

THE GENIUS OF JARTHUR DICKFETAL EDUCATION

斯瑟蒂克 天才胎教宝典

邵玉芬 许鼓 ◎ 主编

把深深的母爱倾注给腹中的宝宝

- 中国优生优育协会
胎教专业委员会
- 香港大学深圳医院

倾力推荐

实践斯瑟蒂克胎教，
相信你也会有自己的
成功胎教。

- 国务院特殊津贴获得者、

复旦大学教授邵玉芬

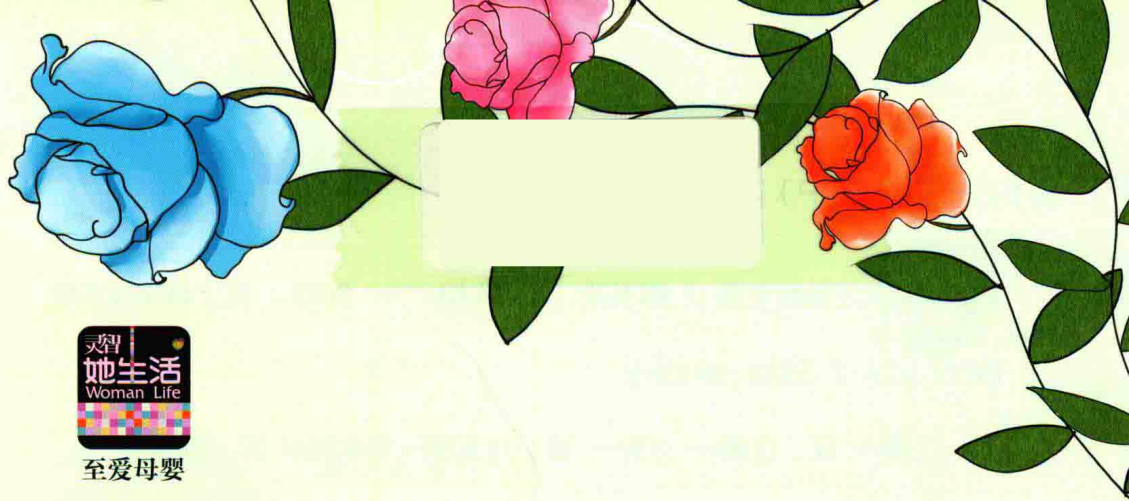
- 携手顶级早教专家团队

- 根据孕期为妈妈们科学安排每月胎教内容

- 让胎宝宝在充满爱意的、
非常自然的情况下接受胎教

大豆油墨印刷
安全无毒
绿色环保





至爱母婴



斯瑟蒂克 天才胎教宝典

◎ 邵玉芬 许 鼓 / 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

斯瑟蒂克天才胎教宝典 / 邵玉芬, 许鼓主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5381-9889-8

I. ①斯… II. ①邵… ②许… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 170650 号

策划制作: 深圳市金版文化

总策划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁一诺广告印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 18

字 数: 150 千字

出版时间: 2017 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2017 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 邓文军

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-9889-8

定 价: 42.00 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

版权所有 · 翻印必究



邵玉芬

上海医科大学营养医学研究中心主任
复旦大学公共卫生学院教授
国务院特殊津贴获得者
国内外孕期营养学第一人

和斯瑟蒂克一起，用爱创造奇迹

万丈高楼平地起，再高的大楼都要从零开始，把基础打牢。对于孩子的教育来说，胎教正是这座高楼大厦的坚不可摧的基石之一，打好这个基础，才能让孩子在激烈的人生竞争中勇往直前，以自信的姿态直面挑战。

胎教是什么，胎教有什么作用？可能你也有过这种体会，在某一天某个时间段，发生的某一件事，让你有种似曾相识的奇妙感觉，心想：这件事是不是在哪发生过，怎么这么相像。胎教的作用也正是如此，能让孩子在后天的学习时产生这种似曾相识的感觉，从而温故而知新，轻松地对知识融会贯通、举一反三，因为那些知识早在宝宝的大脑里留有痕迹，后天的学习只不过是复习、巩固，就像脑袋里有着一大批宝藏等待被发掘，又像一个烟花筒等着被引燃，这种感觉是奇妙而有趣的。同时，胎教有开发智力、提高智商的强大作用。

闻名世界的斯瑟蒂克夫妇只不过是平凡的普通人，却通过胎教孕育出4个智商超过160的天才儿童。他们的胎教证明了，胎宝宝在妈妈肚子里听到、学到、感受到的东西，都会深深记在脑海。斯瑟蒂克夫妇的胎教是成功的，也是值得学习和借鉴的。

