

每天5分钟 音乐胎教

阳光育儿编辑部 主编

故事，让宝宝获得更宽广的感知力

附赠
同步胎教音乐
下载



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

每天5分钟 音乐胎教

阳光育儿编辑部 编著

7-11 18310832722 获赠网络下载同步胎教音乐

附赠：5

图书在版编目(CIP)数据

每天5分钟 音乐胎教/阳光育儿编辑部编著. —北京:中国轻工业出版社,
2014.7

ISBN 978-7-5019-9725-1

I. ①备… II. ①范… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—基本知识
③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3 ②R714.3 ③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第310205号

责任编辑:龙志丹 张 弘 责任终审:劳国强 责任监印:马金路
版式设计:默 默 封面设计:默 默

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:北京画中画印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2014年7月第1版第1次印刷

开 本:889×1194 1/20 印张:9

字 数:200千字

书 号:ISBN 978-7-5019-9725-1 定价:39.80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>

E-mail:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140342S7X101ZBW

每天5分钟 音乐胎教

阳光育儿编辑部 编著

7-11 18310832722 获赠网络下载同步胎教音乐

附赠：5



前言

“胎教音乐应该什么时候听，是怀孕开始还是胎宝宝有了听力之后？”


“临近分娩，总是失眠，哪些胎教音乐有助眠的作用呢？”

“好想知道《月光曲》《魔笛》这些胎教名曲背后的故事啊！”

.....

别急，只要翻开此书，这些问题就会迎刃而解。

音乐，以一种独特的方式感动着每一个生命，那个藏在妈妈腹中的小宝宝也不例外，在妈妈的“小房子”里感受美妙的乐曲，更是另有一番情趣，悠扬、轻柔的曲调，让胎宝宝受到良好的熏陶，变得更加健康、聪明，也让母子二人的生命因音乐而精彩绝伦。




本书所选乐曲经权威孕育专家和胎教早教专家认可推荐，结合胎宝宝每天的发育，首次将胎教音乐以每天一页或每几天一页的形式呈现给孕妈妈。此外，本书还将胎教音乐细分成“胎动时听”“让心情愉悦”“帮助睡眠”“莫扎特效应”^①等类别，以便孕妈妈根据需要选用。

书中的每一首音乐都用灵动、清澈的美文教给孕妈妈聆听的方法，“为胎宝宝讲述音乐背后的故事”这个栏目，为孕妈妈提供了与胎宝宝交流的好机会，轻声絮语间，浓浓的温情和爱意随着柔美的旋律缓缓流泻，这种幸福的感觉妙不可言！

每天按照书中的方案听音乐，不仅令孕期生活变得多姿多彩，更重要的是，胎教音乐的神奇作用令人无比惊叹！不少坚持进行音乐胎教的妈妈们都表示，她们的宝宝出世后，在听觉反应上，表现出很强的感受能力。

爱在起点，赢在未来，愿这本书帮助你拥有一个最棒的宝宝！

注^①：1993年，加利福尼亚大学欧文分校的戈登·肖教授进行了一项试验：称当人们听一首莫扎特的曲子后，大脑活动力会增强，思维更敏捷，运动更有效。人们称之为“莫扎特效应”。



胎教音乐怎么听

音乐，一种无国界的语言，它以独特的方式感动着每一个生命，这其中当然包括藏在妈妈腹中的小宝宝。在妈妈腹中感受这些美妙动听的乐曲，更是另有一番情趣。悠扬、轻柔、婉转的曲调，不仅能促进孕妈妈与腹中宝宝的情感交流，更能让胎宝宝在这音乐熏陶中健康成长，越来越聪明。

为什么要听音乐做胎教

声音是胎宝宝聆听、感受这个世界的最初渠道，孕妈妈通过声音把爱传递给胎宝宝。其实，动听、优美的胎教音乐，是孕妈妈送给胎宝宝最好的礼物。

🐾 音乐让胎宝宝更聪明

胎教并不是从现代开始的。在古代，前人对胎教就有不少详尽准确的记载，讲述了胎教的重要意义和具体内容。近年来，随着科学技术的日新月异，通过超声扫描及胎心音监测等仪器，使得以前对胎宝宝原本一无所知的问题，逐渐得到解答。

