



凤凰汉竹 荣获 2010 年度生活图书出版商大奖
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列

全脑胎教 40周



英语、思维游戏、故事、音乐……胎教更有效，宝宝成长更全



超值附赠

超值附赠英语胎教音乐 CD

配乐胎教故事下载(见扉页)



汉竹·亲亲乐读系列

全脑胎教40周

汉竹 编著



短信发送 245822 至 15811008811,
获取配乐胎教故事音频。

400-010-8811



江苏科学技术出版社 | 凤凰·汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

全脑胎教40周 / 汉竹编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2013.5
(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-0968-0

I. ①全… II. ①汉… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 063262 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011年度
中国民营书业实力品牌



2010年度
中国生活图书出版商

全脑胎教 40 周

编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑 张 瑜 张 欢
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 16
字 数 100千字
版 次 2013年5月第1版
印 次 2013年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0968-0
定 价 39.80元 (附赠英语胎教音乐 CD)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

成功开启胎教之门

什么是胎教	14
胎教的起源	14
科学理解胎教	15
直接胎教	15
间接胎教	15
专家推荐的 10 种成功胎教法	16
情绪胎教, 感知快乐	16
音乐胎教, 放松心情	16
故事胎教, 培养宝宝的想象力	17
营养胎教, 让宝宝健康发育	17
英语胎教, 为宝宝打下良好基础	18
美学胎教, 让宝宝感受愉悦	18
语言胎教, 让宝宝熟悉父母的声音	19
思维游戏, 让宝宝更聪明	19
运动胎教, 让孕妈妈更轻松	20
抚摸胎教, 母子间最好的互动	20
制订属于你自己的胎教计划	21

第1个月

种子大小的胚胎

第 1 周	24
胎宝宝在长, 孕妈妈在变	24
本周成功胎教要点	24
情绪胎教: 从现在开始做好准备	25
营养胎教: 孕 1 月一日饮食推荐	25
美学胎教: 可爱的宝宝	26
音乐胎教:《春之歌》	26
运动胎教: 散步	27
第 2 周	28
胎宝宝在长, 孕妈妈在变	28
本周成功胎教要点	28
音乐胎教:《春野》	29
情绪胎教: 爱的日记	29
故事胎教:《盘古开天辟地》	30
英语胎教:《The ABC Song》(字母歌)	31
第 3 周	32
胎宝宝在长, 孕妈妈在变	32
本周成功胎教要点	32
美学胎教: 名画欣赏《摇篮》	33
故事胎教:《春天来了》	34
音乐胎教:《晨光》	35
运动胎教: 呼吸练习	35



第4周	36
胎宝宝在长,孕妈妈在变	36
本周成功胎教要点	36
情绪胎教:鹦鹉的笑话	37
英语胎教:电影《冰河世纪》	38
音乐胎教:儿歌《小毛驴》	38
美学胎教:宝宝的样子	39

第2个月

心脏开始跳动

第5周	42
胎宝宝在长,孕妈妈在变	42
本周成功胎教要点	42
运动胎教:手指健脑操	43
营养胎教:孕2月一日饮食推荐 ...	43
美学胎教:散文《月亮》	44
英语胎教:《Ten Little Indian Boys》 (十个印第安小孩)	45
第6周	46
胎宝宝在长,孕妈妈在变	46
本周成功胎教要点	46
情绪胎教:与好友相聚	47
音乐胎教:《蓝色多瑙河》	47
英语胎教:《What does Little Bird Say》 (小鸟在说什么)	48
语言胎教:说说有趣的事	49
第7周	50
胎宝宝在长,孕妈妈在变	50
本周成功胎教要点	50

情绪胎教:布置温馨的小家	51
音乐胎教:《月光》	51
故事胎教:《最好的玩具》	52
英语胎教:对宝宝说简单英语	53
第8周	54
胎宝宝在长,孕妈妈在变	54
本周成功胎教要点	54
英语胎教:《Cradle Song》(摇篮曲)	55
思维游戏:成语之“最”	56
营养胎教:糖醋莲藕	56
情绪胎教:绣十字绣	57

