



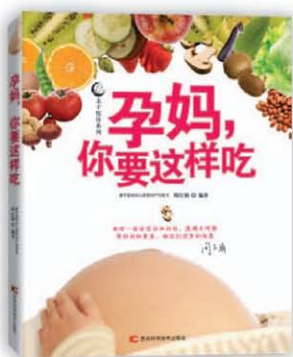
经典 胎教 范例 让宝宝 更聪明

郑国权 编著

全国知名妇幼保健专家
携专业团队倾情打造

最经典的童话、儿歌、名曲、
名画、手工、游戏……
让丰富多彩的胎教
孕育宝宝不平凡的先天禀赋

吉林科学技术出版社



《孕妈，你要这样吃》

定价：39.90元



《完美备孕怀孕坐月子一本通》

定价：49.80元



《完美宝宝

喂养·教养·启智一本通》

定价：49.80元

经典 胎教 范例

让宝宝更聪明

郑国权 编著

全国知名妇幼保健专家
携专业团队倾情打造



IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典胎教范例 让宝宝更聪明 / 郑国权编著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2015.2
ISBN 978-7-5384-8711-4

I. ①经…II. ①郑…III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②胎教-基本知识IV. ①R715.3②G61
中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第302229号

经典胎教范例 让宝宝更聪明

编 著	郑国权					
编 委	何广举 佟 伟 李红霞 李华艳 关海红 耿换梅					
	王开凤 王亚楠 尹 念 宋犀堃 吴锦霞 叶学益					
	付娟娟 陈红燕 陈晓艳 付大英 何卫珍 傅晓云					
	薛 芹 杨 文 杨 帆 杨文告 杨旺庆 付燕君					
	黄美艳 黄海英 刘小敏 刘丽萍 刘建伟 刘艳如					
	孙玉梅 孙志虹 陈云龙 何三花 郭坤平 莫义亮					
	唐 玲 王春菊 叶金强 吕利萍 张 卉 赵丽丽					
摄 影	封昌丽 刘志刚 刘 计 谢振国 赵雷松 卢致进					
	罗永亮 孟庆才 邹文清 郑 红 胡永杰 张 洁					
图片整理	张 晶 武万里 周亚丽 何东键 胡晶爽 齐 凤					
出 版 人	李 梁					
策划责任编辑	孟 波 冯 越					
执行责任编辑	张 超					
音乐策划	朱 鑫					
封面设计	水长流文化					
开 本	710mm × 1000mm	1/16				
字 数	300千字					
印 张	20					
印 数	1-8000册					
版 次	2015年5月第1版					
印 次	2015年5月第1次印刷					

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635181 85635177 85651759
85651628 85600611 85635176
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85642539
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8711-4
定 价 49.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

一个新生命的诞生，是女人一生最幸福的时刻，而这个过程却不是很轻松。怎样才能孕育一个聪明、智慧的小宝宝，是准父母们最大的心愿，也是准父母都要面对的问题。

科学家认为胎宝宝具有思维、感觉和记忆能力。胎教不仅能准妈妈身心愉悦、陶冶情操，而且准妈妈的一言一行都会潜移默化地影响胎宝宝。科学合理地对胎宝宝进行胎教，有助于胎宝宝的智力和人格的发展。其实，胎教并不像人们想象的那么复杂，只要准爸爸准妈妈们心中有爱，胎教就会变得简单。读一读《经典胎教范例——让宝宝更聪明》这本书，与你的胎宝宝一同开始一段充满快乐、爱意的幸福旅程吧！

《经典胎教范例——让宝宝更聪明》包括了经典的故事、名人的诗歌、快乐的童谣、诙谐的绕口令、有趣的谜语、幽默的笑话、准妈妈做手工、名画欣赏等等。准妈妈或者准爸爸，每天利用10分钟的时间，静下心来，全心全意地为胎宝宝讲一个小故事、吟诵几首唐诗……都会使胎宝宝受益匪浅。

《经典胎教范例——让宝宝更聪明》是一本内容丰富、形式多样的胎教范例书，准妈妈和胎宝宝会从中学到不一样的知识、分享不一样的感动、体会不一样的乐趣！



前言

PREFACE



音乐胎教

享受幸福美妙的音符



哼唱中得到熏陶

准妈妈可以每天哼唱几首歌，通过歌声减轻对怀孕的焦虑和紧张，而且还可以把好听的歌曲传递给胎宝宝。

倾听带来快乐

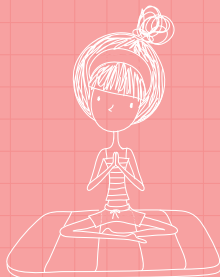
准妈妈每天都要听一些好听的音乐，在音乐中会让肚中的小宝宝有一种“世界是美好的”感觉，能获得感情、感觉上的满足。而且胎宝宝在不同发育阶段需要不同性质的胎教音乐来促进大脑神经发育。

