性别
- 28 体温会有所升高

#### 28 营养胎教：全面进补

- 28 本周营养重点
- 29 哪些食物可以提高受孕概率
- 29 食物清除体内烟毒、酒毒
- 30 科学补充叶酸
- 31 一周美味食谱
- 31 青笋拌鲜鱿
- 31 怪味甘蓝

#### 32 语言胎教：古诗中的母亲

#### 32 本周重要提示 试纸确认后，还要做B超检查

### 33 第三周：受精卵进行细胞分裂

#### 33 胎儿和孕妈妈的变化

- 33 胚胎发育迅速
- 33 月经停止

#### 33 营养胎教：补充微量元素

- 33 本周营养重点
- 34 注意盐的摄取量
- 34 钙与维生素D同时补充
- 34 一周美味食谱
- 34 胡萝卜炒肉
- 35 白菜叶汤
- 35 葱油海螺

36 美学胎教：美从现在开始

36 形体美学

36 大自然美学

36 美文欣赏《美好的一天》

37 语言胎教：《三只熊》

38 运动胎教：散步

38 本周重要提示 记录重要的孕期数据

## 39 第四周：胎儿的神经管形成

39 胎儿和孕妈妈的变化

39 胚泡开始发育

39 确定怀孕

39 营养胎教：宜忌食物早知道

39 本周营养重点

40 不宜吃的食物

40 蛋白质不可少

40 一周美味食谱

40 栗子扒油菜

41 平菇炒肉

41 蔬菜牛肉汤

42 意念胎教：插上想象的翅膀

42 爱心是进行意念胎教的前提

42 怎样进行意念胎教

42 本周重要提示 计算预产期

## 第二章 孕二月

### 早孕反应来报道

44 第五周：胎儿大脑和脊椎形成

44 胎儿和孕妈妈的变化

44 胚胎已经头尾可辨

44 出现类似感冒的症状

44 营养胎教：饮食不要过于勉强

44 本周营养重点

45 不要忽略维生素B<sub>1</sub>和维生素B<sub>2</sub>

45 缓解孕吐这样吃

46 一周美味食谱

46 双椒墨鱼仔

46 腰果虾仁

47 语言胎教：《荷塘月色》

48 美学胎教：画一幅动物简笔画

48 边说边画

48 突出动物形象的特征

49 知识胎教：宇宙的起源

49 本周重要提示 预防流产

## 50 第六周：胎儿开始逐渐呈现雏形

50 胎儿和孕妈妈的变化

50 胎儿呈现雏形

50 头痛症状加剧

# 目录

## 50 营养胎教：饮食清淡又可口

- 50 本周营养重点
- 51 多吃粗粮防呕吐
- 51 吃鱼有讲究
- 51 一周美味食谱
- 51 蛋黄紫菜包饭
- 52 肉末炒芹菜
- 52 明珠扒菜心

## 53 语言胎教：《面朝大海，春暖花开》

## 54 趣味胎教：记录怀孕日记

## 54 本周重要提示 适当减少性生活

## 55 第七周：胎儿的心脏形成了

### 55 胎儿和孕妈妈的变化

- 55 肢体区分出来
- 55 出现恶心呕吐

### 55 营养胎教：和胎儿一起享受美食

- 55 本周营养重点
- 56 胎儿最爱的食物
- 56 一周美味食谱
- 56 红油双脆
- 57 甜椒炒肉丝
- 57 鱼香茭白

### 58 语言胎教：读儿歌

- 58 数字儿歌

## 58 动物儿歌

## 59 美学胎教：名画欣赏《缠毛线》

## 59 本周重要提示 预防感冒

## 60 第八周：手臂和腿部开始细分

### 60 胎儿和孕妈妈的变化

- 60 明显区分手臂和腿
- 60 情绪变大

### 60 营养胎教：科学饮水

- 60 本周营养重点
- 61 科学的饮水量
- 61 这些水不能喝
- 61 喝水时间有讲究
- 62 一周美味食谱
- 62 金菇爆肥牛
- 62 番茄炒豆腐
- 63 胡萝卜牛腩饭

