



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌  
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列



扫一扫  
听音乐 讲故事

想对胎宝宝说的话在音乐里，故事里，梦里和书里。



汉竹 编著

听音乐 讲故事

胎教

一天一页

江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位

汉竹编著·亲亲乐读系列

# 听音乐讲故事 胎教一天一页

汉竹 编著

江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

听音乐讲故事胎教一天一页 / 汉竹编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2019.3

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-9683-3

I. ①听… II. ①汉… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G610.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 217907 号



## 听音乐讲故事胎教一天一页

编 著 汉 竹  
责 任 编 辑 刘玉锋 黄翠香  
特 邀 编 辑 李佳昕 张 欢  
责 任 校 对 郝慧华  
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 江苏凤凰科学技术出版社  
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>  
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715 mm × 868 mm 1/12  
印 张 15  
字 数 180 000  
版 次 2019年3月第1版  
印 次 2019年3月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-9683-3  
定 价 45.00 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹编著·亲亲乐读系列

# 听音乐讲故事 胎教一天一页

汉竹 编著

江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位



# 编辑导读

新生命的孕育，伴随着家人的期待与祝福。

进入新角色的孕妈妈们，幸福地想象着胎宝宝的出生、成长……总想给他（她）更多的爱与呵护。在宝宝出生之前，胎教是孕妈妈表达爱意、帮助胎宝宝健康成长的方式之一。

胎教的素材与形式多样，其中听音乐、讲故事是孕妈妈向胎宝宝传达美好感受的常见方式。因此，本书将这两种胎教方式结合起来，精心挑选了多个胎教音乐和故事，以左页音乐、右页故事的形式，将每日胎教时间控制在 5 分钟左右，让准爸爸和孕妈妈轻松做胎教。另外，本书还配有二维码，孕妈妈随扫随听，让胎教变成一件轻松有趣的事。

同时本书以时间为线，按照孕月的顺序安排胎教内容，更贴合孕妈妈的变化及胎宝宝的发育。其中的“准爸爸的亲子时光”“孕妈妈有话对胎宝宝说”，可以增加胎教中的互动；每日“子宫日记”，记录胎宝宝每天的发育情况；“扩展胎教”则为准爸爸和孕妈妈提供了其他简单有趣的胎教方式。

带着对胎宝宝真挚的爱意，翻开这本书，开始美妙的胎教之旅吧！





# 孕 1 月

|                          |    |                       |    |
|--------------------------|----|-----------------------|----|
| 孕 1 月 胎教重点 .....         | 14 | 第 13~15 天《康定情歌》.....  | 22 |
| 第 1~2 天《田园》 .....        | 16 | 第 16~17 天《桂冠的由来》..... | 23 |
| 第 3~5 天《花仙子》 .....       | 17 | 第 18~19 天《泉水叮咚响》..... | 24 |
| 第 6~7 天《伏尔塔瓦河》.....      | 18 | 第 20~21 天《小水滴》 .....  | 25 |
| 第 8~9 天《龟兔赛跑》.....       | 19 | 第 22~24 天《水上音乐》.....  | 26 |
| 第 10~11 天《月光奏鸣曲》.....    | 20 | 第 25~28 天《千里送鹅毛》..... | 27 |
| 第 12~13 天《热爱钢琴的贝多芬》..... | 21 |                       |    |