曼舞中的律动

准妈妈还可以将适宜的音乐和孕妇舞蹈（体操）结合起来，唤起准妈妈音乐的本能，把音乐的律动感受传递给胎宝宝。

运动胎教

促进胎宝宝健康发育



散步是孕期最适宜的运动

运动胎教的前提是量力而行，而散步对于准妈妈来说无疑是最好的选择，是增强准妈妈和胎宝宝健康的有效运动方式，对母子的身心都起到极好的调节作用。散步最好在空气清新、绿树成荫的场所锻炼，着装宜宽松舒适，鞋要合脚轻便。

瑜伽让准妈妈身心健康

对准妈妈来说，瑜伽可以锻炼肌肉的韧性、灵活度和耐力，增强准妈妈的情绪自控力，还能让准妈妈顺利地通过生产期。做瑜伽动作时一定要选择准妈妈适宜的动作，不要尝试特殊姿势。

享受游泳的浮力支撑

沉重的子宫受到水浮力的支持，能够减轻妊娠期腰肌和背肌的负担。而准妈妈在水中体位的变化，也有利于纠正胎位，促进顺产。但准妈妈不适合潜水运动。

语言胎教

与胎宝宝沟通的桥梁



朗诵抒情法

在动听的音乐伴随下朗诵美文，可以让胎宝宝有一种安全与温暖的感觉，能促进其出生以后在语言及智力方面的良好发育。朗诵时间一般控制在5~10分钟以内。

深情地讲故事

准爸爸准妈妈可以将图画书上的故事用温柔而富有感情的声音讲给胎宝宝听，尽量将书画上的内容视觉化地传达给胎宝宝。声音要适当大和清晰，速度要缓慢，而且要发自内心。

交流中传递爱

给胎宝宝起个名字吧，每天在呼唤中多与胎宝宝做一些交流，可以是美文、故事，也可以是你穿的衣服、吃的东西，甚至只是和胎宝宝漫无目的地聊天，借交流的机会多与胎宝宝沟通、互动。不过准妈妈要记住，和胎宝宝说话，持之以恒很重要。

营养胎教

是准妈妈和胎宝宝的健康保障



规律饮食，养成良好饮食习惯

孕期，准妈妈三餐最好定时、定量、定点。最理想的吃饭时间为：早餐7~8点，午餐12点，晚餐18~19点。准妈妈一定要知道哦，母亲的不良饮食习惯会影响胎宝宝出生后的饮食习惯。

不挑不拣，吃出均衡营养

不同的食物所含的营养素是不一样的，所以建议准妈妈多变换食物的种类，每天尽可能多吃种类不同的食物，营养才会充足。

要以没有加工的食物为主

没有加工的食物中营养素不容易丢失，有利于为胎宝宝提供全面的营养。烹调时也以保留食物原味的方式为主，少用调味料。

环境胎教

营造良好的内外氛围



亲手装饰美丽的家

居室环境对于准妈妈来说是非常重要的，准妈妈可以发挥自己的想象，做做插花、学学布艺，亲手把自己的家重新装饰，布置要整洁雅致，而且只限于装饰而不是重新装修。

远离工作环境中的污染源

在整个孕期，准妈妈都要尽可能避开各种污染，比如二手烟、汽车排放的尾气等。准妈妈还要注意工作环境的状况，不要在有毒有害的环境内工作，远离噪声、震动、高温、粉尘等有害因素，以保证自己和胎宝宝的健康。

夫妻和睦，家和万事兴

夫妻感情融洽是幸福家庭的前提，胎宝宝在幸福和谐的家庭环境中愉快地生长发育，出生后往往也是非常健康聪明的。



美育胎教

将美感传递给胎宝宝



走进大自然

身体状况良好的准妈妈可以经常到空气清新、风景秀丽的地方游览，多看看美丽的花草，以调节情趣，使自己和胎宝宝一起充分享受大自然的美好。

在穿衣打扮中教会宝宝审美

准妈妈必须注意提高自身修养，注意个人言行举止和穿着打扮，运用审美心理学的知识，将自己的审美感知、审美情感、审美想象、审美理解传递给胎宝宝，为提高宝宝出生后对美的感知能力奠定基础。

