



开启宝宝的第一扇智慧之门

张炳惠的

# 幸福胎教

40周同步胎教计划+40个原创英文童谣

[韩]张炳惠博士 著  
刘媛媛 译

中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

张炳惠的幸福胎教 / (韩) 张炳惠著 ; 刘媛媛译. — 北京: 中国人口出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5101-1305-5

I. ①张… II. ①张… ②刘… III. ①胎教 - 基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第262953号

著作权合同登记号: 01-2012-5289

Bilingual Stories for Prenatal Care

by Chang Byoung-Hye

Copyright ©2008 by Chang Byoung-Hye

All rights reserved Simplified Chinese Copyright ©201x by Beijing Zhongshanxiangsha Books Issue Center Simplified Chinese language edition arranged with Joongang books through Eric Yang Agency Inc.

## 张炳惠的幸福胎教

(韩) 张炳惠著 刘媛媛译

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司  
开 本 710毫米×960毫米 1/16  
印 张 14.5  
字 数 100千字  
版 次 2013年1月第1版  
印 次 2013年1月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5101-1305-5  
定 价 48.00元

---

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子信箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
电 话 (010)83534662  
传 真 (010)83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦  
邮 编 100054

# 前言

## 胎教可以提供不可比拟的语言教育环境

胎教并没有一个固定的模式，所以最近比较关注胎教的人们就会想应该怎样做才是最好的。有些人认为吃好就是最好的，有些人认为给胎儿听古典音乐是最好的。还有些人怀孕后不知道该读什么样的书，只是单纯地相信，学习英语和数学对胎儿好。

这本书正是为那些不知道胎教方法的准妈妈们准备的入门书籍。我写这本书的初衷就是希望准妈妈们通过视觉、听觉、语言等多种感官，体会幸福和快乐，并且以胎教漫画的形式来呈现。

## 让宝宝在妈妈肚子里就同时接受英语和母语

我19岁前往美国留学，之后的四十余年在美国、日本教书，并将3个孩子陆续送入哈佛、耶鲁大学读书，他们后来分别成为国际律师和CEO。我根据自己的亲身经历创作了《好孩子的成长99%靠妈妈》和《好孩子的成功来自妈妈1%的改变》，这两本书深得众多父母的喜爱。

从写这两本书至今，我本以为把该说的话全部都告诉那些为孩子日夜操劳的父母了，但仍然还有一些遗憾。我发现从孩子出生后开始培养孩子固然是件好事，但如果从怀孕的时候就对胎儿开始胎教，是不是可以对孩子的培养起到事半功倍的效果呢？事实上，研究双语学习的专家认为，从胎儿期就让孩子熟悉英语和母语，会对孩子日后的英语学习大有好处。

## 让宝宝在妈妈肚子里就为拥有良好的语言敏感度和认知能力打基础

本书提供了每周准妈妈可以参考的建议以及培养妈妈和孩子之间情感的童

话，还有提升妈妈和孩子语感的英文童谣。书中收录了原创童话、诗歌、著名童话故事，准妈妈可以用生动的语言给孩子讲述。另外，书后还附带了两张以韩国童话为背景的英文童谣，妈妈可以读也可以唱。

## 幸福胎教的实施法

孕早期：1~12周是幸福胎教的热身阶段，此时可确认是不是真的怀孕了，是预防胎儿畸形的时期。当然，也是为了顺利分娩而需要注意身体的时期。

孕中期：13~20周是可以幸福胎教的时期，此时准妈妈的腹部逐渐凸起，医生可以判断胎儿是不是畸形。准妈妈要注意营养；21~26周为幸福胎教的进行阶段，此时胎儿的骨骼和神经系统迅速发育，可以感觉到胎动。在这一时期，比较适合和孩子进行情感上的交谈。

孕晚期：27~34周是幸福胎教的最后时期，此时胎儿迅速成长，如果此时出生，胎儿可以存活。准妈妈可以多想想孩子出生后的幸福生活，从而减少对分娩的恐惧。

临产期：35~40周是幸福胎教的完成时期。因为快到预产期了，所以此时要为分娩和母乳喂养做好准备。

准爸爸参与到胎教中来：介绍完幸福胎教的三个阶段后，我选了一些准妈妈关心的话题，请仔细阅读。夫妻共同参与是实现有效胎教的根本。所以，除了准妈妈之外，准爸爸也要参与进来，一同来为孩子演绎幸福的胎教童话。

