

首部针对中国妈妈需求、最实用简单、专业权威的音乐胎教书
孕期生活管理专家 知妈堂母婴俱乐部·著

我的第一本 音乐胎教书

My Music
Prenatal Book



针对孕期各个阶段高效、科学的专业独家胎教计划
经18346个准妈妈会员家庭实践验证的最符合中国孕育特色的高效音乐胎教法
告诉你听什么、怎么听、何时听，国内首家专业孕期管理机构隆重相授



我的第一本 音乐胎教书

My Music
Prenatal Book

孕期生活管理专家
知妈堂·著

图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本音乐胎教书 / 知妈堂著. —南京: 江苏文艺出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5399-5016-7

I. ①我… II. ①知… III. ①胎教—音乐 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第264839号

书 名 我的第一本音乐胎教书

作 者 知妈堂
出版 统 筹 黄小初 侯 开
选题 策 划 赵丽娟 杨 琴
责任编辑 胡小河
文字 编 辑 杨 琴
责任 监 制 刘 巍 江伟明
出版 发 行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社
集团 地 址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团 网 址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.jswenyi.com>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司
开 本 700×980毫米 1/16
字 数 180千字
印 张 16
版 次 2012年5月第1版, 2012年5月第1次印刷
标 准 书 号 ISBN 978-7-5399-5016-7
定 价 39.80元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换



目录 CONTENTS

序言一 音乐胎教是一种生活态度

序言二 音乐胎教让孩子天生聪明

第一章 神奇胎教·智慧宝宝

音乐胎教给谁做 010

音乐胎教何时开始 010

音乐胎教何地听 011

音乐胎教何时听 012

胎教好处知多少 013

第二章 我们见证的神奇胎教

我的美丽胎教故事 022

胎教让女儿更聪明可爱 028

我和宝宝一起成长 034

第三章 音乐胎教的准备期（孕1~12周）

第1~2周 捉迷藏 040

第3~4周 正式安营扎寨 046

第5~6周 小生命与大惊喜 059

第7~8周 累了困了睡了 072

第9~10周 小宝初长成 084

第11~12周 第一次的悸动 096

目录

CONTENTS

第四章 音乐胎教的关键期（孕13~28周）

- 第13~14周 你快乐所以我快乐 108
- 第15~16周 听见妈妈心跳声了 118
- 第17~18周 神奇的15秒记忆 129
- 第19~20周 喜欢爸爸的声音 140
- 第21~22周 送我一支摇篮曲 151
- 第23~24周 肚皮会跳舞 156
- 第25~26周 幸福地翻跟头 164
- 第27~28周 最爱听故事 168

第五章 音乐胎教的加强期（孕29~40周）

- 第29~30周 一眨一眨亮晶晶 178
- 第31~32周 白天玩夜里睡 186
- 第33~34周 杂技小宝玩倒立 191
- 第35~36周 唯一的玩具 200
- 第37~38周 淘气鬼与小把戏 205
- 第39~40周 喜极而泣的约会 214



第六章 这世界，我来了！

- 尽量顺产吧 222
- 宝宝初来乍到必经的事 223
- 宝宝出生后立即爱抚 225
- 坚持母乳喂养 226
- 经常拥抱宝宝 228
- 唤醒宝宝的记忆印痕 229

第七章 多了解一点胎教的事

- 胎教的历史 238
- 主流胎教方法 240
- 全球胎教进行时 252

后序 幸福的家庭从胎教开始





序言一

音乐胎教是一种生活态度

2008年，我慕尼黑音乐学院的同学安娜在facebook上给我留言，说她回到斯洛文尼亚的家乡度假，在家里，她无意中在陪伴她长大的那台钢琴上随意弹了一段自己也不知道名字的音乐，却令曾经都是音乐工作者的父母大为惊诧，因为这段音乐是妈妈怀着安娜时创作的一段单簧管音乐。

安娜经历的这个奇迹，令我们这些一起从事音乐教育的同学与朋友大为兴奋。我们从来没有想到，书本里关于“记忆印痕”的高深理论，竟然真的会变成活生生的现实！而安娜的经历也激发了我回到家乡的冲动。

