



睡前

胎教故事+
胎教音乐

速查

中国优生优育协会 | 倾力推荐
胎教专业委员会

美图+美文+美乐
好听+好看+好玩

优生优育, 从孕期胎教开始!



赠胎教光盘

牛林敬 董云霞 编著

河北科学技术出版社



充满智慧、柔情、温暖的
经典故事
活泼、轻松、高雅的
美妙乐曲

当准爸爸和孕妈妈一起听着音乐，给胎宝宝讲着故事时，胎宝宝会走进绚丽多彩的奇妙世界，孕妈妈会心静如水，一天的疲劳也会烟消云散，享受最温馨的幸福时刻。本书以十月孕程为主线，按照德育胎教、智能胎教、美育胎教、音乐胎教的脉络设置，精选了大量的经典故事和音乐，陪伴孕妈妈、胎宝宝快乐度过每一天。

夜深了，灯亮了，亲爱的孕妈妈，和胎宝宝一起听着美妙的音乐，伴着动人的故事，看着美丽的图画入梦吧……



一书多用，
胎教故事书，优美绘本书，
经典音乐书

睡前小故事，温暖、友爱、有趣，
陪伴着胎宝宝幸福成长

每天睡前10分钟，用音乐
神奇的力量，让母子
进行心灵对话

SHUIQIAN
TAIJIAO GUSHI +
TAIJIAO YINYUE
SUCHA

好听+好看+好玩

送给准妈妈、准爸爸和胎宝宝最美好的礼物

上架建议：孕产/保健类

ISBN 978-7-5375-8066-3



9 787537 580663 >

定价：35.00元



睡前 胎教故事 胎教音乐

速查

SHUIQIAN
TAIJIAO GUSHI +
TAIJIAO YINYUE
SUCHA

牛林敬 董云霞 编著

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

睡前胎教故事+胎教音乐速查 / 牛林敬, 董云霞编著
· 一 石家庄: 河北科学技术出版社, 2015. 12
ISBN 978 - 7 - 5375 - 8066 - 3

I. ①睡… II. ①牛…②董… III. ①胎教 - 基本知识
IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 254261 号

睡前胎教故事+胎教音乐速查

牛林敬 董云霞 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 16

字 数: 205 千字

版 次: 2016 年 5 月第 1 版

2016 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

前言


qianyan

十月怀胎是女人一生中最幸福的时光。孕育生命的喜悦、家人无微不至的关怀，怎能不让准妈妈们倍觉幸福呢？当然，在被幸福包围的同时，别忘了准备一份充满爱与温馨的胎教礼物，这可是孕育小生命的重头戏哟！

宝宝聪明、健康，是全家人最大的心愿。实现这一心愿的重要方式就是实施良好而科学的胎教。如果准父母能在10个月的孕育过程中，尽可能地把无限的爱与喜悦传递给胎宝宝，对于他来到这个世界后的身心发展，有着相当重要的帮助。现代科学研究已证明，在妊娠期，父母采取适当的方法和手段，有规律地对胎宝宝实施良性刺激，通过神经系统传递到大脑，可促进胎宝宝大脑皮质发育，开发胎宝宝的潜在能力。

讲故事，是丰富胎宝宝感官的重要方式。在这里，我们为你准备了口味各异、营养丰富的胎教故事大餐，有鸟语、有花香、有海浪、有虫鸣、有冒险、有旅行、有成长、有分享……通过准妈妈、准爸爸和胎宝宝的亲密对话和幸福分享，一个个胎教故事插上魔法的翅膀，让准妈妈的心情更加舒畅，准





爸爸的行为更有担当，胎宝宝的梦乡更加恬静。

听音乐，更是用跳动的音符感动着每一个生命，那个藏在妈妈腹中的小宝宝也不例外，在妈妈的“小房子”里感受美妙的乐曲，更是别有一番情趣。悠扬、轻柔的曲调，让胎宝宝受到良好的熏陶，变得更加健康、聪明，也让母子二人的生命因音乐而精彩。

本书以十月孕程为主线，按照德育胎教、智能胎教、美育胎教、音乐胎教的脉络设置，收录了大量经典故事和音乐，可伴准妈妈度过孕期的每一天。今天讲故事，明天听音乐，或边讲故事边听音乐，准妈妈开心，胎宝宝也高兴。同时，我们精心设计并配以名家名画等，图文并茂，别具一格！