研究发现，胎宝宝可以感受母体以外的各种声音，当听到轻柔、优美的音乐时，胎宝宝会变得安静，心跳会处于平静状态；但当有噪声刺激时，胎宝宝就会心跳加速、胎动增强。可见，孕妈妈在听音乐的时候，实际上胎宝宝也在一同“欣赏”。另有研究结果表明，经过音乐胎教的宝宝发育成熟程度明显优于没有进行过音乐胎教的宝宝，并且其活泼程度、智商分值都相对较高。

🐾 胎教音乐可促进神经系统发育

胎儿时期，胎宝宝脑部具有的神经元数量大约是他出生后的两倍之多，这在最大程度上保证了新生儿出生后大脑的健康。宝宝出生后，不起作用的脑细胞会逐渐消亡，因此胎儿期及婴幼儿时期，科学、丰富、合理、适宜的刺激有利于脑细胞形成高级神经网络回路，而胎教音乐就是促进胎宝宝神经系统发育的最佳途径，能让宝宝拥有更健全、聪明的大脑。



🐾 声音刺激 让宝宝听觉更灵敏

大脑发育并不是一个完全由遗传基因控制的预定结果，而是一个动态的不断受外界输入信息影响的过程。人的脑部由许多不同的脑神经结组成，这些神经结间的媒介称为突触，突触开发得越多，脑部发育也就越完整。研究实验表明，如果将动物放在有一定程度刺激的环境中长大，每个神经细胞都会多出 25% 的神经突触。

4~5 个月胎宝宝开始初具听觉能力，从这时起，对胎宝宝定期实施声音的刺激，可以促进胎宝宝感觉神经和大脑皮层感觉中枢的发育；反复用相同的声音刺激，可在胎宝宝大脑中形成初浅记忆，使得胎宝宝出生后听觉较为灵敏，奠定智能开发的基础。由此可见，胎教音乐，主要是以音乐信号刺激胎宝宝听觉器官的神经功能，促使胎宝宝的脑部发育。

🐾 胎教音乐可开发右脑，平衡左右脑发展

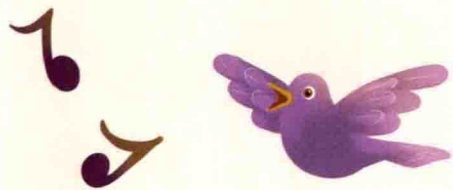
人的大脑半球有明确分工，但常人的大脑在出生后，左脑比右脑更发达。用胎教音乐开发右脑，可以使左右脑的发展尽可能平衡。

左脑半球：语言、计算、理解，属于逻辑思维。

右脑半球：空间关系、艺术活动，属于形象思维。

科学研究发现：在脑电图上，大脑可产生四类脑电波。当人的身体放松，大脑活跃，灵感不断的时候，就导出了 α 脑波。 α 脑波音乐是一种灵感音乐，是节拍在 60~70 之间，频率 8~14 赫兹^① 的音乐。给胎宝宝多听些 α 脑波音乐，易与胎宝宝进行心灵交流，激发其右脑潜能，利于宝宝今后左右脑的均衡协调发展。

注①：由于大脑的固有频率是 8~12 赫兹，所以根据共振的原理， α 脑波音乐会对大脑的运转产生相应的影响，进而影响人的情绪、心理状态等。



🐾建立良好的母婴关系

美妙的音乐能唤起孕妈妈美好的情感和艺术想象力，同时能使她气血畅通、心情愉快，这对孕妈妈的生理、心理都极有好处；胎宝宝也会对其产生共鸣，感到身心愉悦。由于音乐是一种依赖直觉的艺术，又是对生理、心理有双重作用的艺术，它在潜移默化中，会对胎宝宝的情绪、个性、品格、智力和身体的健康起塑造作用，所以是胎教最理想的教材和途径。

胎教音乐除了让孕妈妈和胎宝宝心情愉悦外，更重要的是使孕妈妈和胎宝宝建立心灵的沟通，使妈妈与宝宝更加亲密、和谐，交流更加顺畅，心灵共鸣更加强烈，也为今后建立良好的母婴关系打下了坚实的基础。

音乐除了被作为一种艺术来欣赏之外，还有各种生理、心理效应。音乐能浸入人的心灵，激起人超境界的幻想，唤起人们被压抑的激情，从而净化心灵，宁静情志。经医学鉴定的胎教音乐，能使孕妈妈精神愉悦，产生美好的心境，并能将优美的音乐信息传递给胎宝宝，增进和胎宝宝的情感交流，促进胎宝宝身心发育。同时，优美动听的胎教音乐能够给躁动于腹中的胎宝宝留下深刻的印象，使他朦胧地意识到，外面的世界是多么精彩，多么美好！