在“填充式”风气盛行的今天，不管是食物还是知识，家长们唯恐孩子“营养不良”，各种营养品和补习班源源不断，孩子吃不下时家长们非得强迫多吃几口，学不进时还要求再学一些，这会导致消化和吸收不良，事倍功半。斯瑟蒂

克的胎教恰恰与此相反，她的要义很简单，只需“母亲在妊娠中把听到的、看到的、想到的事物，通过自己的声音、身体的变化、心理状态等传递给宝宝”就行了。需要注意的是，斯瑟蒂克胎教的精髓在于“每时每刻，要把深深的母爱倾注给腹内的宝宝”。这种充满爱意的胎教，可以营造出母亲与孩子共同学习、共同进步的氛围，因此宝宝更乐于接受，也能收到更好的效果。反之，如果带着“天才儿童”的目的去灌输大量知识给宝宝，只会“有心栽花花不开”。

本书充满爱的基调，贯彻了斯瑟蒂克爱意灌输的宗旨。无论是孕妈妈还是准爸爸，每首儿歌的吟唱、每个胎教故事的讲述都要包含着深深的爱意，对孩子的爱和祝福在时刻传递着，胎宝宝在这种充满爱意的氛围下学习是幸福快乐的，也是最有效果的。

书中还对孕妈妈和胎宝宝的每周变化有着详细的描述，可以作为对照和参考，做出相关的应对办法，例如怎么应对孕妈妈忧郁症、怎么购买孕育装等。本书还根据孕妇每周需要的营养推荐出相应的食谱，贴心照顾孕妈妈和宝宝的营养健康。

在胎教过程中，要以胎宝宝为中心，孕妈妈为主要负责人，而准爸爸也要参与进来，做“主力军”。所谓“夫妻齐心，其利断金”，奇迹就掌握在我们手中。让我们与本书一起，进入愉快温馨的胎教世界吧！





胎宝宝的样子

当子宫里种下一粒生命的种子，它是如何发芽、长大，变成一个婴儿的？大自然是如何将一个单细胞的受精卵变成一个嗷嗷待哺的小生命？相信所有即将为人父母的夫妻既好奇又期待。本书将孕期 40 周胎宝宝的发育情况一一呈现：生命生根发芽了、长大了、变重了、有心跳了、尾巴消失了、长头发了、有感觉了……让准父母直观感受到胎宝宝的成长状况，帮助孕妈妈和准爸爸为胎宝宝进行合理有效的胎教，达到事半功倍的效果。

孕妈妈的神奇变化

怀孕是女人一生中最重要的里程碑，将要到来的近 10 个月时间，会是孕妈妈一生中最难忘、最神奇的经历。作为生命的承载体，孕妈妈的身体会发生哪些不寻常的变化？为什么会嗜睡乏力？什么时候孕吐？几个月肚皮会鼓出来？什么时候会感知到与腹中的生命血脉相连？会出现哪些不适感？心理会发生什么转变……这些只属于孕妈妈的神奇过程，一定要有所了解，并做好心理准备，调整心态，做一个开心妈妈，孕育一个健康宝宝。

情绪胎教

斯瑟蒂克夫妇认为，最理解妈妈心情的就是肚子里的胎宝宝。只有以一种安定、平和、稳定的情绪保护着这个小生命，他才能安心地倾听你说话，学到更多的东西。也就是说，如果把注意力集中在胎宝宝身上，那么，孕妈妈、准爸爸说的话和教给他的东西就会被他所接受。

情绪胎教主要是通过阅读一些优美的文字、听优美的音乐、做一些自己喜欢做的事情等，来让孕妈妈感到幸福，从而产生出积极有益的内分泌物质，带给胎宝宝最好的精神营养。情绪胎教应当从刚怀孕就实施，并且一直坚持。



语言胎教

斯瑟蒂克认为，优美的语言就像花朵一样美丽，不但能刺激胎宝宝大脑的生长发育，而且能使孕妈妈进行自身调节，进入愉快和宁静的状态。

语言胎教的内容很多，主要是孕妈妈充满感情地给胎宝宝朗读和说话，将图像和声音同时传递给胎宝宝，加深胎宝宝的理解和记忆。语言胎教的最佳时间是从怀孕后第4个月，胎宝宝大脑发育的高峰期开始，但也不拘泥于这个时间，在怀孕最初3个月也可以进行。