那晚，在茫茫的大草原上，噼里啪啦的篝火使我泪流满面，我不自觉哼起那段记忆深处的长调，苍狼的灵魂在我周围围绕奔跑着，蒙古人的热血与马奶酒混合在一起，燃烧在我心里，我想我应该为音乐教育做些什么。

中国有内涵深厚的古典音乐文化和圆融深刻的艺术哲学，我们完全可以结合当前各国已有的科学的音乐胎教理论和方法，将我们中华民族的音乐文化传承下去，也因此，基于此心的音乐胎教的教研课题逐渐浮出了水面。

音乐胎教其实可以理解作为一种优质且高雅的孕产保健方案，在准妈妈们的有选择性、有针对性、有持续性的系统化音乐活动中，可以使自己的大脑产生强烈的艺术审美感知，这可以很好地作用于准妈妈与胎宝宝，再通过神经系统、血液、体液的传导，达到有效调节孕期情绪、促进胎儿大脑健康发育的孕产保健目的。音乐胎教不仅是一些单纯的音乐活动，更是在培养一种生活态度，营造一种家庭氛围，让身在其中的每

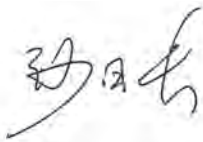
个人，包括准爸妈和胎宝宝，都能在快乐、积极、向上、无畏、善良等美好的情绪中生活。

如今，音乐胎教的相关知识，很多人都有所耳闻，但回想一下，其实接触的大多是比较支离破碎的信息，不管是网上，还是书上，基本都是对音乐胎教一笔带过。音乐胎教为什么有效，如何产生胎教效果，什么样的方法最起效，如何对胎宝宝产生好的影响，每一个家庭适合什么样的胎教音乐……这些都是准爸妈进行音乐胎教时最应该了解的基本知识。

本书根据胎宝宝发育的不同阶段，制定了一组科学有效的音乐胎教方案，这组方案非常易于家庭操作，为准爸妈解决了“怎么做？”“如何做？”这两个问题，同时也传达了“音乐胎教是一种孕期生活态度”的理念。希望年轻的父母们能够因此感受到孕育的快乐。

法国哲学家爱米尔·沙吉埃说：幸福是对于那些并未有意寻找幸福的人的奖赏！我衷心希望各位准爸爸准妈妈能够不带任何功利心地面对音乐胎教，给予音乐胎教最大的生活空间，而不是理论空间。这样，宝贝一定会让你惊喜的。

德国慕尼黑音乐学院硕士、中国音乐胎教专家





序言二

音乐胎教让孩子天生聪明

“教育要从娃娃抓起”，邓小平早在1977年谈到教育问题时就高瞻远瞩地提出了这一观点，三十多年来，我国的教育确实取得了长足的进步，但时至今日，我们更应该深刻思考这句话。这句话有着更宽广的意义，“娃娃”不仅包括儿童，还应该包括尚在妈妈肚子里的娃娃。这些年来，我们对学前教育、学校教育的重视度已经有很大提高，但娃娃出生之前的胎教是提升国民素质、成功后天教育的坚实基础，因此更应该充分重视。

胎教行为的实质，是准妈妈通过胎教帮助胎宝宝的大脑细胞增长更多，使大脑网络更丰富。另外，准妈妈通过对胎宝宝进行音乐、美术、舞蹈等其他方式的胎教，可以有效地刺激和开发胎宝宝掌管声音、画面、韵律、节拍等方面的右脑，这也是胎儿期启智的重要意义所在。

长期以来，我一直从事幼儿与学龄儿童语言发展和学习的研究工作，因此当看到《我的第一本音乐胎教书》这本专业且有趣的胎教书时，我很欣喜。书中关于大脑开发以及胎儿期记忆的内容非常专业，甚至为我在幼儿教育方面的一些理论找到了出处；而这本书的整体氛围又是轻松愉悦的，精美的图片，优美的音乐，为准妈妈带来好心情。