🐾胎教音乐令宝宝不再哭闹

胎教音乐可以培养宝宝的良好性格，提高宝宝的智商和情商，以及艺术欣赏能力。舒缓、柔和的音乐胎教，不仅可保护宝宝听力，还能加深宝宝的记忆。宝宝出生后，如果哭闹了，听到熟悉的音乐就会马上安静下来，凝神聆听。真可谓宝宝喜欢，妈妈省心，一举两得。



🐾 音乐, 让妈妈和宝宝都快乐

生命的孕育是一个奇妙而美好的过程, 孕期生活得多姿多彩, 保持身心愉快, 给胎宝宝传达最快乐的情绪, 胎宝宝也会跟着快乐、愉悦起来, 这就是最好的胎教。而音乐, 正是用跳动的音符精灵, 给孕妈妈和胎宝宝传递着快乐的感觉。

胎宝宝在孕妈妈腹中唯一能与外界发生联系的就是通过声音。有益的音乐旋律, 通过系统、有规律的刺激, 能促使胎宝宝大脑发育更充分, 神经网络更丰富, 未来在情商、智商和体质上都优于一般宝宝。

只要顺应胎宝宝身心发展的自然规律, 为其“修路搭桥”, 为他的生存发展创造一个好环境, 包括父母健康的身心, 优美、舒适的生活环境, 都能使胎宝宝的感觉器官——大脑皮质受到良性刺激, 为胎宝宝在未来的良好成长奠定基础。

优美的音乐能刺激孕妈妈的听觉神经, 引起大脑皮层兴奋, 改变下丘脑递质的释放, 促使其分泌一些有益于健康的激素, 如酶、乙酰胆碱等物质, 起到调节血液流量和兴奋神经细胞的作用, 从而使孕妈妈心情轻松、愉快。这样可以使孕妈妈的身体保持最佳状态, 进而改善胎盘供血状况, 使血液中的有益成分增多, 对促进胎宝宝发育成长有利。

怀孕期, 如果孕妈妈心情舒畅, 宝宝出生后的直觉、想象力、空间感、创造力都比较好, 宝宝在情感、个性、智力和运动等方面的发育也更为全面。孕妈妈还可以将音乐所表达的感受描述给胎宝宝, 让他感受到世界的多姿多彩。欣赏胎教音乐对孕妈妈和胎宝宝都是无限美好的艺术享受, 你可以想象, 随着动听的音乐节奏, 腹中胎宝宝绽放出迷人的笑脸; 孕妈妈在潜意识中同胎宝宝进行情感交流, 向他倾注博大的母爱, 浇灌那萌芽中的小生命, 真是妙不可言!



这样听，宝宝更聪明

胎教音乐带给胎宝宝的好处是孕妈妈都公认的，但怎么才能让这种成效得到最大限度的发挥呢？这就需要孕妈妈掌握正确听音乐的方法，这样才能使胎宝宝真正受益。



🐾 选择让孕妈妈身心愉悦的音乐

孕妈妈如果在怀孕期间经常听清新、愉快、韵律欢快的乐曲，对胎宝宝大脑边缘系统和脑干网状结构有直接影响，会促进胎宝宝大脑和感觉的发育。优美的音乐能帮助孕妈妈解除疲劳、平缓血压、稳定心律，还能使孕妈妈改善不良情绪，产生美好的心境，并把这种信息传递给胎宝宝。

同样，当感到胎宝宝胎动异常时，排除异常因素后，孕妈妈可以通过听胎教音乐的方式，帮助胎宝宝平复情绪。而反复播放的音乐也会让胎宝宝在聆听的过程中对音乐产生亲切感，甚至到了胎宝宝出生后，再播放这些音乐也会使宝宝产生待在母体的安全感，对于安抚宝宝情绪有很好的作用。

🐾 音乐熏陶法

音乐有独特的魅力和明显促进智力发育的作用，它为宝宝的健康成长起到推进作用。如今，胎宝宝孕育在妈妈的腹中，孕妈妈只要坚持欣赏胎教音乐，保持心情愉悦，就可以培养出一个健康快乐的宝宝。

