

最成功、最完美的胎教案例

主编◎夏秀娟

风靡世界的胎教经典

全真全息版

斯瑟蒂克 胎教真经

THE ANTENATAL TRAINING
INSTRUCTIONS OF SITHEDICK

- 本书阐述迄今为止世界上最成功的一种胎教方法
- 如何培养出来四个神童？斯瑟蒂克夫人告诉你全部方法
- 赢在起点，胎教是不容错过的

图书在版编目(CIP)数据

斯瑟蒂克胎教真经：决定孩子未来的神奇胎教/夏秀娟主编. —北京：中国人口出版社，2012.5

ISBN 978-7-5101-1191-4

I. ①斯… II. ①夏… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第076178号

最神奇、最系统、最有效 的胎教经典

斯瑟蒂克胎教真经

夏秀娟 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京睿特印刷厂大兴一分厂
开 本	710毫米×1020毫米 1/16
印 张	14
字 数	120千字
版 次	2012年9月第1版
印 次	2012年9月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1191-4
定 价	28.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目 录

CONTENTS



PART 1

斯瑟蒂克真经：聚焦斯瑟蒂克

- ✧ 一个家庭诞生四个“天才” 16
- ✧ 斯瑟蒂克胎教效果 16



有关理论：胎教的历史和发展

- 一、胎教的起源 19
- 二、胎教的历史 19
- 三、古代胎教的6要素 20
- 四、世界胎教发展概观 22

PART 2

斯瑟蒂克真经：发掘胎儿的巨大潜力

- ✧ 斯瑟蒂克夫人的信念 26
- ✧ 胎儿具有惊人的能力 27
- ✧ 用爱挖掘胎儿蕴藏的巨大潜能 30



有关理论：胎教的可行性

- 一、胎儿大脑的发育 31
- 二、胎儿具有记忆能力 31
- 三、胎儿具有学习能力 32
- 四、胎儿具有五种感觉 33
- 五、母胎间的信息传递 35

PART 3

斯瑟蒂克真经：他们怎么想起胎教的

-  丈夫的设想得到赞同 38
-  从信念开始尝试 39
-  斯瑟蒂克式胎教法的基本思想 40



有关理论：胎教的作用和效果

- 一、胎教对智力的影响 41
- 二、胎教对心理的影响 41
- 三、胎教对人格的影响 41
- 四、胎教对性格的影响 42
- 五、10月胎教的重要性 42
- 六、胎教不是造就“神童” 43
- 七、受过胎教孩子的特点 44



PART 4

斯瑟蒂克真经：胎教从优孕开始

-  最佳状态下受精 46
-  制定妊娠计划 46



优孕须知：充分的孕前准备

- 一、保持良好胎内环境 48
- 二、孕前储备营养 49
- 三、孕前要补充叶酸 50
- 四、孕前要戒烟戒酒 50
- 五、加强锻炼有利优孕 51
- 六、备孕男性的不良习惯 52
- 七、生活要有规律 53
- 八、孕前半年准备计划 54

PART 5

斯瑟蒂克真经：制定详细的胎教计划

-  斯瑟蒂克孕期两分法 58
-  与胎儿建立情感纽带 61



胎教须知：胎教的种类和方法

- 一、了解胎教的含义 62
- 二、科学胎教的内容 62
- 三、如何科学实施胎教 64
- 四、胎教应遵循的原则 64
- 五、什么时候开始胎教 65
- 六、胎教的十大方法 66
- 七、其他胎教方式 69

PART 6

斯瑟蒂克真经：以胎儿为中心安排生活

-  学习斯瑟蒂克夫妇从生活方式开始改变 72
-  亲人的协助使改变更有效 73
-  让繁琐变轻松 74



胎教须知：孕期饮食与日常保健

- 一、孕期饮食基本要求 75
- 二、孕期营养胎教要点 75
- 三、孕期的运动计划 79
- 四、孕期洗澡注意事项 81



五、日常生活注意事项	81
六、孕期自我监测	82
七、孕期用药基本原则	85
八、孕期应回避的工作	86
九、孕期“性”福生活	88

PART 7

斯瑟蒂克真经：关键是母亲的情绪和态度

 胎儿强大的感知力	90
 在好情绪中让胎儿获得安全感	92
 爱的期盼是最好的桥梁	93



理论与方法：情绪胎教和意念胎教

一、情绪胎教的作用	94
二、情绪胎教的要点	94
三、摆脱消极情绪	95
四、母亲对胎儿的态度	96
五、意念胎教的作用	97
六、意念胎教实施方法	98
七、想象胎儿的样子	99
八、意念胎教注意事项	100

PART 8

斯瑟蒂克真经：为胎教创造良好的环境

- ✧ 用爱装点自己的家 102
- ✧ 美好的情绪 103
- ✧ 丈夫的理解与宽慰 104

理论与方法：环境胎教和美学胎教

- 一、环境胎教的作用 105
- 二、环境胎教的要点 105
- 三、良好的家居环境 106
- 四、安全的子宫环境 108
- 五、美学胎教的三个方面 109
- 六、大自然美学胎教方法 111
- 七、艺术美学胎教方法 113
- 八、形象美学胎教方法 116