当然，此书不仅仅有胎教故事和胎教音乐，行文中还添加了许多胎教素材，如名画、诗歌、散文，使胎宝宝的成长过程灿烂而美好！

愿本书能让您的孕期生活精彩纷呈，让您的胎宝宝健康、聪明。

编者



Contents 目录

Part 1 胎教, 让你的宝宝与众不同

孕前胎教须知 / 2

- 须知1——做个身体健康评估 / 2
- 须知2——保持心情舒畅 / 4
- 须知3——营养膳食均衡 / 5
- 须知4——生活作息有规律 / 5
- 须知5——孕前谨慎用药 / 5
- 须知6——夫妻戒烟戒酒 / 6

刷新胎教观念 / 7

- 观念1——培养综合素质 / 7
- 观念2——情商重于智商 / 8
- 观念3——胎教决定性格 / 9
- 观念4——快乐就是胎教 / 10
- 观念5——孕晚期胎教要巩固 / 11

音乐胎教的原则 / 12

- 原则1——对高频说NO / 12



- 原则2——传声器别放腹部 / 13
- 原则3——不同性格不同音乐 / 13
- 原则4——要随孕期调整 / 14
- 原则5——胎教时间宜短 / 16
- 原则6——有选择地听世界名曲 / 16

Part 2 孕1月 甜蜜幸福, 乐享好孕

德育胎教 / 18

- 恒心——铁棒磨成针 / 18
- 感恩——蚂蚁报恩的故事 / 20
- 立志——有志者事竟成 / 21

智能胎教 / 22

- 机智——聪明的小鸭子 / 22
- 聪慧——司马光砸缸 / 25
- 智谋——田忌赛马 / 26

美育胎教 / 28

- 花草——欣赏名画《向日葵》 / 28
- 神勇——朗诵《盘古开天地》 / 30
- 树木——欣赏名画《两棵橡树》 / 31

音乐胎教 / 32

- CD——恬静温柔·月光下的凤尾竹 / 32
- CD——修身养性·梅花三弄 / 33
- CD——勇敢无畏·彼得与狼 / 34
- CD——虔诚质朴·少女的祈祷 / 37
- CD——意味深长·雨滴 / 38