因此，孕妈妈可以每天一次或多次聆听美妙的音乐，并通过欣赏和感受美妙的旋律，陶冶情操，让胎宝宝感受到美好的生活。这样可以促进情感体验，增强母子依恋关系，依恋关系的建立可以促进宝宝出生后左右大脑平衡协调地发展。可以说，音乐在宝宝的一生中具有重要的意义。即使胎宝宝出生后也应该坚持让其感受、亲近音乐，不一定非要把宝宝培养成为音乐家，而是通过音乐有目的地培养宝宝，使之形成完美的人格，享受快乐的人生。



掌握六要素，轻松做胎教

1. 调整好自己的位置：将录音机或 CD 机、VCD 机等放到离孕妈妈身体 1.5~2 米以外的地方。注意不要离得太近，以免受到电磁波辐射。

2. 调整好音量：音量最好以 55~66 分贝为宜。人耳刚刚能听到的声音是 0~10 分贝，低声耳语约为 30 分贝，大声说话为 60~70 分贝。

还有一个简单的测量音量的方法：用一只手的手心紧贴住耳朵，将连接好的传声器扣在手背上，当隔着手背听到的来自传声器的音量和我们平时讲话的声音差不多就可以了，此时的音量为 60 分贝左右。这个测试可由准爸爸来完成。

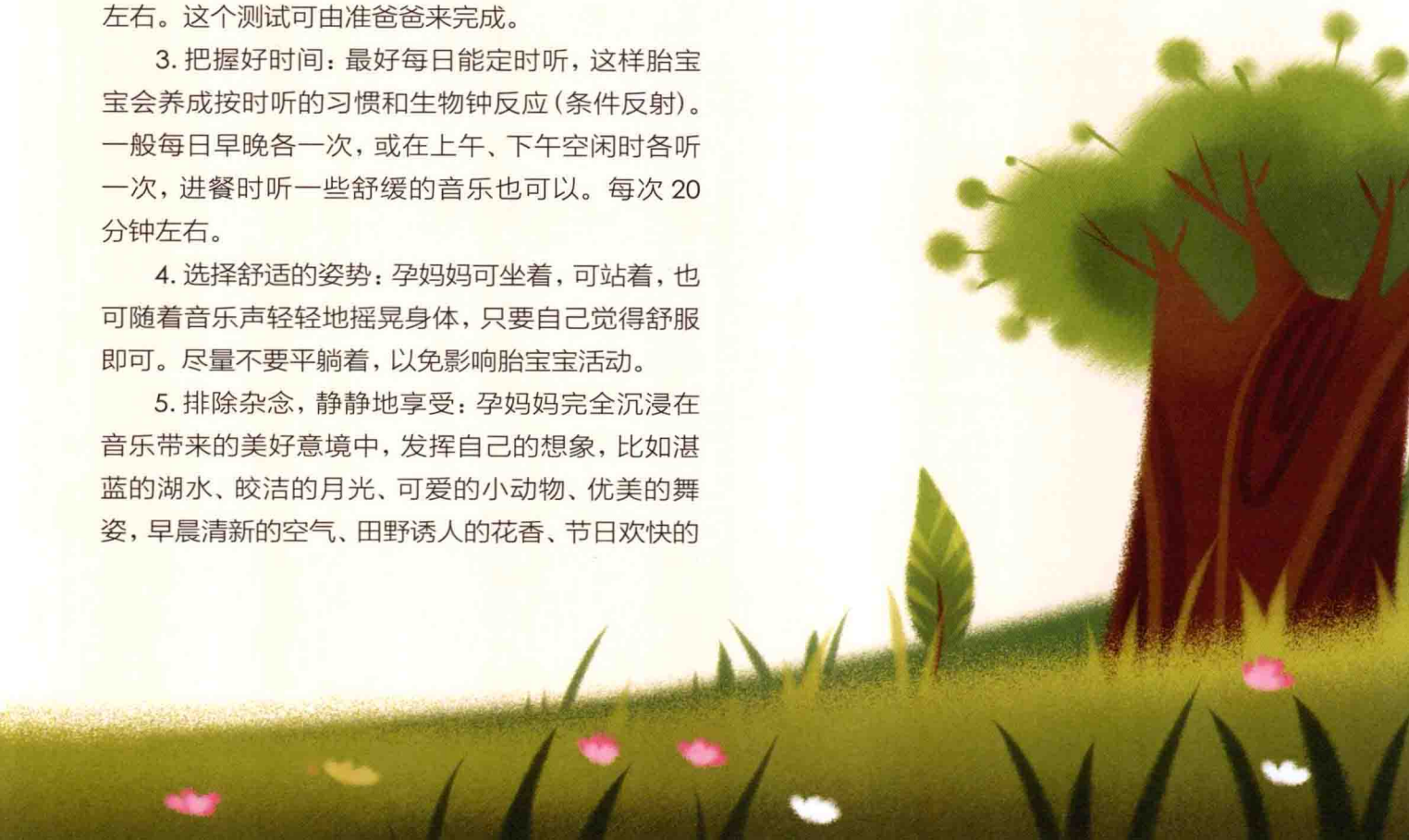
3. 把握好时间：最好每日能定时听，这样胎宝宝会养成按时听的习惯和生物钟反应（条件反射）。一般每日早晚各一次，或在上午、下午空闲时各听一次，进餐时听一些舒缓的音乐也可以。每次 20 分钟左右。