赏析名作，熏陶中提高自我

准妈妈要丰富精神生活，多听音乐、看书、旅游，欣赏一些名家名作，在欣赏美术作品时，调动自己的理解力和鉴赏力，把生活中美的体验传递给胎宝宝。

最成功的斯瑟蒂克胎教

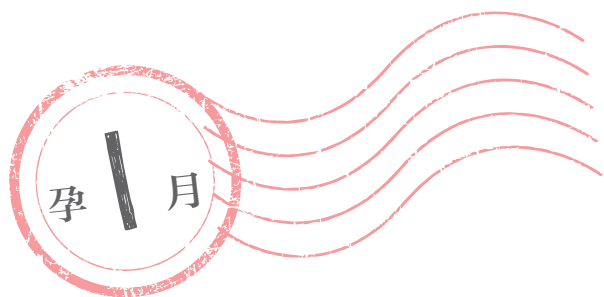
一对普通的美国夫妇培养了四个天才儿童：大女儿5岁时，便从幼儿园一下子升到高中一年级，10岁便成为当时全美最年轻的大学学生，其他三个女儿也同样优秀。“斯瑟克胎教法”将告诉你他们成功的答案。

胎宝宝有着巨大的潜力

随着苏珊和她另外三个妹妹的出生，斯瑟蒂克夫妇的胎教方法得到了证实：那就是采用胎宝宝容易接受的胎教法进行教育，出生的孩子就具有很高的素养，而这些素养能使孩子很快学会各种本领。换句话说来说，胎宝宝具有惊人的能力，为开发这一能力而施行的胎内教育、胎宝宝教育，会让你的宝宝终身受益。

斯瑟蒂克胎教法

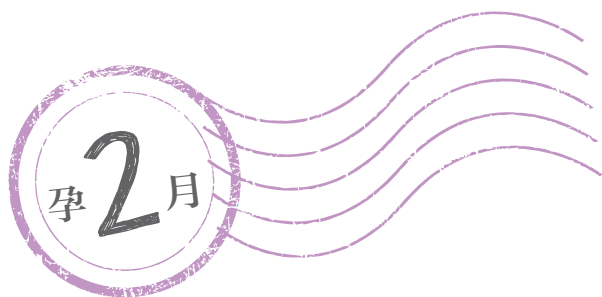
- 经常用悦耳、快乐的声音唱歌给胎宝宝听。
- 多听旋律优美、节奏明快的音乐或歌曲，将幸福与爱的感觉传递给胎宝宝。
- 随时与胎宝宝交谈，想到什么，都可以跟胎宝宝说。
- 讲故事给胎宝宝听，说故事时，声调要富有感情，不要单调乏味。
- 多出外散步，增长见识，无论看到什么都可以将它们变成有趣的话题，细致地描绘给胎宝宝听。
- 利用形象语言。比如告诉胎宝宝1加1等于2时，不妨说妈妈有一个苹果，如果爸爸再给我一个苹果，那么，我们就有两个苹果。
- 出生后一定要跟进。等小孩出生以后，最好把胎教所用过的东西放在婴儿面前，如此一来，婴儿会慢慢回忆起以前学过的东西。



幸“孕”与胎教

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 020 期待新生命的到来，《你是人间四月天》 | 038 修身养性书法：“精气神” |
| 021 名画欣赏：《圣母子》 | 039 一起猜字谜 |
| 022 名曲欣赏：《维也纳森林的故事》 | 040 成语故事：《愚公移山》 |
| 023 情感美文：《爱和时间的故事》 | 041 玉雕艺术：《大禹治水图玉山》 |
| 024 写给妈妈的诗歌 | 042 书中旅游：浪漫的爱琴海 |
| 025 动手布置照片墙 | 043 黄梅戏：《天仙配》 |
| 026 胎教百科：精子“求爱”路线图 | 044 中国民俗说过年 |
| 027 《桃花源记》，给心灵一片净土 | 045 民间艺术：扭秧歌 |
| 028 舒缓情绪赏音乐：《圣母颂》 | 046 准妈妈快乐唱童谣（1） |
| 029 脑筋急转弯（1） | 047 胎教手语：欢迎你，宝贝 |
| 030 下盘五子棋 | |
| 031 笑话：动物们的故事 | |
| 032 好孕营养餐：肉丁豌豆饭 | |
| 033 动嘴又动脑，绕口令里说植物 | |
| 034 励志故事：《音乐神童莫扎特》 | |
| 036 经典传承：《孟母三迁》 | |
| 037 琵琶曲：《阳春白雪》 | |