意念胎教

意念就是想象力。意念胎教就是孕妈妈通过自己的想象，把对胎宝宝的美好愿望、祝福传递给胎儿，并渗透到胎宝宝的身心之中。孕妈妈可以通过想象勾勒胎宝宝的形象，这时孕妈妈的情绪达到最佳状态，能促进良性激素的分泌，使胎宝宝面部结构以及皮肤发育良好，使这个形象和即将出生的胎宝宝相似。

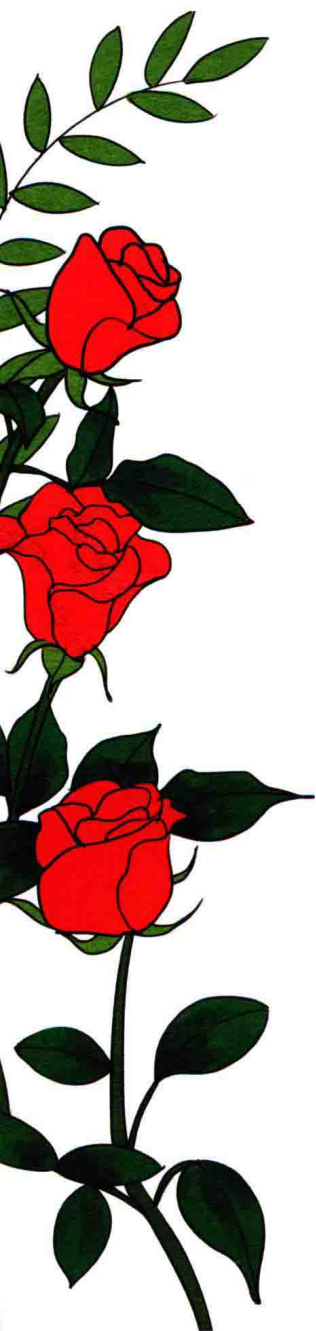
意念胎教不受时间和形式限制，孕妈妈可以随时展开想象，还能增加孕妈妈和胎儿的联系，促进胎宝宝身心发育。



知识胎教

知识胎教主要包括文字训练、数字训练、图形训练、颜色训练、拼音训练、英语训练和一些百科知识的讲解等。

怀孕4个月时，胎宝宝就有了记忆能力，这时可以对胎宝宝进行一些简单的知识胎教，从第5个月开始可以进行系统的知识胎教，从最简单的数数字、认图形、辨颜色开始，然后逐步提升。



美学胎教

美学胎教是孕妈妈在欣赏美、追求美以及把握美的过程中，通过自己的感受，将美的意识经神经传导输送给胎宝宝，促进胎宝宝的想象力，让胎宝宝感受生命的热情和美妙。

美学胎教主要包括艺术美、自然美以及生活美，可以是赏心悦目的画册、绚丽的色彩、独特的植物、优美的诗歌，或者是自己擅长的创作。本书特别准备了画作、诗歌、美文、民间艺术等美学胎教内容，让孕妈妈和胎宝宝一起感受“美”的世界。

故事胎教

斯瑟蒂克认为，讲故事是培养胎宝宝想象力和创造力最好的方式。因此，我们也特别为孕妈妈和胎宝宝准备了一些内容愉快、能够唤起人的幸福感的幼儿故事，让这些小故事带着你和你的胎宝宝进入斑斓的幻想世界。

运动胎教

斯瑟蒂克认为，运动胎教可以让胎宝宝的大脑、肌肉发育得更健康，并保证正常妊娠及顺利分娩。运动胎教包括两方面内容：一是孕妈妈进行适当的运动，以“缓、慢”为主，避免过于激烈，以促进胎宝宝的健康发育；二是适当地对胎宝宝进行抚摸，一边抚摸，一边和胎宝宝说话，增进母子关系，刺激胎宝宝的大脑，促进胎宝宝的身心发育。

