

宝宝喜爱的  
睡前胎教故事

# HONEY, 听, 最美 胎教故事

让一个个温暖的小故事,  
装点宝宝甜蜜的梦

菅波 主编

协和医院妇产科教授 马良坤

中日友好医院儿科主任 周忠蜀

著名心理专家 刘莹

温暖推荐

附赠：孕期减压胎教涂色小册子

芝宝贝 zhibaby

始于2006年

®



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

宝宝喜爱的  
睡前胎教故事

# HONEY, 听, 最美 胎教故事



菅波 主编

## 图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝喜爱的睡前胎教故事. Honey, 听, 最美胎教故事 /  
菅波主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2017. 1  
ISBN 978-7-5184-1218-1

I. ①宝… II. ①菅… III. ①胎教 IV. ①G610. 8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第303276号

责任编辑: 王巧丽 朱启铭 责任终审: 劳国强 封面设计: 奇文云海·设计顾问  
版式设计: 李晨希 责任监印: 张京华

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: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年1月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/24 印张: 7

字 数: 10千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1218-1 定价: 32.80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](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

161110S7X101ZBW

# ·目录·

## 宝宝，我们一起感悟爱的真谛

上天馈赠的礼物·····	18
幸福的小邮差·····	20
乔治变石头·····	22
晚安蜜语·····	26
最好的生日礼物·····	28
淘气包毛小豆·····	32
老路灯·····	34
谁住在妈妈的肚子里·····	38
胎教公开课·····	40

## 宝宝，我们一起享受助人的快乐

会魔法的小流星·····	44
小兔和雪孩子·····	48
这个冬天很温暖·····	53
水果中的小人儿·····	56
晚安蜜语·····	58
最棒的彩虹天使·····	61
五叶草·····	64
胎教公开课·····	68

## 宝宝，我们一起修身养性

石面人来啦·····	72
孔融让梨·····	74
草莓公主·····	76
毛驴与钻石·····	79
晚安蜜语·····	82
握握手·····	84
白雪公主·····	86
吃西瓜的甜甜·····	90
所罗门的审判·····	92
晏殊科举换题·····	98
胎教公开课·····	100

## 宝宝，我们一起珍惜友谊的可贵

月亮的生日礼物·····	104
美丽的舞姿·····	108
小麻雀喳喳和向日葵·····	110
晚安蜜语·····	114
小老鼠球球旅行记·····	116
学会原谅别人的西西·····	118
小熊啾比要冬眠·····	122
爱抱怨的妞妞·····	124
胎教公开课·····	126

## 宝宝，我们一起拥抱大自然

洁白的小雪花·····	130
下雨啦·····	132
气球的愿望·····	134
晚安蜜语·····	136
绿·····	138
外面的世界·····	140
春姑娘与虫宝宝·····	142
胎教公开课·····	146



## 宝宝，我们一起甜美入梦

小星星的旅行·····	150
小公主与月亮·····	152
真挚的话语·····	154
晚安蜜语·····	156
星星来做客·····	158
谁不爱睡觉·····	160
感恩一切·····	164
胎教公开课·····	166

宝宝喜爱的  
睡前胎教故事

# HONEY, 听, 最美 胎教故事

菅波 主编



中国轻工业出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝喜爱的睡前胎教故事. Honey, 听, 最美胎教故事 /  
菅波主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2017. 1  
ISBN 978-7-5184-1218-1

I. ①宝… II. ①菅… III. ①胎教 IV. ①G610. 8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第303276号

责任编辑: 王巧丽 朱启铭 责任终审: 劳国强 封面设计: 奇文云海·设计顾问  
版式设计: 李晨希 责任监印: 张京华

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: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年1月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/24 印张: 7

字 数: 10千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1218-1 定价: 32.80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](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

161110S7X101ZBW

# 前言

所有的孕妈妈都一样，从怀孕那一刻起，就会迫切地想要和胎宝宝交流，让胎宝宝可以感受到自己的爱。但是，孕妈妈常常不知道该如何和胎宝宝交流，以为和胎宝宝谈话就可以达到目的。然而，很多孕妈妈对谈话没有内容、没有目的性而感到苦恼。其实，讲胎教故事是与胎宝宝交流最简便、最有效的方式。

故事不仅有丰富的内容，还可以传递多种情感。而且孕妈妈用温柔的嗓音、富含感情的语调讲胎教故事，还会使自己的内心变得平和安宁，这一良好情绪会通过胎盘传递给胎宝宝，让胎宝宝身心舒适、安详。