### 64 语言胎教：童言无忌的小故事

### 65 运动胎教：动动手指来做操

### 66 情绪胎教：做母亲的感觉

## 66 本周重要提示 避开惹不起的噪音



### 第三章 孕三月

## 胎儿初具人形



#### 68 第九周：胎儿长出手指和脚趾

68 胎儿和孕妈妈的变化

68 尾巴消失了

68 乳房变大并可摸到肿块

68 营养胎教：坚持喝孕妇奶粉

68 本周营养重点

69 为什么要喝孕妇奶粉

69 什么时候开始喝孕妇奶粉

69 如何挑选孕妇奶粉

70 一周美味食谱

70 双冬豆皮汤

70 糖醋酥鱼片

71 情绪胎教：远离孕期抑郁症

71 孕期抑郁症小测验

71 缓解抑郁情绪小妙招

72 美学胎教：名画欣赏《金色的秋天》

73 运动胎教：全身运动

73 侧腰式

73 大地致敬式

73 本周重要提示 一次办好准生证

#### 74 第十周：全面进入胎儿期

74 胎儿和孕妈妈的变化

74 生殖器官开始形成

74 变得像个孕妇了

74 营养胎教：补充DHA

74 本周营养重点

75 了解DHA、EPA

75 食物中的DHA

75 留住鱼中的DHA

76 一周美味食谱

76 锅焖黑椒猪手

76 时蔬鸡蛋炒饭

77 趣味胎教：动手玩折纸

78 语言胎教：一起唱儿歌

79 音乐胎教：胎教名曲推荐

79 本周重要提示 去医院建档

#### 80 第十一周：胎儿迅速成长

80 胎儿和孕妈妈的变化

80 脊柱轮廓清晰可见

80 子宫在增大

# 目录

## 80 营养胎教：吃水果有讲究

- 80 本周营养重点
- 81 一些水果不能多吃
- 81 水果的性质分类
- 82 一周美味食谱
- 82 蔬菜豆皮卷
- 83 蒜香蒸海蛰
- 83 上汤浸菠菜

## 84 趣味胎教：猜猜动物谜语

## 85 语言胎教：诗朗诵《致大海》

## 85 本周重要提示 安全使用化学用品

## 86 第十二周：胎儿长大两倍左右

### 86 胎儿和孕妈妈的变化

- 86 长出了手指甲
- 86 出现眩晕症状

### 86 营养胎教：关注镁元素

- 86 本周营养重点
- 87 镁元素——强健胎儿肌肉

### 87 利用饮食预防流产

### 87 一周美味食谱

### 87 老妈带鱼

### 88 青柠煎鲈鱼

## 89 音乐胎教：激昂的《春之声圆舞曲》

## 89 语言胎教：妈妈儿时的故事

## 90 情绪胎教：聆听大自然的呼吸

## 90 本周重要提示 激动人心的第一次产检

## 第四章 孕四月

## 进入舒适的孕中期

## 92 第十三周：具备较完整的脸部形态

### 92 胎儿和孕妈妈的变化

### 92 脸部形态完整可见

### 92 胸部变大，出现静脉曲张

### 92 营养胎教：科学补钙

### 92 本周营养重点

### 93 孕期缺钙的症状

### 93 补钙小窍门

### 93 影响钙元素吸收的克星

### 94 一周美味食谱

### 94 白果炆腰花

### 94 菠菜拌豆腐



- 95 语言胎教：诗歌《你是人间四月天》
- 95 音乐胎教：聆听《听海》
- 96 趣味胎教：折一只千纸鹤精灵
- 97 情绪胎教：发现生活的美
- 97 本周重要提示 做好口腔保健
- 98 第十四周：可以区分胎儿性别
- 98 胎儿和孕妈妈的变化
- 98 长出了汗毛
- 98 出现便秘
- 98 营养胎教：一日三餐怎么吃
- 98 本周营养重点
- 99 定时定量
- 99 营养均衡而多变化
- 99 一周美味食谱
- 99 鲜虾豆腐汤
- 100 三色蜆丝
- 101 语言胎教：诗歌《笑》
- 101 音乐胎教：聆听《微风吹拂的方式》
- 102 运动胎教：山立式健身操
- 102 本周重要提示 洗澡时间不宜过长

