

胎教40周 同步指导

王琪 主编



每天10分钟
轻松做胎教

儿歌、童话、美文、诗歌、音乐、名画——优质胎教素材包罗万象
七田真、斯瑟蒂克、国内外研究成果——经典胎教理论汇集一堂
爱学习的孕妈妈，开启宝宝大脑，越早越好！



中国轻工业出版社



胎教40周 同步指导

王琪 主编

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教40周同步指导 / 王琪主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5019-8094-9

I. ①胎… II. ①王… III. ①胎教—基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第025077号

责任编辑: 付 佳 胡玫娟
策划编辑: 胡玫娟 责任终审: 张乃柬 封面设计: 穆 丽
版式设计: 穆 丽 责任校对: 燕 杰 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: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年7月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 16

字 数: 300千字 插页: 1

书 号: ISBN 978-7-5019-8094-9 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

100185S0X101ZBW

导言：10月胎教胜过10年教育



与胎宝宝心灵沟通的第一步 / 20

胎教要顺应胎儿的身心发展规律 / 20

科学认识胎教，避免胎教误区 / 20

腹中胎儿脑部成长全记录 / 21

孕育高智商宝宝的要点 / 22

受过胎教的宝宝有什么不一样 / 23



怀孕第1个月（1~4周）

你的小天使来啦！



第1周 准备充足，有“好孕” / 26

1. 胎教的基础是有计划地怀孕 / 26
2. 了解生命的奥秘 / 27
3. 老祖先的胎教，一点也不过时 / 27
4. 良好的情绪，是孕育聪明宝宝的基础 / 28
5. 优质环境，为宝宝提供健康的生长环境 / 29
6. 让丈夫也参加到胎教中来 / 29

第2周 准爸爸也是胎教的主角 / 30

1. 只有准备充足的父亲才能孕育健康的孩子 / 30
2. 音乐胎教——增强想象力和集中力 / 31
3. 讲给宝宝听：萤火虫和小星星 / 32
4. 散步是最好的运动胎教 / 33
5. 准爸爸讲百科：花儿为什么会有香味 / 34
6. 胎教奇迹分享：四个孩子，智商都在160以上——斯瑟蒂克创造的胎教奇迹 / 34

第3周 你的宝宝会像谁 / 36

1. 着床——受精卵在子宫安营扎寨 / 36
2. 想知道你的宝宝会像谁 / 37
3. 开微博，记日记：记住那些心动的时刻 / 38
4. 讲给宝宝听：小猴尿床 / 39
5. 孕妈妈读书时间：泰戈尔《玩具》 / 41
6. 给宝宝唱儿歌：蜜蜂做工 / 41

第4周 美育胎教，妈妈宝宝共同成长 / 42

1. 胎教中的美学教育 / 42
2. 栽下一盆小绿植，伴随宝宝的成长 / 43
3. 孕妈妈读书时间：朱自清《春》 / 43
4. 美学胎教：学习绘画 / 45
5. 欣赏年画中的宝宝 / 45
6. 准备胎教卡片 / 46

怀孕第2个月 (5~8周)

一个快乐的小胚芽

第5周 天才都从胎教开始 / 50

1. 用音乐提升情绪指数 / 50
2. 胎教, 腹中胎儿真的有感觉吗 / 51
3. 胎儿具有惊人的能力 / 51
4. 孕妈妈读书时间: 冰心《荷叶母亲》 / 52
5. 宝宝读诗词: 《采莲曲》 / 54
6. 讲给宝宝听: 猴子摘桃 / 54



第6周 饮食起居处处皆胎教 / 55

1. 确认怀孕 / 55
2. 小小的子宫: 胎儿的宫殿 / 55
3. 孕妈妈的饮食起居对宝宝都有影响 / 56
4. 相信胎教能培养出性格开朗、省心的孩子 / 57
5. 孕妈妈读书时间: 泰戈尔《家》 / 58
6. 给宝宝唱儿歌: 小星星 / 59



第7周 宝宝性格爸妈定 / 60

1. 你知道吗? 胎儿什么都懂 / 60
2. 宝宝看名画: 《摇篮》 / 61
3. 听听《春之歌》——在音乐里散步 / 62
4. 做做大脑体操: 脑筋急转弯(一) / 62
5. 孕妈妈读书时间: 《飞不走的蝴蝶》 / 63
6. 准爸爸讲百科: 为什么树叶到了秋天会变色 / 64