触摸胎教

斯瑟蒂克认为，在母腹中经常被父母抚摸做体操和游戏的足月儿，出生后做翻身、抓、爬、握、坐等动作的时间均较未进行过训练的胎儿早，出生后肌肉活力更强。

不过要注意，此项胎教一定要在医生的指导下进行，避免因运动不当或过度而产生意外。有早期宫缩者禁做此项运动。



音乐胎教

斯瑟蒂克认为，音乐最能传递“爱的信息”，怀孕时经常和胎宝宝一起听音乐，能使胎宝宝的心律平稳，刺激胎宝宝大脑发育，培养胎宝宝丰富的感受力，感知世界的美好与和谐。

音乐胎教的内容包括：一是孕妈妈收听一些柔和、自然、甜蜜的轻音乐，保持精神愉快、心情舒畅；二是孕妈妈给胎宝宝哼唱轻松活泼、充满童趣的歌曲，达到和胎宝宝之间的共鸣。

准爸爸学堂

胎教绝不是孕妈妈一个人能完成的。在整个胎教过程中，准爸爸不仅需要帮助孕妈妈保持安定、平和的心情，而且还要直接参与胎教。尤其是在向胎宝宝传递知识时，那些孕妈妈不太擅长的领域，就需要准爸爸出马了。本书中就为准爸爸们精心准备了一些科学、有趣的小知识作为胎教的内容。准爸爸浑厚的声音，更容易清晰地透过腹壁被听到，让胎宝宝产生一种信赖感。而且，准爸爸参与胎教还可以增进夫妻感情，安抚孕妈妈的不安情绪。

营养胎教

我们都知道，“只有粮草充足，才能保证打胜仗”，营养均衡的膳食，才能给胎宝宝提供充分的营养，为生育优秀宝宝打下坚实的基础。因此，我们精心地为孕妈妈准备了“营养胎教”这个栏目，帮助孕妈妈为胎教做好营养储备。

益智卡片

胎宝宝是有记忆能力的，因此，对胎宝宝进行一些简单的知识胎教非常有必要，包括文字训练、数字训练、图形训练、颜色训练等。

斯瑟蒂克是利用“闪光卡片”来对胎宝宝进行知识胎教的。闪光卡片是斯瑟蒂克胎教中相对复杂，但也是最重要的一部分。本书的“益智卡片”栏目为你准备了色彩鲜艳、搭配合理的学习卡片，包括字母、数字、图形、汉字、算术等，而且会告诉你如何更好地利用这些卡片，让你的胎宝宝更好地学习知识。