## 103 第十五周：胎盘完全形成

- 103 胎儿和孕妈妈的变化
- 103 胎盘形成了
- 103 开始分泌乳汁
- 103 营养胎教：巧烹饪，锁住食物营养
- 103 本周营养重点
- 104 “锁住”钙的烹饪技巧
- 104 “锁住”维生素B<sub>1</sub>的烹饪技巧
- 104 “锁住”维生素C的烹饪技巧
- 104 “锁住”胡萝卜素和番茄红素的烹饪技巧
- 104 一周美味食谱
- 104 笋瓜小炒
- 105 胡萝卜烧羊腩
- 105 韭黄炒干丝
- 106 语言胎教：诗歌《金色花》
- 106 音乐胎教：聆听《安妮的仙境》
- 107 知识胎教：认识数字1和2
- 108 趣味胎教：手影游戏《小兔子》
- 109 本周重要提示 进行第二次产检

## 110 第十六周：胎儿在练习呼吸

- 110 胎儿和孕妈妈的变化
- 110 神经系统开始工作
- 110 适当控制体重



# 目录

## 110 营养胎教：锌元素是重点

110 本周营养重点

111 补锌很重要

111 如何判断是否缺锌

111 饮食补锌最有效

111 一周美味食谱

111 猪肝烩饭

112 椒香鸡丁

112 麻婆豆腐

113 语言胎教：朗诵《雨巷》

114 运动胎教：捏泥《胡萝卜》

115 趣味胎教：猜一猜谜语

116 知识胎教：声律启蒙

116 本周重要提示 做好体重管理



## 第五章 孕五月

# 大肚子凸起来了

## 118 第十七周：生成褐色皮下脂肪

118 胎儿和孕妈妈的变化

118 脂肪开始聚集

118 有时会出现鼻子或牙龈出血

118 营养胎教：从饮食入手抗辐射

118 本周营养重点

119 抗辐射No.1：番茄红素

119 抗辐射No.2：维生素C、维生素E

119 抗辐射No.3：维生素A、 $\beta$ -胡萝卜素

119 抗辐射No.4：硒

119 抗辐射No.5：海带胶质、碱性食物

119 一周美味食谱

119 黄鱼羹

120 菊花鳜鱼

120 山药烧胡萝卜

121 语言胎教：《孩童之道》

122 音乐胎教：哼唱《小星星变奏曲》

122 知识胎教：星星的故事

123 情绪胎教：远离孕期抑郁症

123 尽量使自己放松

123 暂时离开令孕妈妈郁闷的环境

123 释放不良情绪

124 本周重要提示 做好乳房保养

## 125 第十八周：心脏跳动更加活跃

### 125 胎儿和孕妈妈的变化

- 125 胎儿进入活跃期
- 125 可以过性生活

### 125 营养胎教：巧吃鸡蛋

- 125 本周营养重点
- 126 鸡蛋中的营养
- 126 最营养的食用方法
- 126 食用鸡蛋的误区
- 127 一周美味食谱
- 127 浓汤煮鲈鱼
- 127 奶香糯米饭

### 128 语言胎教：情诗朗诵

### 129 音乐胎教：欣赏《乘着歌声的翅膀》

### 130 趣味胎教：涂色游戏——小牛

### 131 本周重要提示 进行第三次产检

## 132 第十九周：表情越来越丰富

### 132 胎儿和孕妈妈的变化

- 132 皮脂形成了
- 132 白带增多

### 132 营养胎教：不要忽略维生素A

- 132 本周营养重点
- 133 维生素A的作用
- 133 富含维生素A的食物
- 133 一周美味食谱
- 133 青瓜炒虾仁
- 134 腰果爆鸡丁
- 134 腐竹蛤蜊汤