希望更多的父母重视音乐胎教的力量，也希望这本书陪伴更多准妈妈孕育出更聪明健康的孩子。爱孩子，就给他健康的身体和聪明的大脑吧！

祝所有准爸妈快乐祥和，愿我们的下一代在爱的氛围中茁壮成长！

中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心主任

佟乐泉

第一章

神奇胎教 · 智慧宝宝





音乐胎教给谁做

胎教的英文翻译为：Prenatal education

音乐胎教的英文翻译为：Prenatal education of music

音乐胎教从英文表达来说，其实应该称为“音乐孕教”或者“音乐的孕期教育”，**直接针对的对象并不是胎儿，而是准妈妈。**

相信这个结论已然颠覆了大多数准妈妈曾经对音乐胎教的理解，但的确如此，胎宝宝在妈妈的腹中是不具备学习能力的，又从何对胎宝宝谈音乐教育呢？

因此，我们每一位准妈妈应该明确，你所做的音乐胎教的第一主体是自己，要通过音乐产生自己的艺术审美感知，这种审美刺激会通过脑波、血液、体液等多种形式充分地传达给胎宝宝。音乐胎教的第二主体才是腹中的胎宝宝，在胎宝宝四、五个月时可以通过自己正在发育的小耳朵聆听妈妈的心跳声、羊水的流动声、优美的音乐声、爸爸的说话声……这时候，通过准妈妈专门为他准备的音乐，可以更好地促进胎宝宝大脑细胞数量的增加，使其大脑网络更为丰富，从而达成对胎宝宝进行早期智能和情商启发的最终效果。

音乐胎教何时开始

胎宝宝的感官系统从4个月开始逐步进入全面的发育阶段。从胎宝宝的角度来讲，四、五个月开始他已经可以通过自己的听觉器官逐渐感受准妈妈

专门为自己准备的美妙音乐了。而此时开始音乐胎教，是极大一部分准妈妈们所认同的。

但是，音乐胎教专家建议，音乐胎教开始的时间应该更早。

对于意外怀孕的准妈妈，可以从在知道怀孕的那一刻起就进入音乐胎教的状态。此时，这些美好的音乐主要作用于准妈妈自身：缓解令人不舒服的早孕反应，调节时好时坏的情绪，通过音乐想象宝宝的可爱模样，这一切都可以让准妈妈更快进入角色，准妈妈会因此拥有一个完美的孕期。在国外的传统风俗中，会专门为怀孕的女性举行特别的仪式，意在让准妈妈从身心都能正式专注地进入孕育的过程中，和我们音乐胎教的效果异曲同工。

如果是正在备孕的女性，更建议你备孕的同时，通过音乐营造自己的愉悦的心情与良好的心理状态。千万别小看这个阶段的准备哦，你情绪是否稳定与备孕是否顺利有着直接关系，这也是为什么很多专家强调“备孕期女性必须保持乐观平静心态”的原因。

音乐胎教何地听

温暖舒适的家中，是音乐胎教非常好的环境，因为准爸爸和其他家人所营造的温馨氛围，可以帮孕妈妈产生强烈的艺术审美感知，音乐的娱乐性和社会性都被大大增强。而且准妈妈在家可以穿着舒适的衣服，躺在舒服的沙发上，或者晚上洗漱后躺在舒适的大床上，听着优美的音乐，旁边放一杯温热的果汁，对准妈妈放松身心非常有利。所以孕妈妈可以和家人一起学习一些音乐胎教的小方法，在家人的陪伴下一起迎接宝宝。

除了温馨舒适的家里，风景秀丽的自然环境也是音乐胎教的好地方。因为自然环境的声音是胎宝宝听觉的最佳感受媒介，潺潺的流水声，唧唧喳喳



的鸟叫声，孩子们的欢笑声……对胎宝宝的影响都是非常好的。

所以，在春天、夏天和秋天，准妈妈都可以带着简易的音响设备去郊外游玩，在蓝天白云下，绿树红花间，听听音乐，宝宝一定能感受到的。而且，你愉悦的心情已经是对胎宝宝最好的胎教了。

