

芝宝贝 zhibabai

始于2006年

®

晚安,宝贝: 睡前10分钟 胎教故事

最美的故事, 最甜的梦,
最暖的文字, 最深的吻……


菅波 主编

著名心理专家 柏燕谊

中日友好医院儿科主任 周忠蜀

协和医院妇产科教授 马良坤

温暖推荐

 中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

『360度胎教故事』丛书

晚安,宝贝: 睡前10分钟 胎教故事

菅波 主编



中国轻工业出版社

芝宝贝 zhibabai

始于2006年

®

图书在版编目（CIP）数据

晚安，宝贝：睡前10分钟胎教故事 / 菅波主编. —

北京：中国轻工业出版社，2014.3

（“360度胎教故事”丛书）

ISBN 978-7-5019-8091-8

I. ①晚… II. ①菅… III. ①胎教-基本知识

IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第017861号

责任编辑：王巧丽 张盟初

策划编辑：王巧丽

责任终审：劳国强

封面设计：奇文云海 
www.qwyh.com

版式设计：庞晓文

责任校对：晋 洁

责任监印：马金路

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：北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2014年3月第1版第1次印刷

开 本：787×1092 1/24 印张：7

字 数：95千字

书 号：ISBN 978-7-5019-8091-8 定价：29.80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>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

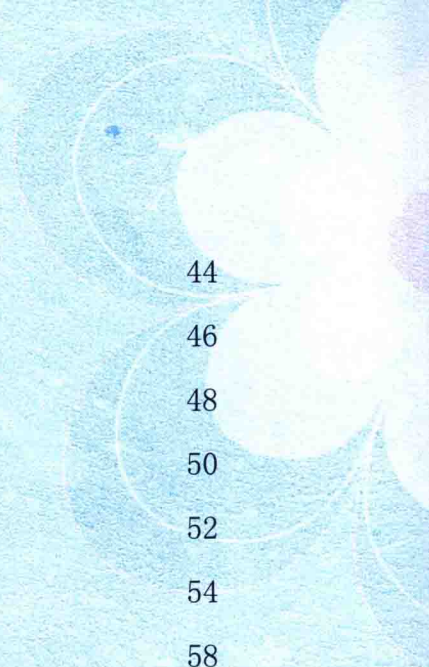
131114S7X101ZBW

和宝宝一起感受幸福

永恒的美	44
小仓鼠豆豆	46
花仙子和“小小人”	48
缤纷心愿	50
送花的小姑娘	52
清香的百合	54
神奇的缘分	58
美丽的杨树爷爷（一）	60
美丽的杨树爷爷（二）	62
美好的世界	64

和宝宝一起体验快乐

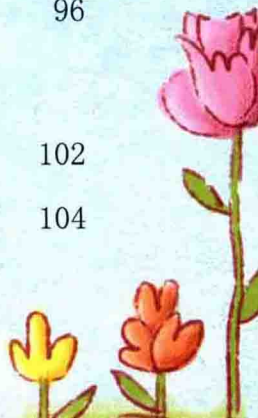
想到你就会心情飞扬	70
圆月晚会	72



快乐王子之旅	74
亮晶晶	76
寻找快乐的楠楠（一）	80
寻找快乐的楠楠（二）	82
永远陪伴你左右	84
一碰就碎的“镜子”	86
欢乐的日子	88
第一次照镜子的人	92
不告而别的雪儿	94
和爸爸一起出发	96

让宝宝拥有一颗感恩的心

北斗七星的故事	102
沙子、石头	104



助人为乐的黄叶娃娃	106
感谢生活	108
聪明的小蚂蚁亮亮	112
露珠妹妹的玻璃房	114
两根蜡烛	116

和宝宝一起倾听美妙的声音

天堂里美妙的声音	122
声音比赛	124
小提琴艺术家奇奇	126
下雨啦	128
从羞怯到勇敢	130
来自苹果的声音	134
咚咚咚，我们都爱小宝宝	136