那么，一天之中什么时间给胎宝宝讲故事最为适宜呢？科学证明，晚上8点左右给胎宝宝讲故事，能起到更好的胎教效果。

本书特别为孕妈妈选取了一些适合在睡觉前为胎宝宝讲的故事，有温暖的、感人的、欢乐的，还有俏皮的。孕妈妈捧书细读，可以体会爱与分享的幸福感。而故事中如梦般美丽的意境、如诗般甜美的语言，以及无意间传达而出的正能量，则会对胎宝宝的大脑产生有利的刺激，有益于宝宝出生后的智力和情感发育。

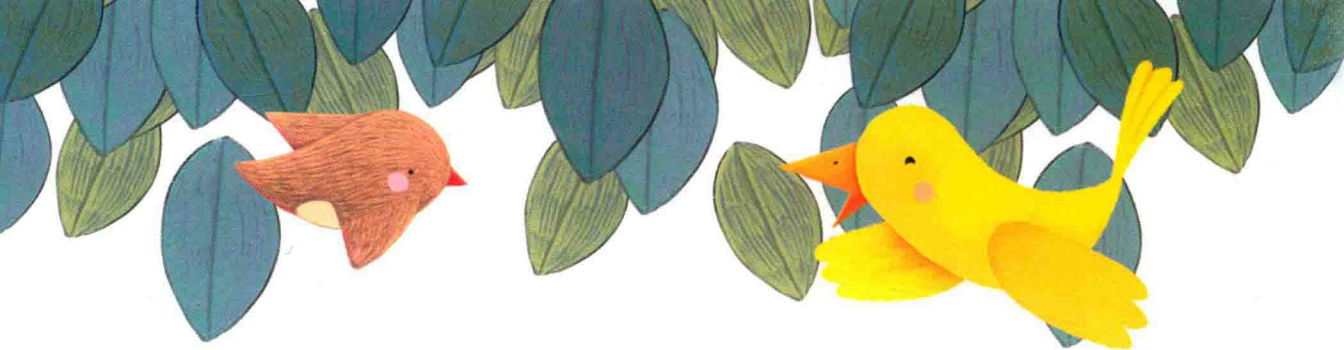
亲爱的孕妈妈，夜深了，打开台灯，在床头微笑着阅读这本书吧。伴随着精彩的情节，和胎宝宝一起进入甜美的梦乡。



## 有必要给胎宝宝讲故事吗

### ☆ 胎宝宝可以听到子宫外的声音

胚胎学研究表明，胚胎在第8周已经初步形成神经系统，听觉神经从此开始发育。胎宝宝5~7个月时已经形成完好的听力，可以识别各种声音，并对不同的声音在母体内做出相应的反应。当听到喜欢的声音时，胎宝宝会感觉温暖、舒适，并将胎头转向妈妈的腹壁；当听到不喜欢的声音时，胎宝宝情绪会比较激动，并用脚踢妈妈的腹壁。虽然胎宝宝无法理解孕妈妈说的话，但他可以分辨孕妈妈的音调、声音的高低与强弱等。所以，讲故事可以达到让胎宝宝分辨爸爸妈妈的声音、分享爸爸妈妈的爱与快乐的目的。



### ☆ 胎宝宝具有记忆能力

如今，科学界普遍认为胎宝宝具有记忆能力，而且随着胎龄的增加，这种能力还会逐渐增强。有研究表明，胎宝宝对外界的感知体验会长久存在记忆里，并对其今后的个性、体能、智能产生一定的影响。所以，孕妈妈可以用多种方式去开发胎宝宝的记忆力，将美好、积极向上、真善美等信息传递给胎宝宝，让其受到良好的影响，这将有利于其今后在各方面的发展。

### ☆ 讲故事对胎宝宝的大脑发育有利

4个月左右时，胎宝宝脑部的基础发育就已经全部成形，讲故事是促进胎宝宝脑部发育的最佳选择。故事中有丰富的语言，对胎宝宝发育十分有利，如用描绘性的语言增强其脑部视觉的发育；用生动的语言让胎宝宝的听觉系统更完善；用思辨的语言培养胎宝宝的逻辑思维能力。