4. 选择舒适的姿势：孕妈妈可坐着，可站着，也可随着音乐声轻轻地摇晃身体，只要自己觉得舒服即可。尽量不要平躺着，以免影响胎宝宝活动。

5. 排除杂念，静静地享受：孕妈妈完全沉浸在音乐带来的美好意境中，发挥自己的想象，比如湛蓝的湖水、皎洁的月光、可爱的小动物、优美的舞姿，早晨清新的空气、田野诱人的花香、节日欢快的

氛围。这会丰富胎宝宝的感知，使他在快乐中健康成长。

6. 要与婴儿智力开发相连接：胎教还需与婴儿智力开发相连接。正如专家强调的那样：“始自胎儿的胎教并不能以分娩而结束，这样才不会使胎教前功尽弃。”所以，在宝宝出生后，也可以常给宝宝听些胎教音乐，让这些音乐一直伴着宝宝快乐成长吧！





必须要警惕的音乐胎教误区

胎教音乐对胎宝宝发育的益处越来越得到孕妈妈的重视，几乎每个孕妈妈都会在怀孕期间进行音乐胎教。但是，在进行音乐胎教时，很多孕妈妈却常常陷入误区，在不知不觉中给胎宝宝带来了无法弥补的伤害。那么孕妈妈究竟该如何进行正确的音乐胎教呢？

高频音乐不宜做胎教

节奏柔和、舒缓的轻音乐，可以使孕妈妈感到轻松愉快、情绪稳定；基调轻松、活泼、明快，不带歌词的哼唱可以激发胎宝宝的愉悦反应。需要提醒的是，孕妈妈不要选择一些节奏起伏比较大的交响乐，尤其是摇滚乐、迪斯科舞曲等刺激性较强的音乐。摇滚乐会使孕妈妈的精神、内分泌受到强烈的刺激，从而使体内过多分泌肾上腺素、去甲肾上腺素和皮质激素，从而干扰破坏心血管系统的正常调节功能和人体正常的新陈代谢功能，进而造成胎盘供血不足，引起胎宝宝发育不良。

胎教音乐应该在频率、节奏、力度和混响分贝范围等方面，尽可能与孕妈妈子宫内的胎音合拍、共振。为了避免高频声音对胎宝宝的伤害，胎教音乐应以低于 2000 赫兹（一般 CD 上都标明有音频范围，孕妈妈注意查看）为宜，这样对胎宝宝比较安全。

怎么判断乐曲音频是否适合胎教

孕妈妈购买胎教音乐 CD 时，要注意检查外包装，一般都标明有音频范围。如果孕妈妈选择的是自己平时喜欢听的一些流行乐曲，在不确定音频的情况下，还可以通过一些音乐软件来进行查看，若是音频超过 2000 赫兹则要放弃这首乐曲了，或者通过软件来过滤，滤去你不需要的音频，选择适合的音频。

勿将传声器放在腹部

孕妈妈一定不能将耳机、收音机、录音机、电脑音箱等放在腹部。因为 4~6 个月的胎宝宝内耳基底膜上面的短纤维极为娇嫩，如果孕妈妈直接把耳机放在腹壁上，那么声波就会直接进入母体内，胎宝宝耳朵受到高频声音的刺激后，很容易遭到损伤。因此，孕妈妈一定要注意，听胎教音乐时控制好距离。如果用录音机播放音乐，孕妈妈应距音箱 1.5~2 米远，音量控制在 55 分贝（即普通室内谈话般）；如果用耳机播放音乐给胎宝宝听，耳机距孕妈