孩子出生后，还可以给她常听听CD，唱唱英文童谣。虽然这本书的首要目的是让准妈妈有可以看的胎教书，但孩子出生后也可以看，甚至孩子稍微长大一点他还可以自己看。

我希望，所有的父母看完这本书后都能拥有自己美丽聪慧的孩子。

张炳惠

## 指导教授的话

### 为了孩子未来的选择

从古至今，准妈妈为了给胎儿提供最好的成长条件，都会注意自己的言行举止、心态，只想正确的事情，做正确的事情。这样的道理，到哪里都是一样的。

### 既有母语又有英文的胎教童话

这本书最大的特点是详细描述了孕期每周胎儿的情况，并告诉父母在什么时候进行什么样的胎教。

除此之外，这本书还收录了诗句，通过这些诗句不断地鼓励准妈妈和准爸爸，使他们坚定地相信自己的孩子能像霍桑的《石面人像》一样成为有魅力的人。最近，在倡导以国际标准作为最新衡量标准的体系中，我很想知道用英文朗诵诗歌、讲故事进行胎教，会产生什么效果。有一点是很明显的，优美的英文配合精致的母语，会使读者的阅读变得有趣而且有益。

### 妈妈与孩子的健康是幸福胎教的根本

除此之外，本书还介绍了与怀孕相关的科学知识，这对读者来说也是十分有帮助的。

第一，要说明的是，为了安全而有计划地受孕，孕前检查是重要且必要的。大多数人只会在发现怀孕后去医院检查。但那时，胎儿已经6周了，无脑儿等神经管畸形已经存在了（孕前服用叶酸可减少80%的此类患儿出生）。如果可以提前知道是否对风疹病毒有免疫力，甲状腺是否异常，是否有糖尿病，并且采取适

当的措施，则可以在一定程度上预防畸形儿和低能儿的出生。

第二，关于产前管理（20世纪60年代超声波的发明、调节血糖的胰岛素与降压药的研制使得产前管理得以普及）。产前管理不仅可以降低产妇的死亡率，提高孩子的活产率，而且还在确保新生儿健康方面发挥着重大作用。所以，应该在孕期的各个阶段做好产前检查，做好产前管理。

第三，分娩后，母乳喂养可以使孩子和妈妈形成安全的精神纽带，预防遗传性皮炎和糖尿病等疾病，这是大家都知道的。有个很明显的例子可以证实，那些早产的孩子，他们本应该待在子宫里，但是非常不幸地提前来到了世界，如果用袋鼠式看护法，也就是妈妈脱掉上衣，将孩子放在妈妈双乳之间，再用温暖的布盖在身上，这样孩子会减少哭闹，入睡也比较快，吃母乳的时间也变长了。有研究表明，用母乳喂养的孩子比没有用母乳喂养的孩子IQ要高10倍。

## 为准妈妈、准爸爸和孩子的未来而准备的礼物

对于上面说到的孕前准备、产前管理和分娩后母乳喂养的相关管理，借助本书中的每周提示然后付诸实施，准妈妈和孩子一定会有意想不到的收获。

对于计划怀孕的女性、准妈妈以及准爸爸来说，这本书是非常合适和非常实用的礼物。能够担任这本书的指导，我非常高兴。

韩正列

关东大学第一医院妇产科教授

# 目录

## 孕早期 | 为幸福胎教而准备 (1~12周)

- 第1个愿望 你是我今生最珍贵的礼物 · 3
- 第2个愿望 人生就是一次旅行，我们都是行者 · 9
- 第3个愿望 与世界上所有的生命共同欢歌 · 15
- 第4个愿望 我只对你说动听的言语 · 21
- 第5个愿望 愿你的脸庞永远清新亮丽 · 25
- 第6个愿望 只要和你在一起，吃什么都香 · 33
- 第7个愿望 母子连心 · 39
- 第8个愿望 每天清晨，让明亮的阳光叫醒我 · 43
- 第9个愿望 孩子的10个手指、脚趾都是福 · 47
- 第10个愿望 春天，让我们一起荡秋千 · 51
- 第11个愿望 汗水与泪水，妈妈为你擦 · 57
- 第12个愿望 下雨的周末我们一起来唱歌 · 61
- 孕早期，我想知道的 (1~12周) · 66



## 孕中期一 | 幸福胎教的开始 ( 13 ~ 20周 )

- 第13个愿望 宝宝，一定要像爸爸、妈妈 · 71
- 第14个愿望 让爸爸、妈妈陪你迎接充满惊险的世界吧 · 75
- 第15个愿望 为你许下珍藏的诺言 · 81
- 第16个愿望 做一个让别人感到如沐春风的人 · 85
- 第17个愿望 和妈妈一起玩 · 91
- 第18个愿望 成为一个拥有爱与智慧的人 · 95
- 第19个愿望 爸爸、妈妈为你虔诚祈祷 · 101
- 第20个愿望 夏天，让我们一起去看看青青的山、蓝蓝的海 · 105