会唱歌的牵牛花 138

听 140

和宝宝一起甜蜜入梦

温暖的小熊 146

妈妈的摇篮曲 148

晚安，宝宝 150

金色的海星 154

宝宝摇啊摇 156

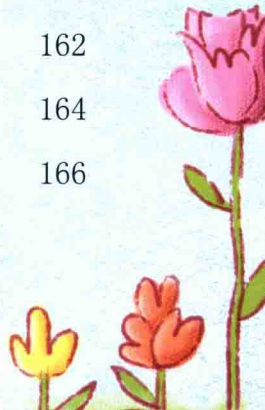
躲在背上的小熊兜兜（一） 158

躲在背上的小熊兜兜（二） 160

愿你好梦 162

晚安，动物园 164

飞上天的萤火虫 166



『360度胎教故事』丛书

晚安,宝贝: 睡前10分钟 胎教故事

菅波 主编



中国轻工业出版社

芝宝贝 zhibabai

始于2006年

®

图书在版编目 (CIP) 数据

晚安, 宝贝: 睡前10分钟胎教故事 / 菅波主编. —

北京: 中国轻工业出版社, 2014.3

(“360度胎教故事”丛书)

ISBN 978-7-5019-8091-8

I. ①晚… II. ①菅… III. ①胎教-基本知识

IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第017861号

责任编辑: 王巧丽 张盟初

策划编辑: 王巧丽

责任终审: 劳国强

封面设计: 奇文云海 
www.qwyh.com

版式设计: 庞晓文

责任校对: 晋洁

责任监印: 马金路

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: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2014年3月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/24 印张: 7

字数: 95千字

书号: ISBN 978-7-5019-8091-8 定价: 29.80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>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131114S7X101ZBW



Hey, 宝贝儿, 你是夜空中最闪亮的星……



爸爸、妈妈，我想听你们讲有趣的故事……



前言

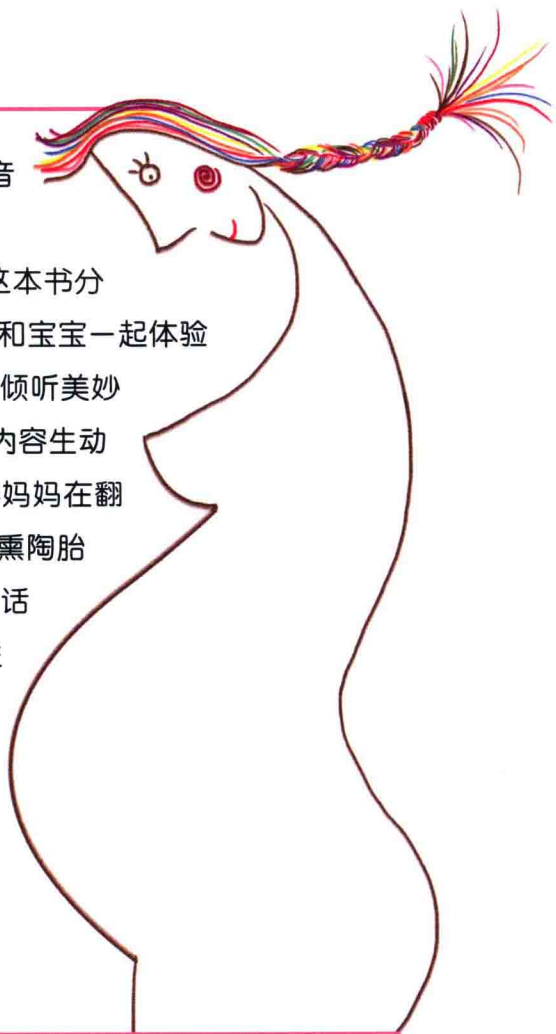
在宝宝成长的岁月里，绝大多数的妈妈都有给宝宝讲故事的经历，但在怀孕的时候为腹中的宝宝讲故事的能有多少呢？对于有胎教常识的孕妈妈来说，音乐胎教往往是她们的首选，但又有多少孕妈妈知道，自己温柔悦耳的声音是胎宝宝最喜欢的呢？

孕妈妈为腹中的胎宝宝讲一些美好的故事，然后与胎宝宝进行互动交流的这种方式早已被公认为是一种简单而有效的胎教方式。在孕妈妈给胎宝宝讲故事时，孕妈妈要保持愉悦的心情，这样能使体内神经内分泌系统始终处于正常状态，给胎宝宝提供一个优

越的宫内环境。因为对胎宝宝来说，妈妈的声音是最为熟悉和亲切的。

《晚安，宝贝：睡前 10 分钟胎教故事》这本书分为和宝宝一起分享爱、和宝宝一起感受幸福、和宝宝一起体验快乐、让宝宝拥有一颗感恩的心、和宝宝一起倾听美妙的声音、和宝宝一起甜蜜入梦六部分。每部分内容生动形象地展示了关于爱、幸福、快乐的故事，孕妈妈在翻看阅读时，不仅可以使自己的心情舒畅，还能熏陶胎宝宝，让胎宝宝感受到如诗一般的语言，如童话一样美的情景，甚至还能对胎宝宝的大脑产生有利的刺激，有益于胎宝宝出生后的智力和情感发育。