音乐胎教何时听

一般处于孕早期的妈妈还坚持在工作岗位，所以，朝九晚五的工作状态容易令你产生厌烦、焦虑和紧张的心理，此时的音乐胎教时间最好选在上下班途中和午休时间。当然了，如果在条件允许的情况下，可以在下午4点左右做一下办公室的律动体操。

处于孕中期的妈妈绝大多数的注意力，应该都已经转到了胎宝宝的身上，尤其是宝宝此时已经获得了部分听力，所以环境音响尤其重要，如果你不需要极早上班的话，建议在上午10点到11点之间做音乐胎教，下午4点到5点半之间也比较合适。睡前建议仅采用聆听式音乐胎教方法。

孕晚期的妈妈们身体行动不便，但是依然需要坚持走动或做一些小运动量的锻炼，在此时，律动式音乐胎教的方法就可以在午餐后帮助你。准爸爸也可以在晚上6点到8点之间与准妈妈一起尝试一下吟诵式或演唱式音乐胎教，睡前就不建议做过多的音乐胎教活动了，以免宝宝兴奋，导致孕妈妈休息不好。

胎教好处知多少

准妈妈快乐度过孕期

孕妈妈的妊娠反应非常难受，而胎教活动中我们接触的音乐和艺术，在心理学方面本来就是进行心理调适的，不仅能使孕妈妈精神放松，情绪愉快，还能使孕妈妈心血管、消化器官及内分泌都处于正常状态，有效减轻妊娠反应。

胎教活动绝对可以提高准妈妈孕期生活的质量哦。通过各种形式的胎教活动，准妈妈可以将自己的情绪调整到更好，然后与宝宝达成很好的互动，享受一次充满幸福感的孕期。

音乐胎教还有一个神奇功效，那就是用于分娩减痛。音乐可以缓解焦虑，减少去甲肾上腺素的释放，有助于加速分娩的进程。准妈妈在产程中可通过音乐分散焦虑、紧张、恐惧等负面情绪，有效减缓分娩疼痛。产后可以通过音乐帮助安睡和催乳，同时促进亲子关系。

更早与宝宝建立亲子关系

亲爱的准妈妈注意啦，专家研究，在整个孕期中，准妈妈与胎宝宝之间完全可以通过脑波、体液、味道等形式发生神奇的信息传递；也可以借助声音、抚摸等方式进行互动。

曾有国外的医学影像资料显示，一个在胎儿期一直接受妈妈语言胎教的宝宝，出生后直接接受了医生做的胎儿期语音识别实验。妈妈和一个护士先后呼唤宝宝的名字，刚出生的宝宝竟然真的有意识地微微偏头，寻找妈妈所在的那个方向，在一边的妈妈禁不住热泪盈眶。

这样的亲子关系想必是所有准爸妈都期待的。当然，前提是作为准父母



的我们，万万不能忽略与胎宝宝各种形式的交流与互动，而且是要持续的、有规律的、充满爱意的、发自内心的才可以哦。

坚定准妈妈顺产信心

孕产知识的缺乏是中国妈妈剖宫产率居高不下的主要原因之一，而原因之二还与中国孕妈妈70%以上体重超标有关。

到了产床上你就知道啦，有系统的孕产知识储备的孕妈妈和没有知识储备的孕妈妈绝对不一样，前者至少可以主动参与分娩过程，而不是被动地等待和哭喊。产前学习一些孕产知识，可以减轻孕妈妈对生产的恐惧。而且，在了解顺产对母子诸多的好处之后，很多准妈妈都毅然决然地选择了自然生产。那么，如何才能顺产呢？顺产除了需要准妈妈具备合适的身体条件之外，胎教过程中与宝宝的心灵沟通，也可以使准妈妈更积极乐观地面对生产，更愿意与宝宝共同坚定顺产的信心。这一点非常重要。