## ☆ 讲故事可以挖掘胎宝宝的潜力

孕妈妈怀孕中期，胎宝宝的听觉发育接近完毕。此时，胎宝宝对外界刺激会做出相应的反应。如果孕妈妈用温柔动听的声音为胎宝宝讲故事，可以进一步促进其脑部的发育，挖掘其潜在能力。

## ☆ 讲故事可以使孕妈妈身心放松

胎教故事都是充满正能量和爱心的，读起来也会让孕妈妈感到内心温暖舒适。如果孕妈妈每天选择一个固定的时间给胎宝宝讲个小故事，就可以缓解孕期的紧张情绪，放松心情。



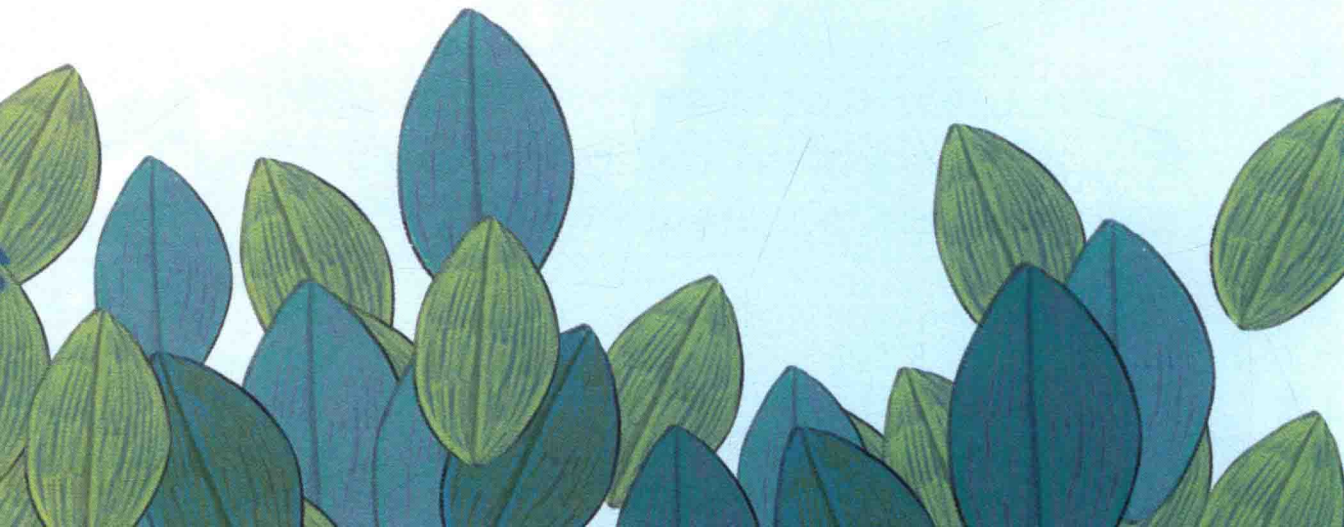
# 什么时候给胎宝宝讲故事更好

## ☆晚上8点讲故事更好

科学证明，胎宝宝的听觉神经在晚上8点左右较为敏感，此时孕妈妈讲胎教故事效果更好。

## ☆胎教故事最好10分钟讲完

孕妈妈在挑选胎教故事时，选择在10分钟内就可以讲完的较为合适。如果时间不够长，与胎宝宝互动的时间短，将无法得到很好的胎教效果；反之，时间过长，孕妈妈和胎宝宝都会感觉疲劳，可能会对胎教起到反作用。





## 怎么讲睡前胎教故事

### ☆ 讲故事要追求质量

给胎宝宝讲故事想达到很好的效果不要追求数量，而要追求质量。在讲故事之前，孕妈妈应该对故事中的人物和情节有充分的了解，这样才能将故事讲得生动形象，胎宝宝听起来也才会有滋有味。虽然胎宝宝听不懂孕妈妈具体讲的是什么内容，但是他可以通过声音来感受故事的情节和人物。在讲故事时，孕妈妈可以将一个故事多讲几遍，因为用同样的内容重复刺激，能够增强胎宝宝的安全感。

### ☆ 讲故事要投入感情

给胎宝宝讲故事时，孕妈妈要投入感情，语气要舒缓，语言要生动、形象，这样有助于调整胎宝宝的呼吸和心跳。这需要孕妈妈根据故事中角色的特点，结合故事情节，用合适的语气读出来。例如，大型野生动物的话要大声读出来，小动物的话要小声读出来，鸟儿的话要欢快地读出来……