亲爱的，夜深了，躺在床上静静地阅读这本书吧！让胎宝宝和你一起进入甜甜的梦乡。



为什么要给胎宝宝讲故事呢

● 胎宝宝能听到子宫外的声音

细心的孕妈妈会发现，嘈杂声或汽车的喇叭声经常会引起频繁的胎动，这说明胎宝宝通过听觉来了解外面的世界。

经科学研究证实，胎宝宝会对外界的声音产生心跳加速、胎动等反应，在怀孕 30~40 周时约有 80% 的胎宝宝会有这样的反应，这说明，胎宝宝是可以“听到”声音的。当孕妈妈大声说话时，胎宝宝也会在腹中活动，表示听得非常清楚，即使不懂孕妈妈话语的含义，也能感觉到音调、音量的高低强弱。由此看来，通过讲故事让胎宝宝辨别爸爸妈妈的声音真是一个好方法。

● 胎宝宝的记忆力很神奇

不要以为胎宝宝什么都不知道，人们已经逐渐证实，胎宝宝是具有记忆力的。加拿大著名交响乐指挥家博利顿·布罗特曾说：“在我年轻时，我就发觉自己有异常的天分，初次登台就可以不看乐谱指挥，而且准确无误，大提琴的旋律不断浮现在脑海里。”后来发现，原来他初次指挥的那支曲子就是他还是胎儿时，他的妈妈经常弹奏的曲子。可见，胎宝宝是有记忆力的，孕妈妈和胎宝宝之间存在着持久、强烈的感应和交流。

● 讲故事有利于胎宝宝的大脑发育

胎宝宝脑部的基础发育在妈妈怀孕4个月左右就已全部成型，此时，孕妈妈可以通过语言、图画、思考、经验、知识和习惯为依据，在胎宝宝的脑海中形成印象。讲故事是最佳的一种选择，孕妈妈通过给胎宝宝讲故事，可以对胎宝宝的大脑发育进行良好的刺激。

● 讲故事能培养胎宝宝的潜力

胎宝宝的听觉机能在怀孕中期接近发育完毕，这时我们可以感受到胎宝宝对外部刺激做出的反应。如果孕妈妈能够用温柔的声音为胎宝宝读一读故事或诗歌，就可以刺激他的脑部发育，达到提升胎宝宝潜在能力的效果。

● 讲故事能缓解孕妈妈的情绪

孕妈妈在给胎宝宝讲故事时，需要话语温柔、充满爱意，这样，孕妈妈的情绪就会随着美好的故事情节逐渐得到调整，使心情舒畅起来。

什么时候给胎宝宝讲故事更科学

● 讲故事的最佳时间

科学证明，给胎宝宝讲故事，晚上8点往往最为合适。虽然胎宝宝的睡眠时间很长，但他的听觉神经最为敏感的时段就是晚上8点左右。孕妈妈在这个时间为胎宝宝讲故事，会比在其他时间得到更好的效果。

● 十分钟，不长不短

孕妈妈在给胎宝宝选择故事时，有一点非常重要，就是选择的故事不能太长也不能太短，讲故事的时间在十分钟左右正合适。因为故事太长了，孕妈妈讲起来容易疲劳，胎宝宝听起来也容易疲倦；故事太短了，无法体现故事的内容，更讲不出生动、形象的趣味，达不到理想的胎教效果。

睡前胎教故事这样讲

● 故事不需要多，要先熟悉内容

孕妈妈在给胎宝宝讲故事时不需要多，重要的是讲故事的质量。在讲之前，孕妈妈首先要熟悉故事的内容，只有这样，才能将故事讲得绘声绘色，带着胎宝宝一起进入故事中的情境。一个故事至少要给胎宝宝讲三遍，故事重复的频率越高，越能给胎宝宝的心灵带来安全感。

● 用形象、生动、有感情的语言讲故事

给胎宝宝讲睡前故事，语气应该比较舒缓，语言应该生动、形象，这样有助于调整胎宝宝的呼吸和心跳。同时也要注意感受故事中角色的性格，用合适的声音来朗读他们说的话。例如，巨人的话要大声读出来，小蚂蚁的话要小声读出来，鸟儿的话要轻巧欢快地朗读……孕妈妈也可以自行改动故事内容，自己创造对话，将故事更生动有趣地讲给胎宝宝听。