Part3 孕2月 恼人 孕吐，挺过去就幸福

德育胎教 / 40

宽容——花仙子 / 40
诚实——狼来了 / 42
礼让——孔融让梨 / 44

智能胎教 / 46

保护——羊妈妈的托儿所 / 46
决心——小老鼠的旅行 / 48
聪慧——聪明的青蛙 / 50

美育胎教 / 51

星空——欣赏《星月夜》 / 51
蜕变——小青虫变蝴蝶 / 52
雪花——雪花姑娘去旅行 / 54

音乐胎教 / 56

CD——亲子互动·打电话 / 56
CD——传递爱心·爱之梦 / 58
CD——热闹气氛·钟表店 / 59
CD——愉悦心情·小毛驴 / 60



CD——平静心绪·小星星变奏曲 / 62

Part4 孕3月 小宝宝稳稳扎根了

德育胎教 / 64

知足——猴子摘玉米 / 64
谦虚——龟兔赛跑 / 66
善学——孔子学琴 / 68

智能胎教 / 69

益智——猜谜游戏 / 69
动脑——脑筋急转弯、歇后语 / 70
贪婪——贪嘴的鸚鵡 / 71

美育胎教 / 72

帮助——鲤鱼住在水稻家 / 72
互惠——狐狸和鹤的酒宴 / 74
气球——气球逃跑了 / 76

音乐胎教 / 78

CD——轻松舒展·水上音乐 / 78
CD——珍惜时光·数鸭子 / 80
CD——欢乐明净·四小天鹅舞曲 / 82

Part5 孕4月 先苦后甜， 舒舒服服享好孕

德育胎教 / 84

毅力——精卫填海 / 84
诚实——诚实的晏殊 / 86
回报——手术费=一杯牛奶 / 88

智能胎教 / 89

智慧——披松鼠皮的大老鼠 / 89

醒世——读中国的名言警句 / 90
动脑——乌鸦喝水 / 92

美育胎教 / 94

洒脱——欣赏《富春山居图》 / 94
歌唱——小黄莺唱歌 / 96
雨天——下雨了 / 98

音乐胎教 / 100

CD——悠然自得·渔樵问答 / 100
CD——自然景象·春 / 102
CD——明朗轻快·小燕子 / 103
CD——舒畅开怀·幽默曲 / 104

Part6 孕5月 下腹部挺起来

德育胎教 / 106

分享——小熊布迪 / 106
分担——三个和尚 / 108
节约——麦穗的故事 / 110

智能胎教 / 111

衍变——说说中国的五行 / 111
迂腐——守株待兔 / 112
吃苦——小乌鸦学艺 / 114

美育胎教 / 116

拟声——春天的电话 / 116
送礼——飘香的梦 / 118
温暖——朗诵《人间四月天》 / 120

音乐胎教 / 121

CD——辛勤劳动·小木匠与油漆工 / 121
CD——回忆童年·童年情景 / 122
CD——遐想翩翩·彩云追月 / 124

CD——消除烦恼·平湖秋月 / 126
CD——除烦安神·摇篮曲 / 128

Part7 孕6月 公主、王子我都爱

德育胎教 / 130

感恩——伊娃的面包 / 130
守信——十二生肖的故事 / 132
礼貌——有礼貌的握手花 / 134

智能胎教 / 136

执着——小熊种蜂蜜 / 136
选择——城里老鼠和乡下老鼠 / 138
机智——勇敢机智的小黄鹂 / 140

美育胎教 / 141

和谐——欣赏《伞》 / 141
爱美——熊丫头的玫瑰红裙子 / 142
晨暮——散文《江行的晨暮》 / 144



音乐胎教 / 146

- CD——母子连心·欢乐颂 / 146
- CD——殷殷深情·茉莉花 / 147
- CD——情绪低落·康定情歌 / 148
- CD——轻快活泼·小兔子乖乖 / 150
- CD——爱意浓浓·小夜曲 / 152

Part8 孕7月 胎动更令人感动

德育胎教 / 154

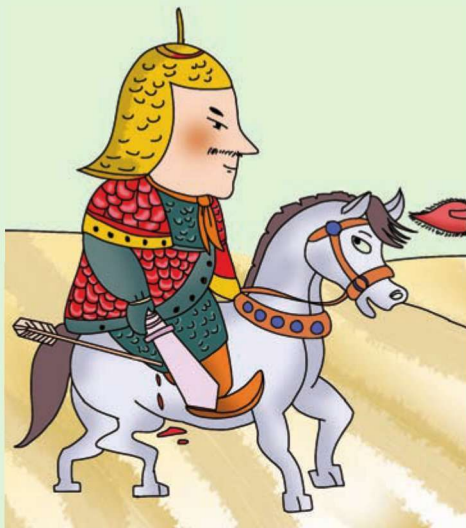
- 孝亲——仲由背米 / 154
- 友爱——小星星洗澡 / 156
- 报恩——田螺姑娘 / 158

智能胎教 / 160

- 急救——爱迪生智救火车 / 160
- 称重——曹冲称象 / 162
- 挑战——聪明的小牧童 / 165

美育胎教 / 166

- 思念——赏析《嫦娥奔月》 / 166
- 广阔——散文《大海》 / 168



日月——散文诗《日》《月》 / 170

音乐胎教 / 172

- CD——沁人心脾·二月里来 / 172
- CD——共贺新春·Happy New Year / 173
- CD——令人迷醉·月儿高 / 174
- CD——疏散疲惫·粉刷匠 / 176

Part9 孕8月 大腹 便便的“带球”妈咪

德育胎教 / 178

- 改错——四块糖果 / 178
- 独立——飞翔的蒲公英 / 180
- 忍耐——长成一顆珍珠 / 182

智能胎教 / 183

- 洒脱——碎罐 / 183
- 主见——父子骑驴 / 184
- 应变——机智的灰兔 / 186

美育胎教 / 188

- 绿意——诵读《绿的歌》 / 188
- 换装——小龙虾的新衣服 / 190
- 日出——欣赏《日出·印象》 / 191

音乐胎教 / 192

- CD——充满童趣·拔萝卜 / 192



Part 11 孕10月 一朝分娩，痛并快乐

德育胎教 / 222

- 坚定——从夜晚到天明 / 222
- 信任——相信黑熊 / 224
- 付出——小男孩和苹果树 / 226

智能胎教 / 228

- 辨别——城里的大象 / 228
- 特长——小螃蟹找工作 / 230
- 几何——对星星好奇的小欧拉 / 232

美育胎教 / 234

- 期待——诗歌两首 / 234
- 对话——月亮和白杨树 / 236
- 共难——天鹅湖 / 238

音乐胎教 / 240

- CD——温暖眷恋·可爱的家 / 240
- CD——沐浴温暖·一生爱恋 / 241
- CD——缠绵浪漫·凤求凰 / 242
- CD——宁心安神·致爱丽丝 / 244
- CD——温馨甜蜜·爱的致意 / 246

Part 10 孕9月 分娩临近，就要收获

德育胎教 / 200

- 乐施——迷路的小花猫 / 200
- 知足——香泡泡 / 202
- 敬孝——蔡顺拾葚 / 204

智能胎教 / 206

- 补过——懒惰的小麻雀 / 206
- 理解——流口水的小狗 / 208
- 觅友——萤火虫找朋友 / 210

美育胎教 / 212

- 成熟——瓜熟蒂落 / 212
- 初春——赏析《三月》 / 214
- 回忆——赏析《孟特芳丹的回忆》 / 215

音乐胎教 / 216

- CD——诙谐好玩·小老鼠上灯台 / 216
- CD——感受力度·山魔王的宫殿 / 218
- CD——郊外联想·维也纳森林的故事 / 219
- CD——轻松明快·玩具兵进行曲 / 220