第3个月

名副其实的胎宝宝

第9周	60
胎宝宝在长,孕妈妈在变	60
本周成功胎教要点	60
情绪胎教:学会自我调节	61
美学胎教:王羲之的书法作品	61
故事胎教:《真假小白兔》	62
英语胎教:简单的儿歌	63
音乐胎教:《春江花月夜》	64
营养胎教:孕3月一日饮食推荐 ...	65
第10周	66
胎宝宝在长,孕妈妈在变	66
本周成功胎教要点	66
美学胎教:齐白石《虾》	67
音乐胎教:舒曼《儿时情景》	68



第4个月

大脑迅速发育期

语言胎教：孕妈妈的童谣.....	68
美学胎教：七彩雪花水粉画	69
情绪胎教：折一只小狗	69
英语胎教：《The Little Horse and the River》（小马过河）	70
第 11 周.....	72
胎宝宝在长，孕妈妈在变.....	72
本周成功胎教要点	72
英语胎教：欣赏电影《音乐之声》.....	73
运动胎教：瑜伽山立式	74
思维游戏：对对联	74
营养胎教：陈皮牛肉	75
第 12 周.....	76
胎宝宝在长，孕妈妈在变	76
本周成功胎教要点	76
故事胎教：《猴子捞月亮》	77
美学胎教：《睡梦中的吉卜赛女郎》 ..	78
英语胎教：儿歌《Beanbag》（豆子袋）	79
思维游戏：有趣的脑筋急转弯	80
情绪胎教：猴子捞月亮的涂色游戏...	81

第 13 周.....	84
胎宝宝在长，孕妈妈在变	84
本周成功胎教要点	84
语言胎教：输入最初的语言记忆.....	85
营养胎教：孕 4 月一日饮食推荐 ...	85
故事胎教：《小蝌蚪长大了》	86
情绪胎教：瓜子皮贴小蝌蚪	87
音乐胎教：《四季》.....	88
英语胎教：儿歌《Good Morning》 （早上好）	88
美学胎教：剪纸	89
第 14 周.....	90
胎宝宝在长，孕妈妈在变	90
本周成功胎教要点	90
英语胎教：《If You are Happy》（幸福拍手歌）	91
思维游戏：搞笑谜语	92
营养胎教：什锦甜粥	92
运动胎教：胸部瑜伽	93
第 15 周.....	94
胎宝宝在长，孕妈妈在变	94
本周成功胎教要点	94
运动胎教：孕妈妈去游泳.....	95
营养胎教：香干芹菜	96
运动胎教：手影游戏	96
英语胎教：儿歌《The Family》（家庭）	97

故事胎教:《公主的发夹》..... 98

情绪胎教: 舞蹈的树叶小人 99

第 16 周..... 100

胎宝宝在长, 孕妈妈在变 100

本周成功胎教要点 100

美学胎教: 欣赏泥塑..... 101

音乐胎教:《泥娃娃》..... 101

英语胎教:《Jingle Bells》

(铃儿响叮当)..... 102

情绪胎教: 折纸上衣 103

思维游戏: 猜食品 104

抚摸胎教: 促进宝宝大脑发育 104

故事胎教:《龟兔赛跑》 105

第5个月

听觉系统正式形成了

第 17 周..... 108

胎宝宝在长, 孕妈妈在变..... 108

本周成功胎教要点 108

营养胎教: 孕 5 月一日饮食推荐.... 109

运动胎教: 瑜伽仰卧放松功 109

故事胎教:《曹冲称象》 110

英语胎教: 动画片《艾尔文和花栗鼠》

..... 111

思维游戏: 空间图形推理..... 112

音乐胎教:《小狗圆舞曲》..... 113

第 18 周..... 114

胎宝宝在长, 孕妈妈在变 114

本周成功胎教要点 114

运动胎教: 瑜伽英雄式 115

音乐胎教:《秋日私语》 115

英语胎教: 儿歌《I Got a Pea》(豌豆歌)