妈腹部应至少 5 厘米，耳机的音量控制在 45 分贝（即人轻声絮语般）。

其实，胎教音乐的作用，主要是通过孕妈妈的欣赏带动胎宝宝欣赏，不是真正意义上让胎宝宝自己去听。强迫胎宝宝被动欣赏，往往会给胎宝宝带来无法弥补的伤害。

🐾 不是所有世界名曲都适合胎教

大部分的孕妈妈都知道胎教的益处，但却不知道正确的方法，因此在进行胎教时多是采取最常见的一种做法，就是听世界名曲。

其实，不是所有世界名曲都适合进行胎教，最好要听一些舒缓、欢快、明朗的世界名曲，而且要因时、因人而选曲。在怀孕早期，妊娠反应严重，可以选择优雅的轻音乐；在怀孕中、晚期，听欢快、明朗的音乐就比较好。

🐾 拒绝节奏较快、音量较大的乐曲

太快的节奏会使胎宝宝紧张，太大的音量会令胎宝宝不舒服。因此，节奏太强烈、音量太大的摇滚乐就不适合作为胎教音乐。这会引起胎宝宝的躁动不安，长期下去，胎宝宝体力消耗太大，可能导致出生时体重过低，甚至还会出现不良神经系统反应。

越听越聪明的胎教音乐

不同时间、不同心情选择合适曲调、节奏、旋律的乐曲是音乐胎教更高一层的境界。比如说欢快的音乐不适合晚上听，但是适合早晨和心情不好的时候聆听。下面我们就因地因时给出孕妈妈最适合的乐曲，孕妈妈赶紧照着做吧。

胎动时的音乐

- | | |
|----------------|-------------------|
| 《音乐瞬间》(83页) | 《动物狂欢节·水族馆》(124页) |
| 《二月里来》(88页) | 《打电话》(139页) |
| 《小木匠与油漆工》(91页) | 《翠湖春晓》(143页) |
| 《阳春白雪》(105页) | 《卡门间奏曲》(153页) |
| 《小毛驴》(114页) | 《良宵》(154页) |
| 《欢乐颂》(119页) | 《蜗牛和黄鹂鸟》(157页) |
| 《口哨与小狗》(121页) | 《春之声圆舞曲》(163页) |
| | 《弦乐奏鸣曲》(165页) |

唤醒清晨的音乐

- | | |
|----------------|---------------------|
| 《晨景》(30页) | 《杜鹃圆舞曲》(111页) |
| 《孤独的牧羊人》(35页) | 《蓝色多瑙河》(113页) |
| 《清晨》(46页) | 《梅花三弄》(123页) |
| 《卡门幻想曲》(56页) | 《春之歌》(138页) |
| 《席巴女王之进场》(62页) | 《云雀四重奏》(141页) |
| 《少女的祈祷》(69页) | 《在山魔王的宫殿里》(156页) |
| 《黄莺亮翅》(77页) | 《勃兰登堡协奏曲》(162页) |
| 《日出晨安》(90页) | 《姑苏行》(169页) |
| 《睡美人圆舞曲》(97页) | 《维也纳森林的故事圆舞曲》(171页) |
| 《雪橇》(107页) | |

帮助睡眠的音乐

- 《梦幻曲》(28页)
- 《水上音乐》(33页)
- 《G小调柔板》(36页)
- 《月光下的凤尾竹》(45页)
- 《仲夏夜之梦序曲》(60页)
- 《月儿明，风儿静》(64页)
- 《圣母颂》(72页)
- 《维也纳风光》(89页)
- 舒伯特《摇篮曲》(96页)
- 《唯心所欲》(104页)
- 《田园》(106页)
- 《小猫儿不要叫》(120页)
- 《王宫烟火音乐》(128页)
- 《大海》(131页)
- 《春江花月夜》(134页)
- 《月光》(140页)
- 《降E大调夜曲》(145页)
- 勃拉姆斯《摇篮曲》(152页)
- 《鹧鸪飞》(159页)
- 《月光奏鸣曲》(166页)
- 《二泉映月》(170页)
- 《G大调夜曲》(173页)