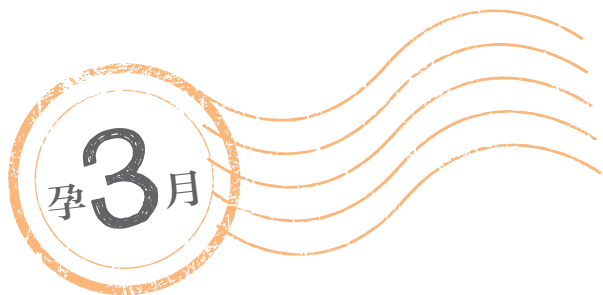


懵懂中感受宝宝的到来

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 050 带给准妈妈的美丽，《致大海》 | 067 胎教百科：昆虫趣事 |
| 051 倾听班得瑞的灵动音乐 | 068 建筑艺术：悉尼歌剧院 |
| 052 名画欣赏：《向日葵》 | 069 歌剧：《图兰朵》 |
| 053 美文欣赏：《麻雀》 | 070 儿歌：《找朋友》 |
| 054 神话故事：《诺亚方舟》 | 071 动脑又动嘴，绕口令里说哥哥 |
| 056 出去散散步 | 072 电影欣赏：《当幸福来敲门》 |
| 057 胎教名曲：《春之歌》 | 073 二胡演奏：《空山鸟语》 |
| 058 快乐折纸：可爱的小狗头 | 074 国学经典：《弟子规》（节选） |
| 059 笑话：校园里的故事 | 075 成语故事：《刻舟求剑》 |
| 060 中国民俗话元宵 | 076 民间艺术：狮子舞 |
| 061 李白诗词 | 077 脑力游戏：好玩的七巧板 |
| 062 止吐果汁：橘子苹果鲜姜汁 | |
| 063 谜语猜五官 | |
| 064 画出你心中的宝宝 | |
| 065 准妈妈快乐唱童谣（2） | |
| 066 安徒生童话：《卖火柴的小女孩》 | |



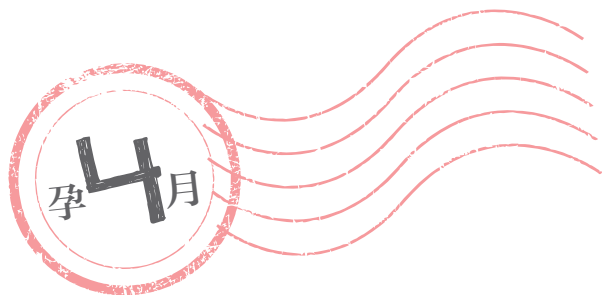
Loves



胎宝宝告别危险期

- 080 散文：《荷塘月色》
- 081 赞颂母亲的名言
- 082 准妈妈讲故事：《宝葫芦的秘密》
- 084 准妈妈学画画：简笔画水果
- 085 谜语猜水果
- 086 静中有动的冥想式瑜伽
- 087 胎教百科：风筝的起源
- 088 名画欣赏：《荷花图》
- 089 中国民俗说节气
- 090 名曲欣赏：《蓝色多瑙河圆舞曲》
- 091 卡尔·贝克的诗：《献给维也纳城》
- 092 学唱儿歌：《小蜜蜂》
- 093 笑话：父与子的碰撞
- 094 励志故事：《福特的好奇心》
- 095 脑筋急转弯（2）
- 096 爽口小菜营养多：开胃三丝
- 097 在书中旅游：畅游马尔代夫
- 098 经典传承：《诫子书》
- 099 京剧：《凤还巢》
- 100 视觉挑战：连线涂色
- 101 准妈妈快乐唱童谣（3）
- 102 寓言故事：《神笔马良》
- 103 民间艺术：织锦的魅力
- 104 趣味手工：剪纸树
- 105 动画片：《大闹天宫》
- 106 动脑又动嘴：绕口令说动物
- 107 胎教手语：宝贝，妈妈爱你