### 135 语言胎教：散文《我的母亲》

### 135 音乐胎教：聆听《小夜曲》

### 136 知识胎教：奇怪的小动物

- 136 袋鼠的生活
- 136 “懒汉”考拉

### 137 趣味胎教：动手画简笔画——手表

### 137 本周重要提示 学会数胎动

## 138 第二十周：胎儿认识妈妈的声音

### 138 胎儿和孕妈妈的变化

- 138 感觉器官迅速发育
- 138 腰部线条完全消失

### 138 营养胎教：怎样吃能减少热量的摄取

- 138 本周营养重点
- 139 营养均衡最重要
- 139 这样吃，长胎不长肉
- 140 一周美味食谱
- 140 牛肉萝卜汤
- 141 温拌蜆头蛭子
- 141 山药炒香菇

### 142 语言胎教：诗歌《寻梦者》

### 142 音乐胎教：聆听《吉檀迦利》





# 目录

## 143 知识胎教：了解动植物百科

- 143 尖尾雨燕——飞行速度最快的鸟
- 143 柯利鸟——最大的飞鸟
- 143 非洲鸵鸟——体形最大的鸟
- 143 沁人心脾的紫丁香
- 143 中国古代的丁香文化

## 144 趣味胎教：数胎动真有趣

- 144 胎动时，胎儿在做哪些运动
- 144 胎儿这时最活跃

## 144 本周重要提示 测量宫底高度

## 第六章 孕六月

## 感受到胎儿的存在

## 146 第二十一周：消化器官开始发育

### 146 胎儿和孕妈妈的变化

- 146 味蕾形成了
- 146 出现脚部水肿

### 146 营养胎教：补充优质营养素

- 146 本周营养重点
- 147 保证足量的优质蛋白质
- 147 各类维生素详解
- 147 一周美味食谱
- 147 高汤鸡肉猴头菇
- 148 泡椒四季豆
- 148 核桃仁炒西兰花



## 149 运动胎教：有助于顺产的孕妇操

- 149 扭腰运动
- 149 脚部运动

## 150 趣味胎教：手工捏纸

## 151 语言胎教：致我的宝贝

## 151 本周重要提示 不要忽视头发护理

## 152 第二十二周：胎儿的骨骼完全形成

### 152 胎儿和孕妈妈的变化

- 152 汗腺已经形成
- 152 此时容易引起贫血

### 152 营养胎教：补铁要跟上

- 152 本周营养重点
- 153 孕期铁的需求量
- 153 缺铁的危害
- 153 多吃有助于铁吸收的食物
- 154 一周美味食谱
- 154 虾仁青瓜烙
- 154 淮山烧鲈鱼