缓解疲劳的音乐

- 《春天奏鸣曲》(27页)
- 《森林水车》(31页)
- 《钟表店》(42页)
- 《威尼斯船歌》(47页)
- 《D大调卡农》(50页)
- 《如歌的行板》(54页)
- 《伏尔塔瓦河》(61页)
- 《夕阳箫鼓》(70页)
- 《小老鼠上灯台》(76页)
- 《G弦上的咏叹调》(94页)
- 《牧童短笛》(103页)
- 《出水莲》(110页)
- 《凤求凰》(122页)
- 《两只老虎》(127页)
- 《彩云追月》(137页)
- 《London bridge is falling down》(146页)
- 《高山流水》(148页)
- 《渔舟唱晚》(155页)
- 《梁祝》(172页)

莫扎特效应

- 《D大调双钢琴奏鸣曲》(41页)
- 《小星星变奏曲》(43页)
- 《魔笛》(55页)
- 《第二十一号钢琴协奏曲》(66页)
- 《狩猎》(82页)
- 《G大调弦乐小夜曲》(85页)
- 《小步舞曲》(101页)
- 《嬉游曲》(112页)
- 《G小调第四十交响曲》(129页)
- 《土耳其进行曲》(142页)
- 《费加罗的婚礼·序曲》(158页)

让心情愉悦的音乐

- 《致爱丽丝》(25页)
- 《康定情歌》(26页)
- 《糖果仙子》(29页)
- 《粉刷匠》(32页)
- 《春天在哪里》(37页)
- 《What's your name》(39页)
- 《鱒鱼》(44页)
- 《大头儿子和小头爸爸》(48页)
- 《茉莉花》(51页)
- 《打枣》(53页)
- 《紫竹调》(58页)
- 《泥娃娃》(59页)
- 《天上掉下个林妹妹》(63页)
- 《五月的熏风》(67页)
- 《拔萝卜》(73页)
- 《热情奏鸣曲》(78页)
- 《喜洋洋》(79页)
- 《野玫瑰》(81页)
- 《Teddy Bear》(86页)
- 《乘着歌声的翅膀》(92页)
- 《可爱的家》(95页)
- 《幽默曲》(98页)
- 《小鸟,小鸟》(108页)
- 《小兔子乖乖》(115页)
- 《金蛇狂舞》(117页)
- 《鸟店》(126页)
- 《拉德斯基进行曲》(136页)
- 《四季·秋》(144页)
- 《查尔达什舞曲》(160页)
- 《儿童进行曲》(168页)
- 《渔樵问答》(174页)

让宝宝更聪明的音乐

- 《快乐的农夫》(34页)
- 《雪绒花》(40页)
- 《报花名》(49页)
- 《G大调小步舞曲》(57页)
- 《数鸭子》(65页)
- 《雨滴》(71页)
- 《四小天鹅舞曲》(74页)
- 《小狗圆舞曲》(80页)
- 《我亲爱的爸爸》(87页)
- 《棕发女郎》(93页)
- 《爱之梦》(99页)
- 《小燕子》(102页)
- 《彼得与狼》(109页)
- 《Happy New Year》(118页)
- 《四季·春》(125页)
- 《自新大陆》(130页)
- 《王老先生有块地》(133页)
- 《动物狂欢节·天鹅》(147页)
- 《幸福拍手歌》(151页)
- 《上学歌》(161页)
- 《贵妃醉酒》(176页)
- 《Happy Birthday》(177页)



目录1



孕1月(0~4周)

第1~3天 致爱丽丝	25
第4~5天 康定情歌	26
第6~7天 春天奏鸣曲	27
第8~10天 梦幻曲	28
第11~12天 糖果仙子	29
第13~14天 晨景	30
第15~16天 森林水车	31
第17~18天 粉刷匠	32
第19~20天 水上音乐	33
第21天 快乐的农夫	34
第22~24天 孤独的牧羊人	35
第25~26天 G小调柔板	36
第27~28天 春天在哪里	37

孕2月(5~8周)

第29~31天 What's your name	39
第32~33天 雪绒花	40
第34~35天 D大调双钢琴奏鸣曲	41
第36~38天 钟表店	42
第39~40天 小星星变奏曲	43
第41~42天 鳟鱼	44
第43~44天 月光下的凤尾竹	45
第45~46天 清晨	46
第47~48天 威尼斯船歌	47
第49天 大头儿子和小头爸爸	48
第50~52天 报花名	49
第53~54天 D大调卡农	50
第55~56天 茉莉花	51