第一章 孕1月（1~4周）：胎教从现在开始…………… 019

CHAPTER 1 THE FIRST MONTH OF PREGNANCY

一、孕1周 生命的开始 …………… 020

- 1.胎宝宝的样子……020 / 2.孕妈妈的神奇变化……020
- 3.胎教时光：想到你的到来，我就觉得幸福……022 / 4.孕1周食谱推荐……024

二、孕2周 最佳受孕时机 …………… 025

- 1.胎宝宝的样子……025 / 2.孕妈妈的神奇变化……025
- 3.胎教时光：用爱心记录胎儿的成长……027 / 4.孕2周食谱推荐……030

三、孕3周 真的怀孕了 …………… 031

- 1.胎宝宝的样子……031 / 2.孕妈妈的神奇变化……031
- 3.胎教时光：时刻保持快乐的心情……033 / 4.孕3周食谱推荐……035

四、孕4周 标志着胚胎期的开始 …………… 036

- 1.胎宝宝的样子……036 / 2.孕妈妈的神奇变化……036
- 3.胎教时光：准备一张漂亮又可爱的宝宝图……038 / 4.孕4周食谱推荐……040

第二章 孕2月（5~8周）：妈妈的音乐胎教…………… 043

CHAPTER 2 THE SECOND MONTH OF PREGNANCY

一、孕5周 小胚芽长出来了 …………… 044

- 1.胎宝宝的样子……044 / 2.孕妈妈的神奇变化……044
- 3.胎教时光：沐浴音乐的美好与幸福……046 / 4. 孕5周食谱推荐……049

二、孕6周 B超可以测到胎宝宝的心跳了 …………… 050

- 1.胎宝宝的样子……050 / 2.孕妈妈的神奇变化……050
- 3.胎教时光：可以多听听一些儿歌……052 / 4. 孕6周食谱推荐……054

三、孕7周 小蚕豆一样的胎宝宝 …………… 055

- 1.胎宝宝的样子……055 / 2.孕妈妈的神奇变化……055
- 3.胎教时光：轻轻哼唱自己喜爱的歌曲……057 / 4. 孕7周食谱推荐……060

四、孕8周 葡萄一样的胎宝宝 …………… 061

- 1.胎宝宝的样子……061 / 2.孕妈妈的神奇变化……061
- 3.胎教时光：听听自然之乐……063 / 4. 孕8周食谱推荐……065

第三章 孕3月（9~12周）：妈妈的抚摸胎教…………… 067

CHAPTER 3 THE THIRD MONTH OF PREGNANCY

一、孕9周 已经是胎儿 …………… 068

- 1.胎宝宝的样子……068 / 2.孕妈妈的神奇变化……068
- 3.胎教时光：帮宝宝做“体操”……070 / 4. 孕9周食谱推荐……073

二、孕10周 看上去已经像个小人儿了 …………… 074

- 1.胎宝宝的样子……074 / 2.孕妈妈的神奇变化……074
- 3.胎教时光：睡觉前进行抚摸最好……076 / 4. 孕10周食谱推荐……079

三、孕11周 草莓那么大了 …………… 080

- 1.胎宝宝的样子……080 / 2.孕妈妈的神奇变化……080
- 3.胎教时光：在抚摸的基础上做触压锻炼……082 / 4. 孕11周食谱推荐……085

四、孕12周 现在宝宝已经粗具人形 …………… 086

- 1.胎宝宝的样子……086 / 2.孕妈妈的神奇变化……086
- 3.胎教时光：小心谨慎，避免幅度较大的运动……088 / 4. 孕12周食谱推荐……091

第四章 孕4月（13~16周）：妈妈的运动胎教 093

CHAPTER 4 THE FOURTH MONTH OF PREGNANCY

一、孕13周 像一个漂亮娃娃 094

1.胎宝宝的样子.....094 / 2.孕妈妈的神奇变化.....094

3.胎教时光：睡前给胎宝宝做按摩.....096 / 4. 孕13周食谱推荐.....100

二、孕14周 开始长出独一无二的指纹印 101

1.胎宝宝的样子.....101 / 2.孕妈妈的神奇变化.....101

3.胎教时光：孕妈妈运动，保持体态稳定.....103 / 4. 孕14周食谱推荐.....105

三、孕15周 可以在肚子里做很多事情了 106

1.胎宝宝的样子.....106 / 2.孕妈妈的神奇变化.....106

3.胎教时光：轻松运动，避免难度大的动作.....108 / 4. 孕15周食谱推荐.....111

四、孕16周 大小跟你的手掌一样 112

1.胎宝宝的样子.....112 / 2.孕妈妈的神奇变化.....112

3.胎教时光：每周至少活动3次，避免剧烈运动.....114 / 4. 孕16周食谱推荐.....118



第五章 孕5月（17~20周）：妈妈的语言胎教 121

CHAPTER 5 THE FIFTH MONTH OF PREGNANCY

一、孕17周 开始有听觉 122

- 1.胎宝宝的样子.....122 / 2.孕妈妈的神奇变化.....122
- 3.胎教时光：倾听妈妈的声音.....124 / 4. 孕17周食谱推荐.....128

二、孕18周 可以确定是男孩还是女孩 129

- 1.胎宝宝的样子.....129 / 2.孕妈妈的神奇变化.....129
- 3.胎教时光：幸福的触动.....131 / 4. 孕18周食谱推荐.....133

三、孕19周 相当于一个小木瓜那么大 134

- 1.胎宝宝的样子.....134 / 2.孕妈妈的神奇变化.....134
- 3.胎教时光：自从有了你，世界变得好美丽.....136 / 4. 孕19周食谱推荐.....139

四、孕20周 感觉器官进入成长关键期 140

- 1.胎宝宝的样子.....140 / 2.孕妈妈的神奇变化.....140
- 3.胎教时光：爱上新生活.....142 / 4. 孕20周食谱推荐.....146

第六章 孕6月（21~24周）：妈妈的触摸胎教 149

CHAPTER 6 THE SIXTH MONTH OF PREGNANCY

一、孕21周 看上去滑溜溜的 150

- 1.胎宝宝的样子.....150 / 2.孕妈妈的神奇变化.....150
- 3.胎教时光：温柔地抚摸.....152 / 4. 孕21周食谱推荐.....156

二、孕22周 可以听到你的声音 157

- 1.胎宝宝的样子.....157 / 2.孕妈妈的神奇变化.....157
- 3.胎教时光：触摸美丽的你.....159 / 4. 孕22周食谱推荐.....163

三、孕23周 就像一个小老头 164

- 1.胎宝宝的样子.....164 / 2.孕妈妈的神奇变化.....164
- 3.胎教时光：珍惜美好的孕育时光.....166 / 4. 孕23周食谱推荐.....169

四、孕24周 身体比例开始变得匀称 170

- 1.胎宝宝的样子.....170 / 2.孕妈妈的神奇变化.....170
- 3.胎教时光：分享简单的快乐.....172 / 4. 孕24周食谱推荐.....175