# 孕 2 月

## 孕 2 月 胎教重点 ..... 30

第 29~30 天 《春之歌》 ..... 32

第 31~32 天 《守株待兔》 ..... 33

第 33~34 天 《四季·春》 ..... 34

第 35~37 天 《满山的玫瑰花》 ..... 35

第 38~40 天 《费加罗的婚礼·序曲》 ..... 36

第 41~42 天 《三借芭蕉扇》 ..... 37

第 43~44 天 《打枣》 ..... 38

第 45~46 天 《婆婆的枣又回来了》 ..... 39

第 47~49 天 《雪橇》 ..... 40

第 50~51 天 《程门立雪》 ..... 41

第 52~54 天 《春江花月夜》 ..... 42

第 55~56 天 《金色的星星》 ..... 43



# 孕 3 月

# 孕 4 月



## 孕 3 月 胎教重点 ..... 46    孕 4 月 胎教重点 ..... 62

- |                                                                                                             |                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  第 57~58 天《鲁冰花》.....48       |  第 85~86 天《黄莺亮翅》.....64      |
|  第 59~60 天《我是谁的小猫咪》.....49   |  第 87~89 天《小黄莺唱歌》.....65     |
|  第 61~62 天《小毛驴》.....50       |  第 90~91 天《小星星变奏曲》.....66    |
|  第 63~64 天《长着驴耳朵的国王》.....51  |  第 92~93 天《萤火虫和小星星》.....67   |
|  第 65~67 天《摇篮曲》.....52       |  第 94~96 天《土耳其进行曲》.....68    |
|  第 68~69 天《孟母三迁》.....53      |  第 97~98 天《盘古开天辟地》.....69    |
|  第 70~71 天《快乐的农夫》.....54     |  第 99~100 天《百鸟朝凤》.....70     |
|  第 72~73 天《神奇的西瓜》.....55     |  第 101~102 天《凤凰的传说》.....71   |
|  第 74~76 天《雪绒花》.....56     |  第 103~104 天《森林水车》.....72  |
|  第 77~78 天《妈妈，你在哪儿》.....57 |  第 105~106 天《气球逃跑了》.....73 |
|  第 79~81 天《圣母颂》.....58     |  第 107~109 天《贵妃醉酒》.....74  |
|  第 82~84 天《爱迪生孵小鸡》.....59  |  第 110~112 天《居里夫人》.....75  |



# 孕 5 月

|                             |    |                            |    |
|-----------------------------|----|----------------------------|----|
| 孕 5 月 胎教重点 .....            | 78 | 第 127~128 天《两只老虎》.....     | 86 |
| 第 113~114 天《仲夏夜之梦序曲》.....   | 80 | 第 129~130 天《狐假虎威》.....     | 87 |
| 第 115~117 天《雪花姑娘去旅行》.....   | 81 | 第 131~133 天《维也纳森林的故事》 .... | 88 |
| 第 118~119 天《高山流水》.....      | 82 | 第 134~135 天《城里老鼠和乡下老鼠》 ... | 89 |
| 第 120~121 天《高山流水遇知音》.....   | 83 | 第 136~137 天《欢乐颂》 .....     | 90 |
| 第 122~123 天《G 大调弦乐小夜曲》..... | 84 | 第 138~140 天《小兔子乖乖》 .....   | 91 |
| 第 124~126 天《香泡泡》 .....      | 85 |                            |    |



# 孕 6 月



## 孕 6 月胎教重点 ..... 94

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 第 141~142 天《小步舞曲》.....96     | 第 155~156 天《月儿明，风儿静》.....102 |
| 第 143~145 天《被歌声唤醒的蝴蝶》.....97 | 第 157~159 天《风娃娃的故事》.....103  |
| 第 146~147 天《雨滴》.....98       | 第 160~161 天《茉莉花》.....104     |
| 第 148~149 天《下雨了》.....99      | 第 162~163 天《王冕学画》.....105    |
| 第 150~152 天《大海》.....100      | 第 164~165 天《蓝色多瑙河》.....106   |
| 第 153~154 天《长着蓝翅膀的老师》...101  | 第 166~168 天《夸父逐日》.....107    |



# 孕7月

## 孕7月胎教重点 .....110

第 169~170 天《出水莲》 .....112

第 171~172 天《白雪公主》 .....113

第 173~174 天《蜗牛与黄鹂鸟》 .....114

第 175~176 天《爬高楼的蜗牛》 .....115

第 177~178 天《粉刷匠》 .....116

第 179~180 天《小燕子妮妮》 .....117

第 181~182 天《四小天鹅舞曲》 .....118

第 183~184 天《天鹅湖》 .....119

第 185~186 天《儿童进行曲》 .....120

第 187~188 天《飞翔的蒲公英》 .....121

第 189~190 天《渔舟唱晚》 .....122

第 191~192 天《小猫钓鱼》 .....123

第 193~194 天《数鸭子》 .....124

第 195~196 天《聪明的鸭子》 .....125



# 孕 8 月

## 孕 8 月胎教重点 ..... 128

- 第 197~198 天《玩具兵进行曲》 ..... 130
- 第 199~200 天《大拇哥游记》 ..... 131
- 第 201~202 天《彼得与狼》 ..... 132
- 第 203~204 天《狼来了》 ..... 133
- 第 205~206 天《杜鹃圆舞曲》 ..... 134
- 第 207~208 天《小熊过桥》 ..... 135
- 第 209~210 天《牧童短笛》 ..... 136
- 第 211~212 天《聪明的小牧童》 ..... 137
- 第 213~214 天《泥娃娃》 ..... 138
- 第 215~216 天《松树奶奶过生日》 ..... 139
- 第 217~218 天《鳟鱼》 ..... 140
- 第 219~220 天《美人鱼》 ..... 141
- 第 221~222 天《渔樵问答》 ..... 142
- 第 223~224 天《月亮和白杨树》 ..... 143



## 孕 9 月

## 孕 10 月

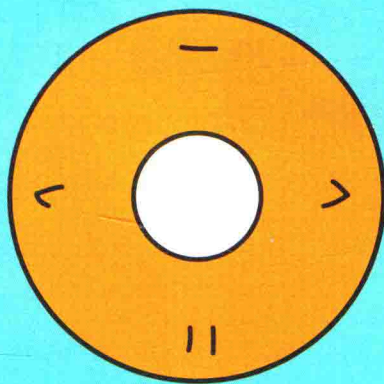
### 孕 9 月胎教重点 ..... 146    孕 10 月胎教重点 ..... 164