## 155 语言胎教：睡前故事《萤火虫和小星星》

156 音乐胎教：一起来唱《数鸭子》

157 知识胎教：自然的奥秘

157 天为什么是蓝色的

157 日出日落时天为什么是红色的

157 情绪胎教：展开想象的翅膀

158 本周重要提示 谨慎用药

## 159 第二十三周：越来越像新生儿了

159 胎儿和孕妈妈的变化

159 听觉更加敏锐

159 胀气

159 营养胎教：本周这样吃

159 本周营养重点

160 摄取高蛋白、低盐食物

160 少吃易胀气的食物

160 进食足量的蔬菜、水果

160 从食物中摄取维生素B<sub>1</sub>

160 一周美味食谱

160 三丝炒豆芽

161 土豆片炒番茄

161 火爆乳鸽

162 语言胎教：古诗词中的秋天

162 美学胎教：名画欣赏《小园丁》

163 趣味胎教：好玩的填色游戏

164 运动胎教：孕妇操第一节

165 本周重要提示 进行第四次产检

## 166 第二十四周：胎儿对音乐变得更加敏感

166 胎儿和孕妈妈的变化

166 开始生成白细胞

166 腿部出现抽筋现象

166 营养胎教：健脑食品知多少

166 本周营养重点

167 坚果健脑效果好

167 哪些坚果要远离

167 这些食物可能伤害大脑

168 一周美味食谱

168 芥蓝爆双脆

168 苦瓜炒鸡蛋

169 三色蛋丝

170 语言胎教：童话故事《小猫钓鱼》

170 知识胎教：小动物为什么要冬眠

171 趣味胎教：折一朵美丽的百合花

172 音乐胎教：观看《音乐之声》

172 本周重要提示 安全做家务



# 目录

## 第七章 孕七月 胎儿睁开了眼睛

### 174 第二十五周：胎儿皮肤开始红润不透明

#### 174 胎儿和孕妈妈的变化

174 恒牙牙蕾正在发育

174 出现眼干症状

#### 174 营养胎教：注重胎儿的味觉

174 本周营养重点

174 羊水可传递味道

175 一周美味食谱

175 简易朝族拌饭

175 家味宫保鸡球

176 五彩盖浇饭

#### 177 音乐胎教：心灵钢琴《月光边境》

#### 177 语言胎教：妈妈朗读课文

#### 178 光照胎教：给胎儿送去光明

178 神奇的光刺激

178 如何进行光照胎教

#### 178 抚摸胎教：准爸爸爱的表达

#### 179 趣味胎教：脑筋急转弯连连看

#### 179 本周重要提示 学会腹式呼吸

### 180 第二十六周：胎儿肺内的肺泡开始作用

#### 180 胎儿和孕妈妈的变化

180 胎儿会呼吸了

180 出现消化不良和胃痛的反应

#### 180 营养胎教：粗粮虽好，不宜多吃

180 本周营养重点

181 适合孕妈妈吃的粗粮

181 如何科学吃粗粮

182 一周美味食谱

182 胡萝卜炒肉

183 香肠炒油菜

183 虾米炒芹菜

#### 184 语言胎教：绕口令

#### 185 趣味胎教：简笔画

#### 186 知识胎教：理解三字经

#### 187 音乐胎教：哼唱儿歌《哆来咪》

#### 187 本周重要提示 保护好双脚

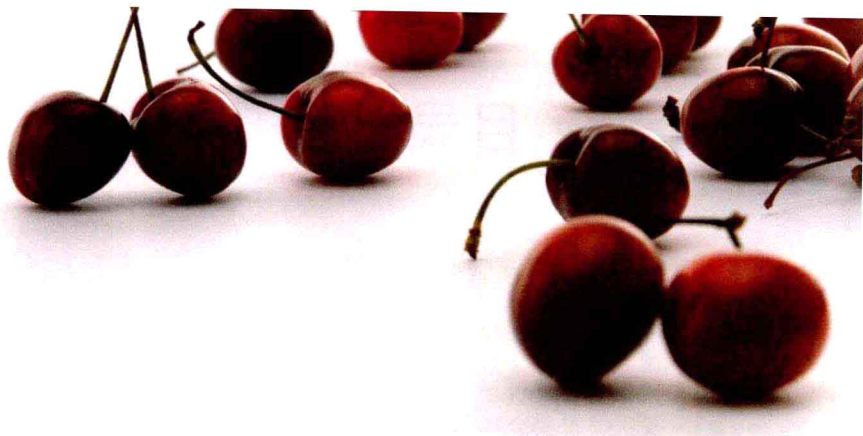
### 188 第二十七周：胎动越来越强烈

#### 188 胎儿和孕妈妈的变化

188 胎儿睁开了眼睛

188 尽量舒缓不适症状

#### 188 营养胎教：控制饮食总热量



- 188 本周营养重点
- 189 防止体重快速增长
- 189 减少盐的摄入量
- 189 补充多种营养素
- 189 一周美味食谱
- 189 核桃芝麻花生粥
- 190 油菜炒虾仁
- 190 牛奶菜花
  
- 191 语言胎教：睡前故事《星星银元》
  
- 191 知识胎教：认识数字3和4
  
- 192 美学胎教：名画欣赏《小淘气》
  
- 193 趣味胎教：对对联
  
- 193 本周重要提示 警惕妊娠高血压综合征
  
  
- 194 **第二十八周：胎儿大脑迅速发育**
  
- 194 胎儿和孕妈妈的变化
- 194 生殖器官迅速发育
- 194 感到明显疲劳
  
- 194 营养胎教：吃出美丽
- 194 本周营养重点
- 195 吃对食物，妊娠斑一扫光
- 196 饮食削水肿，安全又有效
- 196 一周美味食谱
- 196 彩色蔬菜汤
- 197 八宝菜
- 197 咖喱牛肉土豆丝