..... 116

语言胎教: 关于月亮的诗句 117

美学胎教:《维特雨尔花园》..... 118

营养胎教: 大米绿豆猪肝粥 119

第 19 周..... 120

胎宝宝在长, 孕妈妈在变 120

本周成功胎教要点 120

故事胎教:《小猫钓鱼》 121

英语胎教: 英语颜色卡片 122

运动胎教: 办公桌前小运动 123

思维游戏: 猜字谜 124

情绪胎教: 拍孕期照片 124

抚摸胎教: 让宝宝慢慢适应 125

第 20 周..... 126

胎宝宝在长, 孕妈妈在变 126

本周成功胎教要点 126

运动胎教: 保健助产操 127

音乐胎教:《欢乐颂》 128

故事胎教:《小星星洗澡》 129

思维游戏: 连环成语 130

情绪胎教: 画只小青蛙 130

英语胎教:《Apple Red》(红苹果) .. 131



第6个月

大脑皮质发育完全了

第 21 周..... 134

胎宝宝在长, 孕妈妈在变 134

本周成功胎教要点 134

营养胎教: 孕 6 月一日饮食推荐 ... 135

情绪胎教: 做个漂亮的收纳盒 135

英语胎教:《Ali Baba's Farm》

(阿里巴巴的农场) 136

运动胎教: 保健助产操 137

故事胎教:《小鸟和小蚂蚁》 138

音乐胎教:《勃兰登堡协奏曲》..... 139

第 22 周..... 140

胎宝宝在长, 孕妈妈在变..... 140

本周成功胎教要点 140

英语胎教: 泰戈尔的诗句..... 141

美学胎教:《摩特枫丹的回忆》..... 142

情绪胎教: 树叶拼小动物..... 143

音乐胎教:《快乐的农夫》..... 143

抚摸胎教: 轻拍小游戏 144

思维游戏: 挪火柴 144

营养胎教: 鱼头豆腐汤 145

第 23 周..... 146

胎宝宝在长, 孕妈妈在变 146

本周成功胎教要点 146

故事胎教:《小螃蟹找工作》 147

英语胎教:《One Potato Two Potatoes》

(土豆歌) 148

营养胎教: 清炒蚕豆 149

第 24 周..... 150

胎宝宝在长, 孕妈妈在变 150

本周成功胎教要点 150

音乐胎教:《打电话》 151

语言胎教: 说说顺口溜 151

英语胎教:《The Animal Sounds Song》

(动物之歌) 152

美学胎教:《洗澡》 153

情绪胎教: 自制蝴蝶墙贴 154

思维游戏: 加一笔 154

运动胎教: 扭骨盆运动 155

第7个月

自由神经活动越来越活跃

第 25 周..... 158

胎宝宝在长, 孕妈妈在变 158

本周成功胎教要点 158

营养胎教: 孕 7 月一日饮食推荐 ... 159

运动胎教: 瑜伽狮吼式 159

英语胎教:《The Elephant Song》

(大象之歌) 节选 160

故事胎教:《海马爸爸生孩子》..... 161

思维游戏: 数字游戏 162

音乐胎教:《爱之梦》 163



第8个月

获得完整的五官

第26周..... 164

胎宝宝在长,孕妈妈在变 164

本周成功胎教要点 164

情绪胎教:有趣的指印画 165

英语胎教:《The Pig and Watermelon》

(小猪和西瓜) 166

营养胎教:山药排骨汤 167