第8周 翻看老照片，回到自己的童年 / 65

1. 胎教练习：童年往事 / 65
2. 认真地与胎儿进行语言交流 / 66
3. 听听《爱之梦》——用爱拥抱未来 / 67
4. 了解色彩胎教的好处 / 68
5. 选择适合孕期阅读的绘本 / 69
6. 给宝宝唱儿歌：小兔子乖乖 / 69

怀孕第3个月（9~12周）

宝宝正在茁壮成长

第9周 好心情孕育聪明宝宝 / 72

1. 孕妈妈不要有恐惧心理 / 72
2. 孕妈妈切忌烦躁 / 73
3. 想象一下宝宝什么样 / 73
4. 讲给宝宝听：孟母三迁 / 75
5. 说说绕口令 / 75
6. 准爸爸讲百科：为什么会有四季 / 76

第10周 发挥准爸爸的优势 / 77

1. 准爸爸是胎教的好配角 / 77
2. 看电影《当幸福来敲门》体会父爱真情 / 78
3. 重温席慕容的诗歌——无怨的青春 / 78
4. 给宝宝哼唱《摇篮曲》 / 78
5. 讲给宝宝听：小锡兵的故事 / 79
6. 孕妈妈手工课：折纸——七星瓢虫 / 80



第11周 好环境孕育健康宝宝 / 81

1. 调整好自己的工作环境 / 81
2. 玩转七巧板 / 82
3. 细心调理孕吐妈妈的饮食 / 82
4. 学习编织, 让孩子心灵手巧 / 83
5. 欣赏巴洛克音乐 / 84
6. 讲给宝宝听: 不怕冷的大衣 / 85

第12周 怀孕初期的童话胎教 / 86

1. 收集一些童话 / 86
2. 讲给宝宝听: 小蝌蚪找妈妈 / 87
3. 过来妈妈的15条胎教经验 / 88
4. 吃一些苦味蔬菜 / 89
5. 孕期的心理调适 / 90

怀孕第4个月 (13~16周) 发育迅速的胎宝宝



第13周 学习经典胎教法 / 94

1. 提高孩子记忆力, 从胎儿期开始 / 94
2. 古代胎教之“见物而变” / 95
3. 孕妈妈亲自为胎儿唱歌 / 95
4. 去看看意大利的美丽风光, 听听维瓦尔第的《春》 / 96
5. 胎儿是有感觉的: 妈妈在碰我 / 96
6. 品读泰戈尔小诗《开始》: 体验做母亲的感觉 / 97

第14周 开始音乐胎教的最佳时期 / 98

1. 听听《仲夏夜之梦》——与小仙人跳支舞 / 98
2. 孕妈妈读书时间：《优雅》 / 99
3. 胎教练习：探索你自己的胎儿时期和出生的经验 / 99
4. 每天给自己一个微笑 / 103
5. 宝宝读诗词：《小池》 / 103
6. 孕妈妈静心的几种方法 / 104

第15周 美与爱的传递——绘画 / 105

1. 现在开始学习绘画也不晚 / 105
2. 欣赏弗美尔的《倒牛奶的女仆》 / 106
3. 讲给宝宝听：叽叽叫的西瓜 / 107
4. 孕妈妈笑一笑 / 108
5. 孕妈妈读书时间：泰戈尔的《新月集》 / 109
6. 教胎宝宝学字母 / 110

第16周 选择适合自己的孕期运动 / 111

1. 孕期做做瑜伽有好处 / 111
2. 孕早期瑜伽动作推荐 / 112
3. 掌握胎动规律 / 113
4. 孕妈妈必会的儿歌（一） / 114
5. 准爸爸要多对胎儿说话 / 114
6. 艺术欣赏：剪纸 / 115



怀孕第5个月（17~20周）

用胎动证明自己的存在

第17周 花之物语，为孕期增加浪漫气息 / 118

1. 送给孕妈妈一束花 / 118
2. 孕妈妈要多补钙 / 119
3. 听听《四小天鹅舞曲》——和美丽的小天鹅一起快乐起舞 / 120
4. 胎儿学拼音和数字 / 121
5. 孕妈妈手指动一动：手指操基本功 / 122
6. 讲给宝宝听：萝卜回来了 / 123