PART 9

斯瑟蒂克真经：准爸爸的参与不可缺少

- ✧ 让准爸爸真正参与进来 120
- ✧ 合适的时间与方式 121
- ✧ 带动胎儿的求知欲 122
- ✧ 用正确的语言进行胎教 123



理论与方法：抚触胎教和光照胎教

- 一、抚触胎教的作用 124
- 二、抚触胎教的方法 124
- 三、抚触胎教的注意事项 126
- 四、光照胎教的方法 126
- 五、光照胎教的注意事项 127
- 六、准爸爸配合做胎教 127
- 七、准爸爸做语言胎教 129
- 八、准爸爸做情绪胎教 129

PART 10

斯瑟蒂克真经：给胎儿以音乐的熏陶

- ✱ 音乐无处不在 132
- ✱ 正确的音乐使胎教甜蜜而幸福 132
- ✱ 斯瑟蒂克胎教曲目 133



理论与方法：音乐胎教

- 一、音乐胎教的意义 134
- 二、音乐胎教的方法 135
- 三、音乐胎教小道具 136
- 四、准妈妈音乐与胎儿音乐 137
- 五、胎教乐曲的效果 137
- 六、正确选择胎教音乐 138

七、音乐胎教的误区	139
八、挑选适宜的曲目	140
九、优美乐曲赏析	142

PART 11

斯瑟蒂克真经：我是这样给胎儿讲故事的

 选择充满幸福与希望的幼儿画册	146
 胎教教材不拘一格	147
 形象化使胎教更立体	148



理论与方法：语言胎教

一、语言胎教的方法	150
二、语言胎教基本要求	150
三、实施对话胎教的方法	151
四、与宝宝谈话的内容	152
五、教宝宝生活小常识	154
六、教宝宝认识小动物	155
七、和胎儿一起看画册	156
八、给胎宝宝讲故事	157
九、给胎宝宝读童话	160
十、给胎儿读文学作品	164



PART 12

斯瑟蒂克真经：与胎儿共享自然、社会知识

- ✧ 分享生活中的任何事情 168
- ✧ 出行以扩大胎儿的学习范围 168
- ✧ 不放过小细节 170



胎教无定法：生活中处处可以进行胎教

- 一、日记胎教 172
- 二、瑜伽胎教 172
- 三、清静胎教 175
- 四、英语胎教 176
- 五、千字文胎教 177

PART 13

斯瑟蒂克真经：用“闪光卡片”做胎教

- ✧ 制作“闪光卡片”的方法 180
- ✧ 用“闪光卡片”教学的要领 181
- ✧ 用“闪光卡片”教胎儿英文 181
- ✧ 用联想法教胎儿算术 182
- ✧ 培养胎儿对图形的认知力 184



施教方法：各种卡片的制作和运用

- 一、用闪光卡片教文字 186
- 二、用闪光卡片教英文 192
- 三、用闪光卡片教数字 195
- 四、用闪光卡片教图形 197

PART 14

斯瑟蒂克真经：一种可增强注意力的呼吸法

-  稳定情绪、集中注意力 200
-  呼吸法要正确实施 200



胎教须知：分娩也是一种胎教

- 一、分娩对胎教的意义 202
- 二、临产时的胎教课程 202
- 三、顺产是最好的胎教 203
- 四、剖宫产对胎儿不利 203
- 五、轻松分娩的动作练习 204
- 六、如何减轻分娩疼痛 205
- 七、分娩时的呼吸技巧 206



PART 15

斯瑟蒂克真经：出生后如何巩固胎教成果

- ✧ 早教是胎教的延续 208
- ✧ 胎教会带来意想不到的惊喜 210



取经必读：扩大胎教成果的早教

- 一、胎教与早教的衔接 212
- 二、新生儿的神奇能力 212
- 三、新生儿潜能早教课 214
- 四、与宝宝多交流 215
- 五、影响宝宝智力的因素 216
- 六、幼儿成长七大早教法 217
- 七、幼儿智力开发误区 221



斯瑟蒂克 胎教真经

夏秀娟 主编

我们坚持以专业精神，科学
态度，为您排忧解难。



中国人口出版社

本书包含斯瑟蒂克胎教方案的全真信息，
以及现代胎教理论和方法的全部精华。

——优生优育专家组



目 录

CONTENTS



PART 1

斯瑟蒂克真经：聚焦斯瑟蒂克

- ✧ 一个家庭诞生四个“天才” 16
- ✧ 斯瑟蒂克胎教效果 16



有关理论：胎教的历史和发展

- 一、胎教的起源 19
- 二、胎教的历史 19
- 三、古代胎教的6要素 20
- 四、世界胎教发展概观 22

PART 2

斯瑟蒂克真经：发掘胎儿的巨大潜力

- ✧ 斯瑟蒂克夫人的信念 26
- ✧ 胎儿具有惊人的能力 27
- ✧ 用爱挖掘胎儿蕴藏的巨大潜能 30



有关理论：胎教的可行性

- 一、胎儿大脑的发育 31
- 二、胎儿具有记忆能力 31
- 三、胎儿具有学习能力 32
- 四、胎儿具有五种感觉 33
- 五、母胎间的信息传递 35

PART 3

斯瑟蒂克真经：他们怎么想起胎教的

-  丈夫的设想得到赞同 38
-  从信念开始尝试 39
-  斯瑟蒂克式胎教法的基本思想 40



有关理论：胎教的作用和效果

- 一、胎教对智力的影响 41
- 二、胎教对心理的影响 41
- 三、胎教对人格的影响 41
- 四、胎教对性格的影响 42
- 五、10月胎教的重要性 42
- 六、胎教不是造就“神童” 43
- 七、受过胎教孩子的特点 44