第27周..... 168

胎宝宝在长,孕妈妈在变 168

本周成功胎教要点 168

抚摸胎教:推宝宝“散步” 169

音乐胎教:《康定情歌》 169

故事胎教:《小黄莺唱歌》 170

英语胎教:寓言《The Wind and the Sun》(风和太阳) 171

思维游戏:数独游戏 172

美学胎教:手工风车 173

第28周..... 174

胎宝宝在长,孕妈妈在变 174

本周成功胎教要点 174

英语胎教:《The Lion Sleeps Tonight》
(狮子今晚睡着了) 175

情绪胎教:给冬天上色 176

语言胎教:《荷塘月色》节选 177

思维游戏:猜数字 178

运动胎教:腹式呼吸 178

音乐胎教:《花之圆舞曲》 179

第29周..... 182

胎宝宝在长,孕妈妈在变 182

本周成功胎教要点 182

营养胎教:孕8月一日饮食推荐 183

情绪胎教:蜂鸟和大树 183

音乐胎教:《小夜曲》 184

美学胎教:《富春山居图》节选 185

故事胎教:《鲤鱼住在水稻家里》 186

英语胎教:电影《海底总动员》 187

第30周..... 188

胎宝宝在长,孕妈妈在变 188

本周成功胎教要点 188

语言胎教:胎宝宝学《千字文》 189

英语胎教:诗歌《Colors》(颜色) .. 190

音乐胎教:《鱈鱼》 191

第31周..... 192

胎宝宝在长,孕妈妈在变 192

本周成功胎教要点 192

情绪胎教:游动的水母 193

英语胎教:英语小笑话 194

故事胎教:自私的巨人(节选) 195

美学胎教:《海棠蛱蝶图》 196

思维游戏:救出小鱼 197

第32周..... 198

胎宝宝在长,孕妈妈在变 198

本周成功胎教要点 198

音乐胎教:《空山鸟语》 199

英语胎教:《Mary Had a Little Lamb》 (玛丽有只小羊羔)	200
故事胎教:《亡羊补牢》	201
思维游戏:找不同	202
运动胎教:瑜伽蹲式	203

第9个月

敏锐感受妈妈的情绪

第 33 周	206
胎宝宝在长,孕妈妈在变	206
本周成功胎教要点	206
音乐胎教:《数鸭子》	207
营养胎教:孕 9 月一日饮食推荐 ...	207
英语胎教:英语顺口溜	208
情绪胎教:小精灵的房子	209
运动胎教:拉梅兹呼吸法	210
思维游戏:帮帮小动物	211

第 34 周	212
胎宝宝在长,孕妈妈在变	212
本周成功胎教要点	212
英语胎教:欣赏电影《霍顿与无名氏》	213
运动胎教:手影游戏	213
故事胎教:《小瓢虫旅行记》	214
情绪胎教:折一只小瓢虫	215

第 35 周	216
胎宝宝在长,孕妈妈在变	216
本周成功胎教要点	216
音乐胎教:德彪西《大海》	217
语言胎教:散文《大海》节选	218
英语胎教:《The Seasons》(四季) ...	219
思维游戏:数数图中有几张脸	220
营养胎教:山药枸杞乌鸡汤	221

第 36 周	222
胎宝宝在长,孕妈妈在变	222
本周成功胎教要点	222
英语胎教:《The Father and His Sons》 (父亲和他的儿子们)	223
美学胎教:《母爱》	224
故事胎教:《拆我那一层》	225
思维游戏:英语脑筋急转弯	226
音乐胎教:《雨滴》	227