第七章 孕7月（25~28周）：妈妈的故事胎教 177

CHAPTER 7 THE SEVENTH MONTH OF PREGNANCY

一、孕25周 大脑发育进入一个高峰期 178

1. 胎宝宝的样子 178 / 2. 孕妈妈的神奇变化 178
3. 胎教时光：感恩的心 180 / 4. 孕25周食谱推荐 184

二、孕26周 开始有了呼吸 185

1. 胎宝宝的样子 185 / 2. 孕妈妈的神奇变化 185
3. 胎教时光：期待与你相遇 187 / 4. 孕26周食谱推荐 191

三、孕27周 长出了短短的胎发 192

1. 胎宝宝的样子 192 / 2. 孕妈妈的神奇变化 192
3. 胎教时光：与你相伴 194 / 4. 孕27周食谱推荐 197

四、孕28周 形成了自己的睡眠周期 198

1. 胎宝宝的样子 198 / 2. 孕妈妈的神奇变化 198
3. 胎教时光：妈妈真幸福 200 / 4. 孕28周食谱推荐 203

第八章 孕8月（29~32周）：妈妈的情感胎教 205

CHAPTER 8 THE EIGHTH MONTH OF PREGNANCY

一、孕29周 视觉发育已经相当完善 206

1. 胎宝宝的样子 206 / / 2. 孕妈妈的神奇变化 206
3. 胎教时光：大家都爱你 208 / / 4. 孕29周食谱推荐 213

二、孕30周 大多数胎儿对声音有了反应 214

1. 胎宝宝的样子 214 / / 2. 孕妈妈的神奇变化 214
3. 胎教时光：妈妈好想见到你 216 / / 4. 孕30周食谱推荐 221

三、孕31周 消化系统已基本发育完成 222

1. 胎宝宝的样子 222 / / 2. 孕妈妈的神奇变化 222
3. 胎教时光：你能听得懂妈妈说话吗？ 224 / / 4. 孕31周食谱推荐 227

四、孕32周 体重将近2千克 228

1. 胎宝宝的样子 228 / / 2. 孕妈妈的神奇变化 228
3. 胎教时光：妈妈一直注视着你的成长 230 / / 4. 孕32周食谱推荐 232

第九章 孕9月（33~36周）：妈妈的美育胎教 235

CHAPTER 9 THE NINTH MONTH OF PREGNANCY

一、孕33周 身体开始变得圆润 236

1. 胎宝宝的样子 236 / / 2. 孕妈妈的神奇变化 236
3. 胎教时光：让宝宝高雅起来 238 / / 4. 孕33周食谱推荐 243

二、孕34周 为分娩做好了准备 244

1. 胎宝宝的样子 244 / / 2. 孕妈妈的神奇变化 244
3. 胎教时光：感受美 246 / / 4. 孕34周食谱推荐 248

三、孕35周 已经发育成一个新生儿了 249

1. 胎宝宝的样子 249 / / 2. 孕妈妈的神奇变化 249
3. 胎教时光：领悟生活中的美 251 / / 4. 孕35周食谱推荐 255

四、孕36周 宝宝离你越来越近了 256

1. 胎宝宝的样子 256 / / 2. 孕妈妈的神奇变化 256
3. 胎教时光：细细品味着优美的文字 258 / / 4. 孕36周食谱推荐 261

第十章 孕10月（37~40周）：新生儿教育是胎教的延续 263

CHAPTER 10 THE TENTH MONTH OF PREGNANCY

一、孕37周 随时可能相见 264

1.胎宝宝的样子.....264 / 2.孕妈妈的神奇变化.....264

3.胎教时光：自得其乐.....266 / 4. 孕37周食谱推荐.....268

二、孕38周 已经是足月儿了 269

1.胎宝宝的样子.....269 / 2.孕妈妈的神奇变化.....269

3.胎教时光：培养宝宝的艺术素养.....271 / 4. 孕38周食谱推荐.....274

三、孕39周 最后的冲刺 275

1.胎宝宝的样子.....275 / 2.孕妈妈的神奇变化.....275

3.胎教时光：加深宝宝的理解.....277 / 4. 孕39周食谱推荐.....280

四、孕40周 喜极而泣，迎接宝宝的到来 281

1.胎宝宝的样子.....281 / 2.孕妈妈的神奇变化.....281

3.胎教时光：重复巩固胎教的内容.....283 / 4. 孕40周食谱推荐.....285

附录 为准妈妈制定的胎教计划表 286

读者售后服务专区 288



Beloved mother and child



至爱母婴