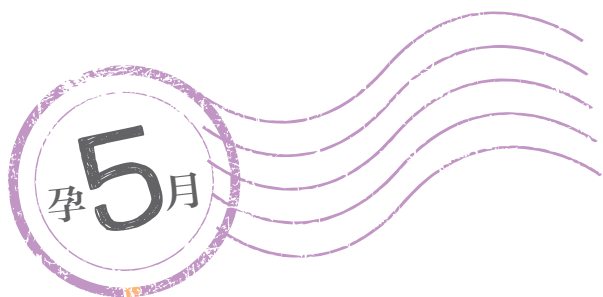


宝宝安定，妈妈舒心

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 110 美文欣赏：《孩童之道》 | 128 经典故事：《阿里巴巴和四十大盗》 |
| 111 胎教百科：奇妙的海底生物 | 129 名曲欣赏：《玩具兵进行曲》 |
| 112 童话故事：《小蝌蚪找妈妈》 | 130 脑力游戏：发现规律 |
| 114 动嘴又动脑：绕口令说青蛙 | 131 准妈妈快乐唱童谣（4） |
| 115 玩魔方 | 132 名画赏析：《入睡的维纳斯》 |
| 116 在书写中体味“孕育” | 133 在书中旅游：水城威尼斯 |
| 117 观赏花中之王：牡丹 | 134 成语故事：《亡羊补牢》 |
| 118 琵琶名曲：《春江花月夜》 | 135 国学经典：《百家姓》 |
| 119 古诗欣赏：《春江花月夜》 | 136 谜语猜衣物 |
| 120 智慧故事：《爱幻想的小达尔文》 | 137 趣味折纸：漂亮的纸衣服 |
| 122 补血美味：紫菜鳗鱼卷 | |
| 123 地方方言说笑话 | |
| 124 民间艺术：布贴画 | |
| 125 美文欣赏：《想飞》 | |
| 126 学唱儿歌：《粉刷匠》 | |
| 127 评剧：《刘巧儿》 | |



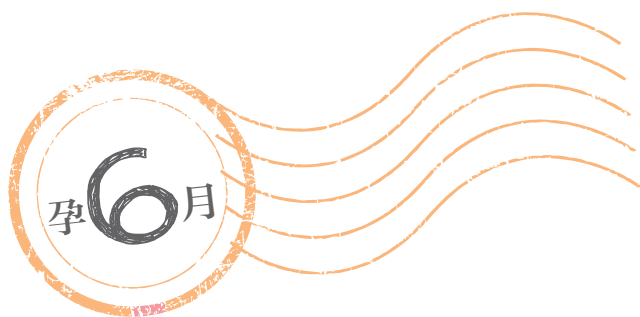
Loves



用心感受胎宝宝

- | | |
|----------------------|------------------|
| 140 配乐诗歌诵读：《海燕》 | 155 经典传承：《满江红》 |
| 142 电影欣赏：《冰河世纪1》 | 156 中国民俗说十二生肖 |
| 143 谜语猜猜字 | 158 简笔画生肖（1） |
| 144 准爸爸的歌声：《一只哈巴狗》 | 159 古筝曲：《出水莲》 |
| 145 品杜甫诗词：《茅屋为秋风所破歌》 | 160 脑筋急转弯（3） |
| 146 神话故事：《精卫填海》 | 161 名画欣赏：《蒙娜丽莎》 |
| 147 美文赏析：《开始》 | 162 童话故事：《海的女儿》 |
| 148 益智营养餐：清蒸鲈鱼 | 164 准爸爸讲笑话：小白兔钓鱼 |
| 149 一起说说顺口溜 | 165 动嘴又动脑：绕口令说星星 |
| 150 胎教百科：植物传播的奥秘 | 166 徐志摩的爱情语录 |
| 152 芭蕾舞欣赏：《天鹅湖》 | 167 胎教手语：我特别喜欢你 |
| 153 在书中旅游：美丽的巴厘岛 | |
| 154 脑力游戏：找出规律 | |