第10个月

准备见到妈妈了

第 37 周..... 230

胎宝宝在长,孕妈妈在变 230

本周成功胎教要点 230

情绪胎教: 盘子拼图 231

营养胎教: 孕10月一日饮食推荐 231

故事胎教:《俞伯牙和钟子期》..... 232

音乐胎教:《高山流水》 233

英语胎教:《How does This Feel》(这个感觉怎么样) 234

美学胎教: 瓷器欣赏 235

第 38 周..... 236

胎宝宝在长,孕妈妈在变 236

本周成功胎教要点 236

英语胎教:《Mountain Spring and Gold Sand》(山泉与金沙) 237

语言胎教: 描写花儿的宋词 238

思维游戏: 真花和假花 238

营养胎教: 清蒸笋江鲈鱼..... 239

第 39 周..... 240

胎宝宝在长,孕妈妈在变 240

本周成功胎教要点 240

英语胎教:“守株待兔”的英文故事.. 241

音乐胎教:《蜗牛与黄鹌鸟》 242

美学胎教: 蜗牛简笔画 243

情绪胎教: 折只黄鹌鸟 243

思维游戏: 数数三角形 244

运动胎教: 腰部小运动 245

第 40 周..... 246

胎宝宝在长,孕妈妈在变 246

本周成功胎教要点 246

美学胎教: 幸福的一家 247

英语胎教:《A Song for Mama》(献给妈妈的歌) 248

故事胎教:《一粒种子》..... 249

音乐胎教:《返璞归真》 250

语言胎教: 写下对宝宝的祝福 251

附录一 遗传的秘密..... 252

绝对遗传 252

半数遗传 253

少数遗传 253

先天遗传后天可塑 253

附录二 早教——胎教的延续..... 254

早教的概念 254

早教的主要内容及方式 255





汉竹·亲亲乐读系列

全脑胎教40周

汉竹 编著



短信发送 245822 至 15811008811,
获取配乐胎教故事音频。



400-010-8811



江苏科学技术出版社 | 凤凰·汉竹



前言



对于每个女人来说，怀胎十月的过程是生命中最重要的一程之一。胎宝宝是上天赐予妈妈们最珍贵的礼物，每个孕妈妈都希望为他（她）提供最好的“土壤”，滋润他，使他健康成长。

在这孕育生命的十个月中，你会感受到无法用语言来表达的幸福和美妙。

初为人母，孕妈妈一定是很兴奋和喜悦的，不过不久之后，孕妈妈就会遇到许多问题和困惑：怀孕期间什么事情是适合做的，什么事情是不适合做的？孕程的每个阶段需要重点注意什么？胎教该如何科学进行？孕妈妈的生理和心理状况会怎样影响腹中的宝宝？

有了本书，孕妈妈就不会无所适从了。本书为孕妈妈精心安排了孕程每一周的胎教要点和素材，孕妈妈每天只要花上十几分钟的时间就能轻松进行胎教了。优美的音乐、有趣的童话、好玩的手工、科学的运动方案和营养指导……还有时下孕妈妈们比较关注的英语胎教和思维游戏，并且还特意给准爸爸安排了胎教任务哦。

在未来的 280 天，我们将与你一起，见证一个小生命从无到有的过程，分享生命的奇妙。

目录

成功开启胎教之门

什么是胎教	14
胎教的起源	14
科学理解胎教	15
直接胎教	15
间接胎教	15
专家推荐的 10 种成功胎教法	16
情绪胎教, 感知快乐	16
音乐胎教, 放松心情	16
故事胎教, 培养宝宝的想象力	17
营养胎教, 让宝宝健康发育	17
英语胎教, 为宝宝打下良好基础	18
美学胎教, 让宝宝感受愉悦	18
语言胎教, 让宝宝熟悉父母的声音	19
思维游戏, 让宝宝更聪明	19
运动胎教, 让孕妈妈更轻松	20
抚摸胎教, 母子间最好的互动	20
制订属于你自己的胎教计划	21

第1个月

种子大小的胚胎

第 1 周	24
胎宝宝在长, 孕妈妈在变	24
本周成功胎教要点	24
情绪胎教: 从现在开始做好准备	25
营养胎教: 孕 1 月一日饮食推荐	25
美学胎教: 可爱的宝宝	26
音乐胎教: 《春之歌》	26
运动胎教: 散步	27
第 2 周	28
胎宝宝在长, 孕妈妈在变	28
本周成功胎教要点	28
音乐胎教: 《春野》	29
情绪胎教: 爱的日记	29
故事胎教: 《盘古开天辟地》	30
英语胎教: 《The ABC Song》(字母歌)	31
第 3 周	32
胎宝宝在长, 孕妈妈在变	32
本周成功胎教要点	32
美学胎教: 名画欣赏《摇篮》	33
故事胎教: 《春天来了》	34
音乐胎教: 《晨光》	35
运动胎教: 呼吸练习	35



第4周	36
胎宝宝在长, 孕妈妈在变	36
本周成功胎教要点	36
情绪胎教: 鹦鹉的笑话	37
英语胎教: 电影《冰河世纪》	38
音乐胎教: 儿歌《小毛驴》	38
美学胎教: 宝宝的样子	39