第18周 胎儿有了听力 / 125

1. 胎儿能听出妈妈的声音 / 125
2. 听听圣桑的《天鹅》——给宝宝描述天鹅的形象 / 126
3. 宝宝读诗词：《春日》 / 126
4. 选好孕妇装：大肚婆也可以很美丽 / 127
5. 讲给宝宝听：想要独自生活的小灰兔 / 129
6. 教你感受更多幸福的妙方 / 130

第19周 胎儿也能看见东西 / 131

1. 试一试芭蕾舞胎教 / 131
2. 带宝宝去看芭蕾舞剧：《睡美人》 / 132
3. 婺源或九寨沟走一走 / 133
4. 适合怀孕中期的胎教音乐 / 133
5. 学个经典成语故事：鹬蚌相争 / 135
6. 讲给宝宝听：三只小猪盖房子 / 135



第20周 与胎儿温柔对话 / 137

1. 胎教的语言训练 / 137
2. 坚持每天和胎儿对话 / 138
3. 欣赏拉斐尔的《西斯廷圣母》 / 139
4. 听听《渔舟唱晚》——让情绪恢复平静 / 140
5. 英语启蒙：英语童谣 / 141
6. 孕中期瑜伽动作推荐 / 141

怀孕第6个月（21~24周）

大脑皮质发育完全

第21周 因为有你世界变得好美丽 / 146

1. 增加补脑食物 / 146
2. 做做孕期体操，促进胎儿大脑活化 / 147
3. 给宝宝听《小雨沙沙》 / 151
4. 哼唱一首《雪绒花》 / 152
5. 惠山泥塑欣赏：大阿福带给你好运 / 153
6. 孕妈妈手工课：腊肠狗 / 154

第22周 中华蒙学——不可多得的胎教教材 / 155

1. 读读千字文 / 155
2. 自律训练：消除紧张情绪 / 156
3. 讲给宝宝听：丑小鸭 / 157
4. 做做大脑体操——脑筋急转弯（二） / 158
5. 准爸爸要“双爱” / 159
6. 给宝宝唱儿歌：上学歌 / 160

第23周 培养一个感知丰富的孩子 / 161

1. 增加胎宝宝的感知能力训练 / 161
2. 和胎儿一起认图形 / 162
3. 讲给宝宝听：最好的玩具 / 162
4. 抚摸亲爱的宝宝 / 163
5. 宝宝读诗词：《春夜喜雨》 / 164
6. 孕妈妈手工课：戴草帽的小孩 / 165



第24周 培养胎儿的文学细胞 / 166

1. 文学与胎教 / 166
2. 海蒂：来自阿尔卑斯山的美丽童话 / 167
3. 和宝宝做音乐游戏：花仙子 / 168
4. 欣赏达芬奇的《蒙娜丽莎的微笑》 / 168

怀孕第7个月（25~28周）

记忆力形成期



第25周 孕期，一样可以很美丽 / 172

1. 学做几种面膜 / 172
2. 唤起童年的记忆：《采蘑菇的小姑娘》 / 173
3. 孕妈妈读书时间：《夏洛的网》——感受生命的温暖 / 174
4. 准爸爸给宝宝唱支歌吧 / 175
5. 讲给宝宝听：压岁钱的传说 / 175
6. 给宝宝反复听一首曲子 / 176

第26周 进一步增加胎教内容 / 177

1. 吃一些补锌食物 / 177
2. 妈妈的歌声是最好的胎教 / 179
3. 讲给宝宝听：乌鸦喝水 / 179
4. 《小狗圆舞曲》——给宝宝描述可爱的小狗 / 180
5. 轻松学国学：《三字经》 / 180
6. 保障安全舒适的睡眠 / 181

第27周 爱的教育 / 182

1. 闪光卡片：爱 / 182
2. 了解“胎”这个字 / 182
3. 孕妈妈读书时间：《爱的教育》 / 183
4. 讲给宝宝听：戴斗笠的地藏菩萨 / 184
5. 欣赏安格尔的《泉》 / 186
6. 听听舒伯特的《摇篮曲》 / 187

第28周 胎儿的眼睛能跟踪光源了 / 188

1. 宝宝越长越大了 / 188
2. 开始实施光照胎教 / 189
3. 孕妈妈读书时间：《亲爱的三月，请进》 / 189
4. 讲给宝宝听：快乐晚会 / 190
5. 欣赏维梅尔的《戴珍珠耳环的少女》 / 191



怀孕第8个月 (29~32周)