- 198 语言胎教：《我有一个恋爱》
  
- 198 美学胎教：名画欣赏《星月夜》
  
- 199 运动胎教：孕妇操第二节
  
- 200 知识胎教：学习拼音
- 200 23个声母
- 200 24个韵母
- 200 教声母的方法
- 200 教韵母的方法
  
- 200 本周重要提示 假性宫缩别紧张

## 第八章 孕八月

### 孕晚期不适来袭

- 202 **第二十九周：胎儿越来越“淘气”**
  
- 202 胎儿和孕妈妈的变化
- 202 眼睛完全睁开了
- 202 要警惕早产

# 目录

## 202 营养胎教：孕晚期营养指导

202 本周营养重点

203 补充必需脂肪酸

203 饭后休息半小时

203 饮食少盐又少糖

203 餐次安排要合理

204 一周美味食谱

204 牛奶花蛤汤

204 虾片粥

205 菠菜煎豆腐

## 206 语言胎教：经典的寓言故事

## 207 音乐胎教：哼唱一首儿歌

## 208 趣味胎教：开怀笑一笑

## 208 本周重要提示 减少心理压力

## 209 第三十周：胎儿的生殖器更加明显

## 209 胎儿和孕妈妈的变化

209 抬头向下旋转

209 出现呼吸急促

## 209 营养胎教：孕晚期易发生胃灼热

209 本周营养重点

210 缓解胃灼热的方法

210 这些食物会加重胃灼热

210 一周美味食谱

210 凉瓜酸菜瘦肉

211 多味黄瓜

211 骨头白菜煲

## 212 语言胎教：读一读民间童谣

## 212 知识胎教：认识太阳

## 213 运动胎教：孕妇操第三节

## 214 音乐胎教：唱一唱童年歌曲

214 学唱《泥娃娃》

214 学唱《卖报歌》

## 214 本周重要提示 预防早产

## 215 第三十一周：肺和消化器官基本形成

## 215 胎儿和孕妈妈的变化

215 生长速度减慢

215 出现尿失禁的现象

## 215 营养胎教：本周怎么吃

215 本周营养重点

216 喝点五谷豆浆

216 少吃甜食

216 吃些紫色蔬菜

216 吃些野菜

216 多吃番茄

217 一周美味食谱

217 红焖海参

217 香脆三丝

218 什锦菠菜



219 语言胎教：睡前故事《春天来了》

219 知识胎教：认识数字5和6

220 趣味胎教：动手做捏泥——螃蟹

221 美学胎教：欣赏名画《有香有色》

221 本周重要提示 预防前置胎盘

## 222 第三十二周：胎儿的活动变迟缓

### 222 胎儿和孕妈妈的变化

222 感觉器官非常活跃

222 腹内多余空间变小

### 222 营养胎教：重点补充维生素K

222 本周营养重点

223 维生素K的作用

223 如何补充维生素K

223 一周美味食谱

223 鱼肉馄饨

224 腰果拌肚丁

224 银鱼焖蛋

### 225 语言胎教：朗诵《给爱恩斯》

### 226 音乐胎教：欣赏《远航》

### 227 知识胎教：看图识字

### 228 情绪胎教：避免抑郁

228 产前焦虑来袭

228 产前抑郁症请走开

228 本周重要提示 准备住院用品

## 第九章 孕九月 进入分娩准备期

### 230 第三十三周：能从膀胱中排出尿液了

### 230 胎儿和孕妈妈的变化

230 胎儿迅速发育

230 腹部又鼓又硬

### 230 营养胎教：营养素补充要加强

230 本周营养重点

231 加大钙的摄入量

231 适当增加铁的摄入

231 每日脂类摄入量控制在60克

231 膳食纤维不可少

231 一周美味食谱

231 冬瓜鲤鱼汤

232 炸烹银鱼

232 香菇烧螺肉

### 233 语言胎教：朗诵《太阳颂》

### 233 音乐胎教：和胎儿一起唱

### 234 趣味胎教：为胎儿制作爱心小手套

235 本周重要提示 掌握早产征兆