第2个月

心脏开始跳动

第5周	42
胎宝宝在长, 孕妈妈在变	42
本周成功胎教要点	42
运动胎教: 手指健脑操	43
营养胎教: 孕2月一日饮食推荐	43
美学胎教: 散文《月亮》	44
英语胎教: 《Ten Little Indian Boys》 (十个印第安小孩)	45
第6周	46
胎宝宝在长, 孕妈妈在变	46
本周成功胎教要点	46
情绪胎教: 与好友相聚	47
音乐胎教: 《蓝色多瑙河》	47
英语胎教: 《What does Little Bird Say》 (小鸟在说什么)	48
语言胎教: 说说有趣的事	49
第7周	50
胎宝宝在长, 孕妈妈在变	50
本周成功胎教要点	50

情绪胎教: 布置温馨的小家	51
音乐胎教: 《月光》	51
故事胎教: 《最好的玩具》	52
英语胎教: 对宝宝说简单英语	53
第8周	54
胎宝宝在长, 孕妈妈在变	54
本周成功胎教要点	54
英语胎教: 《Cradle Song》(摇篮曲)	55
思维游戏: 成语之“最”	56
营养胎教: 糖醋莲藕	56
情绪胎教: 绣十字绣	57

第3个月

名副其实的胎宝宝

第9周	60
胎宝宝在长, 孕妈妈在变	60
本周成功胎教要点	60
情绪胎教: 学会自我调节	61
美学胎教: 王羲之的书法作品	61
故事胎教: 《真假小白兔》	62
英语胎教: 简单的儿歌	63
音乐胎教: 《春江花月夜》	64
营养胎教: 孕3月一日饮食推荐	65
第10周	66
胎宝宝在长, 孕妈妈在变	66
本周成功胎教要点	66
美学胎教: 齐白石《虾》	67
音乐胎教: 舒曼《儿时情景》	68



第4个月

大脑迅速发育期

语言胎教：孕妈妈的童谣.....	68
美学胎教：七彩雪花水粉画.....	69
情绪胎教：折一只小狗.....	69
英语胎教：《The Little Horse and the River》（小马过河）.....	70
第11周.....	72
胎宝宝在长，孕妈妈在变.....	72
本周成功胎教要点.....	72
英语胎教：欣赏电影《音乐之声》.....	73
运动胎教：瑜伽山立式.....	74
思维游戏：对对联.....	74
营养胎教：陈皮牛肉.....	75
第12周.....	76
胎宝宝在长，孕妈妈在变.....	76
本周成功胎教要点.....	76
故事胎教：《猴子捞月亮》.....	77
美学胎教：《睡梦中的吉卜赛女郎》... ..	78
英语胎教：儿歌《Beanbag》（豆子袋）.....	79
思维游戏：有趣的脑筋急转弯.....	80
情绪胎教：猴子捞月亮的涂色游戏... ..	81

第13周.....	84
胎宝宝在长，孕妈妈在变.....	84
本周成功胎教要点.....	84
语言胎教：输入最初的语言记忆.....	85
营养胎教：孕4月一日饮食推荐... ..	85
故事胎教：《小蝌蚪长大了》.....	86
情绪胎教：瓜子皮贴小蝌蚪.....	87
音乐胎教：《四季》.....	88
英语胎教：儿歌《Good Morning》（早上好）.....	88
美学胎教：剪纸.....	89
第14周.....	90
胎宝宝在长，孕妈妈在变.....	90
本周成功胎教要点.....	90
英语胎教：《If You are Happy》（幸福拍手歌）.....	91
思维游戏：搞笑谜语.....	92
营养胎教：什锦甜粥.....	92
运动胎教：胸部瑜伽.....	93
第15周.....	94
胎宝宝在长，孕妈妈在变.....	94
本周成功胎教要点.....	94
运动胎教：孕妈妈去游泳.....	95
营养胎教：香干芹菜.....	96
运动胎教：手影游戏.....	96
英语胎教：儿歌《The Family》（家庭）.....	97