除了音乐胎教，运动胎教可以帮准妈妈打造顺产的身体基础。运动可以有效控制孕妈妈与宝宝的体重，帮助孕妈妈打开骨盆，强化骨盆底肌，学习正确的呼吸法，这些都为准妈妈顺产做了充分的准备。

曾有一位准妈妈，为达成顺产的目标，每天上下午都做一小时的孕期瑜伽，在宝宝脐带绕颈一周的情况下，仍然成功顺产。这就是信念的神奇之处。

促进胎宝宝脑细胞发育

宝宝大脑发育从妊娠第四周开始，这时胚胎已形成三个原始脑泡。妊娠第八周起，胎宝宝脑神经细胞开始增殖，到妊娠第三个月，脑细胞增殖进入

第一个高峰。在妊娠第七个月，胎宝宝的脑细胞开始增大，脑细胞功能逐渐形成。出生时宝宝的脑重量达到350克左右。

妊娠3~6个月，是宝宝脑细胞增殖的第一个高峰期。这个阶段，胎宝宝的脑细胞以平均每分钟25万个的增长速度急剧增加。孩子出生时，脑发育好的，脑神经细胞数量能达到1000亿个。发育不好的，可能就会因脑细胞数量不足而输在人生起跑线上。

从妊娠第七个月到宝宝出生，是脑细胞生长发育的第二个重要阶段。在这个阶段，一方面是脑细胞数量持续增加，另一方面是脑细胞体积开始增大。这个阶段非常重要，因为是脑细胞数量最后一次增加的时期。同时，脑细胞的质量等级也主要由这个阶段决定，大大影响出生后的脑反应速度、记忆力、思维能力，对孩子的智商影响最大。

智商高的孩子，无一不是脑神经细胞和脑神经胶质细胞发育良好甚至优秀的。脑细胞和脑神经胶质细胞数量多，质量高，孩子的大脑才能聪明。所以说，孩子的聪明是从孕期开始的！

另外，据优生学的研究和调查发现，脑细胞数量足不足，结构分化是否完善，对婴儿将来智力发展有很大的影响。胎宝宝脑细胞数量的增殖和所供给的蛋白质、核酸及一些辅助营养素是否充分有关；而脑细胞结构分化的好坏，则与有没有对胎宝宝进行各种信号刺激以及信号本身性质有关。比如高噪声刺激胎宝宝，会使宝宝听觉迟钝甚至先天耳聋，使宝宝出生时低体重及大脑细胞数量不足，智力发育低下。又如一些偏僻山村的孕妈妈，由于交通不便，生活环境孤寂，宝宝在胎儿期和婴儿期的脑发育过程中，接受的声音等信号刺激少，也会影响大脑良性发育。



胎儿期右脑启智

我国研究右脑开发的著名教育专家钱铎博士，通过大量教学实际经验表明：右脑与左脑不同，右脑的记忆速度是左脑的100倍，信息存储量是左脑的100万倍，反应速度比左脑快千分之四秒。

人在胎儿期拥有72种右脑能力，出生之后只剩下二十几种右脑能力，上了小学到成年之后只剩下可怜的少数右脑能力。就胎儿教育而言，在胎儿期准父母若

能使用科学的胎教方法，可以有效地刺激甚至开发宝宝右脑，有益于提高宝宝以后的智力水平。

右脑被称为“图像脑”，处理声音和图像等具体信息，具有想象、创意、灵感和超高速反应（超高速记忆和计算）等功能，有感性和直观的特点，所以又称“感性脑”。

胎教与胎宝宝右脑之间存在密切关系，不同胎教形式会开发胎宝宝右脑不同的能力。

1. 音乐胎教。在倾听音乐时，准妈妈和脑宝宝都会产生 α 脑波，可将右脑潜意识中的强大自控能力激发出来，使大脑的专注效果大大提升。同时，在音乐胎教中可以帮胎宝宝建立自己的记忆印痕，在出生后进行有效唤醒后，不仅可以快速建立宝宝的安全感，还能帮他更好地适应环境。