Part 1

胎教，让你的宝宝与众不同

一粒小小的种子生根发芽，需要肥沃的土地，充足的阳光，滋润的雨露，这样才能长成一棵参天大树。胎宝宝也一样，要想成为一个了不起的孩子，需要爸爸妈妈的精心培养。所以从胎宝宝开始，就给予他快乐、有趣、益智的教育吧，让他在故事和音乐声中变得越来越聪明。





孕前胎教须知

须知1——做个身体健康评估

只在孕期进行胎教就可以了吗？当然不是！孕前胎教也很重要。孕前夫妻调整好身心状态，就是胎教的第一步。而婚前检查是夫妻生活幸福、孩子健康的第一保险。尤其是在取消婚检的今天，为孕育宝宝而专门设立的孕前检查就显得尤为重要了。那么孕前检查的项目包括哪些呢？

针对普通人群的常规孕前体检项目

检查项目	检查内容	检查目的
血常规	白细胞、红细胞、血清、血红蛋白、血小板	及时发现与营养、消耗、遗传以及贫血有关的疾病
尿常规	尿糖、红细胞、白细胞等	排除糖尿病、尿道炎、尿道感染、肾炎等疾病
肝功能	主要测乙肝表面抗原，阴性属正常，如为阳性，则需再检测	排除患各种肝炎的可能性
身高、体重	测出具体数值	如果体重超标，最好先减肥再受孕
内科	心电图、胸透	确认内脏器官是否正常



续表

血压	正常数值 高压：90~140毫米汞柱 低压：60~90毫米汞柱	怀孕易使高血压患者血压更高，甚至威胁到母亲的生命
口腔科	检查口腔内是否有龋齿、未发育完全的智齿及其他口腔疾病	怀孕期间原有的口腔隐患会恶化，严重的还会影响到胎儿的健康
妇科	做盆腔和阴道检查	检测是否有发育畸形或妇科疾病，以免影响怀孕
体内微量元素检测	钙、锌、铁等	微量元素缺乏直接影响到胎儿的发育和健康
艾滋病	抽血测试	以防通过母体传染给胎儿

普通孕前检查项目对处在特殊工作生活环境中的人群可能还不够，还需要增加一些特殊的体检项目，请看下表。

特殊人群	检查内容	检查目的
家中有宠物或从事动物养殖，进行过器官移植，生食过鱼类、肉类的人群	特殊病原体检测，如弓形虫、风疹病毒、单纯疱疹病毒等	防止引起胎儿宫内感染
高温环境中工作的人群（针对父亲一方）	精液检测，检查精子数量、精子活动量等	是否有高温作业引起的男性不育
有遗传病家族史的育龄夫妇	静脉抽血、染色体异常检查	检查是否有遗传性疾病

须知2——保持心情舒畅

孕育是人生中的一件大事。怀孕期间的心理状态与情绪变化直接影响着体内胎宝宝的发育，甚至直接影响孩子成人后的性格、心理素质等。因此，怀孕前先有一个周全的考虑，做好充足的准备会给妊娠带来最好的开始。除了做好各种物质、生活准备外，在心理上也应做好相应的准备，这种准备有时比其他准备更重要。

孕前准备的重点是保持心情舒畅。准备怀孕的女性必须懂得，从怀孕那天起就意味着责任随之而来，这是作为一名女性最重要的时刻。过去为人妻，现在还要增加为人母的角色，未来宝宝的养育与成长从现在开始就要由自己承担了。但准妈妈所要从事的是一项伟大的创造人类的工程，这是一件多么神圣和愉快的事情啊！虽然准妈妈的身体将会发生很大的变化，精神上和体力上



也会有很大的消耗，会出现许多麻烦、不适和烦恼，但是心中会充满幸福、信心和自豪。所以，要以一种平和、自然的心态迎接怀孕和分娩的到来，以愉快、积极的态度对待孕期所发生的变化，坚信自己能够孕育一个健康的小生命，完成将他平安带到这个世界上的使命。

准妈妈有了这样的精神状态就会很快地适应孕产期的生活及身体变化，不遗余力地奉献出自己的精力、创造力和责任感，做好胎教工作，为孕育胎宝宝准备充裕的物质基础，创造完美的生理、心理环境，让这个幼小的新生命在身体里健康成长。