- 🎵 第 225~226 天《金蛇狂舞》.....148    🎵 第 253~254 天《自新大陆》.....166
- 📖 第 227~228 天《两个小鞋匠》.....149    📖 第 255~256 天《丑小鸭》.....167
- 🎵 第 229~230 天《睡美人圆舞曲》.....150    🎵 第 257~258 天《动物狂欢节·水族馆》.168
- 📖 第 231~232 天《睡美人》.....151    📖 第 259~261 天《大禹治水》.....169
- 🎵 第 233~234 天《云雀四重奏》.....152    🎵 第 262~263 天《勃兰登堡协奏曲》.....170
- 📖 第 235~236 天《小骡子找妈妈》.....153    📖 第 264~266 天《有礼貌的握手花》.....171
- 🎵 第 237~238 天《四季·秋》.....154    🎵 第 267~268 天《拔萝卜》.....172
- 📖 第 239~240 天《树木在秋天写的信》...155    📖 第 269~270 天《萝卜又回来了》.....173
- 🎵 第 241~242 天《第二十一号钢琴协奏曲》.....156    🎵 第 271~273 天《幸福拍手歌》.....174
- 📖 第 243~244 天《圣诞老人也收到了礼物》.....157    📖 第 274~276 天《小猪照镜子》.....175
- 🎵 第 245~246 天《卡门幻想曲》.....158    🎵 第 277~278 天《小猫儿不要叫》.....176
- 📖 第 247~248 天《白蛇传》.....159    📖 第 279~280 天《小猫学本领》.....177
- 🎵 第 249~250 天《梁祝》.....160    附录 经典童谣 .....180
- 📖 第 251~252 天《梁山伯与祝英台》.....161



# 孕1月

本月，胎宝宝就会驻扎在孕妈妈的体内了，提前为宝宝培植一份精神的沃土，然后静静地等待他深深扎根在这肥沃的土地上。播撒下欢乐的音乐、动听的故事，让这新颖、充满爱的胎教“营养”，帮助胎宝宝一路快乐健康地成长吧。





# 孕1月 胎教重点

孕1月是备孕的目标月，这时候大部分孕妈妈都还没有任何感觉，不过新生命已经开始在孕妈妈体内孕育了，不久的将来孕妈妈的身体便会逐渐发生翻天覆地的变化。

虽然此时胎宝宝还很小，但营养胎教和情绪胎教不能忽视。孕妈妈可以让准爸爸给自己讲些小笑话，保持快乐的心情。如果孕妈妈出现易饿易疲劳的情况，这是孕初的正常反应，可以吃点干果、水果等营养丰富的小零食。

## 1 音乐

欢快的音乐能安抚孕妈妈不安的情绪，孕妈妈静下心来聆听，感受音乐的美好，心中忧虑会在不知不觉中淡去，心情也会慢慢开朗起来。准爸爸可以带孕妈妈参加胎教专场音乐会，聆听现场优美动听的音乐。

### 1. 清新唯美的外国名曲

贝多芬《月光奏鸣曲》  
斯美塔那《伏尔塔瓦河》

### 2. 悠扬雅致的中国乐曲

古筝曲《高山流水》  
《阳春白雪》

### 3. 欢快的儿歌

《两只老虎》  
《小毛驴》



准爸爸可以在孕妈妈心情烦躁时，陪同孕妈妈一起做冥想练习，5分钟左右即可。

## 2 语言

讲故事是很好的语言胎教，可以培养胎宝宝的想象力、独创性以及进取精神，孕妈妈或准爸爸充满感情地朗读，同时孕妈妈将故事中描述的幻想世界，在大脑中形成一个具体的情境，这样可以更加形象地将故事传递给胎宝宝。

### 1. 教胎宝宝识字

孕妈妈可以动手做一些卡片，写上“大”“山”等简单的字，用自己的语言描述给胎宝宝认识。

大

### 2. 孕妈妈给胎宝宝念一首童谣吧！

《小白兔》

小白兔，白又白，  
两只耳朵竖起来，  
爱吃萝卜爱吃菜，  
蹦蹦跳跳真可爱。

### 3. 讲故事

《小水滴》  
《嫦娥奔月》



## 4 运动

孕妈妈在运动时注意动作要舒缓，而且要注意保暖，以免着凉感冒。此时运动胎教的目的是通过运动来调节孕妈妈的体质，像活动活动手腕、脚腕，动动脖子，伸伸腿，孕妈妈可常做。

### 1. 骨盆摇摆

随着自己的呼吸节奏扭动骨盆做顺时针方向划圈，保持节奏稳定、呼吸均匀。