听觉、嗅觉发育期

第29周 坚定自然分娩的信念 / 194

1. 过来妈妈经验分享：分娩的疼是什么样的 / 194
2. 讲给宝宝听：一粒种子的信念 / 195
3. 讲给宝宝听：长发妹的故事 / 196
4. 孕妈妈读书时间：《城南旧事》 / 197
5. 音乐游戏：学会聆听 / 198
6. 语言胎教与家务活巧妙结合 / 199

第30周 把胎教当成一种习惯 / 200

1. 产前按摩放松法 / 200
2. 欣赏波提切利的《维纳斯的诞生》 / 201
3. 讲给宝宝听：咕咚来了 / 201
4. 轻松学国学：《弟子规》 / 202
5. 准爸爸讲百科：蝉为什么会唱歌 / 203
6. 听听小约翰·施特劳斯的《春之声》 / 204

第31周 进入童话世界，为宝宝出生后教育做准备 / 205

1. 孕妈妈需要了解的：小熊维尼——永恒的卡通形象 / 205
2. 讲给宝宝听：蚂蚁和蝈蝈 / 206
3. 听一听欢快的《牧童短笛》，感受田园风光 / 206
4. 不同性格选择不同的胎教音乐 / 207
5. 做做亲子游戏 / 207
6. 讲给宝宝听：想看冬天的小熊 / 208

第32周 胎教要持之以恒 / 210

1. 孕妈妈必会的儿歌（二） / 210
2. 亲近大自然 / 211
3. 欣赏莫奈的《日出·印象》 / 212
4. 孕妈妈手工课：创意彩泥——大南瓜成熟了 / 213

怀孕第9个月（33~36周）

胎儿运动期

第33周 学习亲子游戏，为胎儿出生做准备 / 216

1. 过来妈妈经验谈：玩游戏很简单 / 216
2. 给宝宝唱儿歌：可爱的家 / 216
3. 讲给宝宝听：小马过河 / 217
4. 孕妈妈读书时间：《请回答我，七月》 / 218
5. 给胎儿看画册 / 219
6. 提前考虑月嫂问题 / 220



第34周 缓解身体不适，为分娩做准备 / 221

1. 缓解腿部疲劳的按摩 / 221
2. 听听丝竹乐：《春江花月夜》 / 222
3. 孕妈妈读书时间：《小王子》 / 222
4. 说说绕口令 / 223
5. 十二月花语 / 224
6. 给宝宝起个乳名 / 225

第35周 捧住我们仨的幸福 / 226

1. 胎教练习：绽开的花朵 / 226
2. 讲给宝宝听：贝贝熊的故事 / 227
3. 情绪胎教：望云 / 228
4. 听听舒曼的《梦幻曲》 / 229
5. 健康呼吸法满足大脑的需氧量 / 230
6. 为宝宝准备衣物 / 230

第36周 持续的胎教已变成生活的一部分 / 231

1. 快速进入深度放松的状态 / 231
2. 欣赏高更的《塔希提少女》 / 232
3. 给宝宝唱儿歌：小红帽 / 232
4. 讲给宝宝听：牡丹仙子的传说 / 233
5. 说说绕口令 / 235



怀孕第10个月 (37~40周)

终于等到和宝宝见面了



第37周 进入最后的冲刺阶段 / 238

1. 从头到脚抚摸胎儿 / 238
2. 听听莫扎特的《A大调钢琴奏鸣曲》 / 239
3. 讲给宝宝听：阿凡提的故事《闻味儿与听声儿》 / 240
4. 准爸爸讲百科：二十四节气的来历 / 240
5. 给宝宝唱儿歌：打花巴掌 / 241
6. 乳汁——完美的食物 / 242

第38周 妈妈已经做好充分的准备 / 243

1. 熟悉分娩环境 / 243
2. 减轻分娩疼痛的音乐疗法 / 244
3. 和胎儿说说这个世界 / 245
4. 戏说胎梦预测胎儿性别 / 245
5. 讲给宝宝听：小老鼠报恩 / 246
6. 听听贝多芬的《G大调小步舞曲》 / 247

第39周 等待中的瓜熟蒂落 / 248

1. 分娩练习：呢喃的笛音 / 248
2. 调整分娩前情绪 / 248
3. 向胎宝宝介绍家庭成员 / 249
4. 欣赏拉斐尔的《圣母子》 / 249
5. 讲给宝宝听：狐狸和山羊 / 250
6. 欢迎宝宝的到来 / 251