## 孕中期二 | 幸福胎教的升级 ( 21 ~ 26周 )

- 第21个愿望 拥有一颗高尚的心灵 · 115
  - 第22个愿望 拥有一双发现美的眼睛 · 119
  - 第23个愿望 做自己最让人喜欢 · 123
  - 第24个愿望 你能听到世界上最美的声音 · 129
  - 第25个愿望 孩子，勇敢地张开翅膀 · 133
  - 第26个愿望 做一盏路灯，照亮你温暖我 · 139
- 孕中期，我想知道的 ( 13 ~ 26周 ) · 146

## 孕晚期一 | 幸福胎教的最后阶段 ( 27 ~ 34周 )

- 第27个愿望 坚持就是胜利 · 151
- 第28个愿望 拥有星星般闪耀的心 · 157
- 第29个愿望 中秋，让我们一起做松子饼 · 161
- 第30个愿望 我的孩子，像星星般美丽 · 165
- 第31个愿望 智慧是人生坚实的根基 · 171
- 第32个愿望 每个瞬间都像花儿一样绽放 · 175
- 第33个愿望 确定目标，永往直前 · 179
- 第34个愿望 我是你一生的朋友 · 183

## 孕晚期二 | 幸福胎教的完成阶段 ( 35周至分娩 )

- 第35个愿望 愿好运时刻伴随着你 · 191
- 第36个愿望 爱的快乐 · 197
- 第37个愿望 珍惜眼前的美好 · 201
- 第38个愿望 拥抱，传递无穷的力量 · 205
- 第39个愿望 冬天，让我们一起滑雪橇 · 211
- 第40个愿望 你是我们的爱，我们的希望 · 215

孕晚期，我想知道的 ( 27 ~ 40周 ) · 220






宝宝的小心脏在扑通扑通地跳着，  
妈妈的心里洋溢着无限的幸福，也随之跃动，  
当宝宝用可爱的小脚踢妈妈的肚子时，  
妈妈的心中已被微笑包围。





[孕早期]

# 为幸福胎教而准备



1~12周

在此期间可以确定你是否怀孕  
可以预防胎儿畸形  
为了幸福分娩请注意你的身体变化





## 第1个愿望

# 你是我今生最珍贵的礼物

## 第1周



---

**胎儿** 从末次月经开始后的两周你才算怀孕了，医生所说的怀孕40周是从末次月经第一天开始计算的。这时准妈妈还没有怀孕，但是可以闭上双眸，带着喜悦，想象胎儿的模样。

---

**准妈妈** 孩子的健康比什么都重要。请到就近的医院仔细检查，看自己是不是血压过高，有没有糖尿病，甲状腺是不是正常，正在服用的药物是否会对胎儿造成影响。孕前服用叶酸可以有效预防胎儿神经管畸形、唇腭裂和某些类型的心脏缺陷。

---


**准爸爸** 请做妻子忠实的保护者。在养育宝宝这件事上，我们家的生活水平是否适合养孩子？四周的环境是否可以让孩子安全玩耍、健康成长；要带妻子到附近医院做产检；要避免喝酒、抽烟、晚归等不良习惯。这些都是最基本的。



## 上天馈赠的礼物

一天，我收到了一粒种子，  
这是来自上天的礼物。  
我把它放在怀中，细心看护40周。

无论痛苦还是快乐，哭泣还是大笑，  
我都始终如一地携带着这份珍贵的礼物。  
每天，我都以一颗虔诚的心度过。



我怀中的种子一天天发生着新的变化，  
也一天天在长大。

我很好奇，  
种子以后会开什么花，结什么果。

但，最令我困惑的是，  
我是否可以一辈子守护它。

上天对我说：  
如果你能给我个理由，  
让我相信你可以照顾好种子，  
我就赋予你世界上最珍贵的礼物。



每天我都非常虔诚地照顾它，  
它发芽，长出枝丫，然后变成绿叶。  
上天告诉我，等到种子开花，我便可修成正果。

种子渐渐长大，终于结出了迷人的果实，  
我不断将满腔的爱给予它，  
它不断地成熟。

我怀抱着这颗种子，  
我觉得，  
它是世界上最珍贵的礼物。  
因为我明白，  
这颗种子，  
为我独有。

我也比别人更明白，  
这份礼物，只为我而准备。