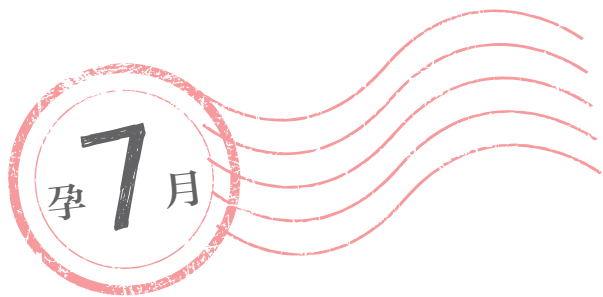


感受幸福的律动

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 170 图片认知游戏 | 186 瑜伽帮你缓解孕期不适 |
| 171 简笔画生肖(2) | 187 观赏花中四君子之一:梅花 |
| 172 谜语猜生肖 | 188 中国民俗说端午 |
| 173 美文欣赏:《假如生活欺骗了你》 | 189 手影游戏:优雅的小鸟 |
| 174 童话故事:《青蛙王子》 | 190 电影欣赏:《玩具总动员3》 |
| 175 准妈妈快乐唱童谣(5) | 191 谜语猜玩具 |
| 176 名画欣赏:《美丽的女园丁》 | 192 励志故事:《发明橡皮头铅笔的少年》 |
| 177 胎教百科:鸟类天地 | 193 昆曲:《牡丹亭》 |
| 178 趣味手工:可爱的家 | 194 散文:《仙人世界》 |
| 179 品读孟浩然的诗词 | 195 雕塑欣赏:自由女神像 |
| 180 诗歌欣赏:《如果》 | 196 傣族乐曲:《月光下的凤尾竹》 |
| 181 动嘴又动脑:绕口令说花儿 | 197 DIY玩具:小刺猬 |
| 182 名曲欣赏:《欢乐颂》 | |
| 183 经典故事:《东郭先生和狼》 | |
| 184 补钙美味:虾仁炒菜花 | |
| 185 关于吃的笑话 | |



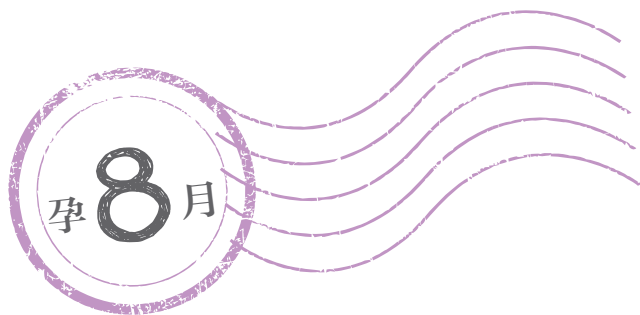
Loves



与胎宝宝的亲密接触

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 200 外语启蒙从胎宝宝开始 | 217 美文欣赏：《儿时情景》 |
| 201 英文歌谣快乐唱 | 218 简笔画生肖（3） |
| 202 名曲欣赏：《土耳其进行曲》 | 219 准妈妈快乐唱童谣（6） |
| 203 诗歌欣赏：《西风颂》 | 220 书写中求得“安”心 |
| 204 童话故事：《小红帽》 | 221 谜语猜猜字 |
| 206 品读李清照诗词：《如梦令》 | 222 诗词欣赏：《木兰诗》 |
| 207 古琴名曲：《胡笳十八拍》 | 223 豫剧：《花木兰》 |
| 208 护眼果汁：番茄柳橙汁 | 224 成语故事：《守株待兔》 |
| 209 走进大英博物馆 | 225 脑筋急转弯（4） |
| 210 诗歌欣赏：《七彩的虹》 | 226 名画欣赏：《莫第西埃夫人》 |
| 211 胎教百科：美丽的彩虹 | 227 动嘴又动脑，绕口令说风景 |
| 212 电影欣赏：《音乐之声》 | 228 国学经典：《论语》（节选） |
| 213 学唱儿歌：《小星星》 | 229 胎教手语：你真可爱 |
| 214 神话故事：《嫦娥奔月》 | |
| 215 中国民俗说中秋 | |
| 216 趣味手工：玩具拼图 | |





胎宝宝睁眼看世界

- 232 胎宝宝的习惯随妈妈
- 233 准妈妈快乐唱童谣（7）
- 234 经典故事：《雪孩子》
- 236 胎教百科：美丽的冰花
- 237 民间艺术：川剧的变脸
- 238 古筝曲：《渔舟唱晚》
- 239 走进滕王阁
- 240 动脑对对联
- 241 手指画出美丽
- 242 简笔画画衣服
- 243 成语故事：《揠苗助长》
- 244 经典传承：《陋室铭》
- 245 降压美食：黑木耳炒芹菜
- 246 动嘴又动脑，绕口令说数字
- 247 助产操“祝”准妈妈顺产
- 248 名曲欣赏：《梦幻曲》
- 249 品读柳宗元诗词
- 250 智慧故事：《瓦特与蒸汽机》
- 251 电影欣赏：《欢乐满人间》
- 252 学唱儿歌：《小毛驴》
- 253 谜语猜成语
- 254 人间瑰宝：青花瓷
- 255 名画欣赏：《群虾图》
- 256 脑力游戏，玩转九宫格
- 257 美文欣赏：《匆匆》
- 258 笑话：体育运动
- 259 胎教手语：早上好，宝贝



Loves