

影响孩子的神奇宝典，世界上最成功的胎教方法

Sisedike Taijiao Shengjing

斯瑟蒂克 胎教圣经



NLIC2970869241

童笑梅 编著

北京大学第三医院儿科主任、主任医师
硕士生导师、全国知名儿科专家

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

Sisadike Taojiao Shengjing

斯瑟蒂克

胎教圣经



北京大学第三医院儿科主任、主任医师
硕士生导师、全国知名儿科专家

童笑梅^{编著}



NLIC2970859241

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

斯瑟蒂克胎教圣经/童笑梅编著. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 12

ISBN 978-7-5132-1263-2

I. ①斯… II. ①童… III. ①胎教-基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第284809号

斯瑟蒂克 胎教圣经



中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
廊坊市兰新雅彩印有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 720×960 1/16 印张 17 字数 255 千字
2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-1263-2

*

定价 26.80元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

前言

普天下父母都希望自己的宝宝聪明、漂亮、活泼。特别是在社会飞速发展的今天，更希望自己的孩子智力超群，才能出众，以便在将来激烈的竞争中立于不败之地。而人才的培养不是短时间内所能完成的，必须从胎儿做起。胎儿具有惊人的能力，为开发胎儿这一能力而施行的胎教，愈来愈引起人们的关注。

胎教的思想起源于我国。在我国古代的典籍中，有关胎教的论述颇多，有不少详尽的记载，讲述了胎教的重要意义和具体内容。现如今，我们对于胎教的认识更多地来源于国外胎教的众多研究实例。美国一对普通的夫妇相继生下4个智商高达160（智商达到140就被认为是天才）以上的宝宝。一时间，他们所采用的胎教方法成为人们最为津津乐道的话题。人们将他们的胎教方法按其姓氏称为“斯瑟蒂克胎教法”。

斯瑟蒂克夫妇一直坚信“每一个胎儿都是天才”，基于这种观念，他们从孕育开始的时候起就坚持对胎儿说话，还利用卡片教授胎儿文字和数字。除此以外，他们的胎教方法还包括听音乐和浏览图书，以及将他们的生活趣事用非常自然的语调说给胎儿听。

斯瑟蒂克胎教法的中心思想是，只要以准父母对胎儿的爱为基础制订完全的怀孕计划，并积极地将其付诸实践，无论是谁都可以生下聪明伶俐的宝宝。

本书以斯瑟蒂克胎教法为依据，为你提供丰富好玩的胎教内容，在孕育生命的280天里，陪你一起共同见证一个生命的奇迹，你将和宝宝一起读一篇篇动人的散文、听一段段优美的乐曲、欣赏一幅幅美丽的画卷……你将和胎宝宝一起体验这奇妙的、快乐的生命之旅。

编者

CONTENTS

目 录



第1个月 (0~4周)

宝宝，你来了吗

孕妈妈的变化	002
胎宝宝的发育	002
身心愉悦迎接宝宝	003
和谐的生命约会	004
实施胎教按计划走	005
胎教宝宝不同寻常	006
最开始的胎教	007
并非为了造就神童	008
妈妈宝宝爱读书	009
宁静与胎教	010
给宝宝的礼物——胎教日记	011
听乐曲《随想回旋曲》	012
胎教前的呼吸方法	013
快乐童谣	014
名画欣赏：《毕沙罗作品》	015
古诗的魅力	016
优美的诗歌	017
妈妈唱儿歌：《两只老虎》	018
灵活的手指会游戏	019
“家”的吸引	020
妈妈动脑，宝宝受益	021
中国古典名曲欣赏：《平沙落雁》	022



有趣的蛋壳贴画	023
妈妈讲故事：《小蝌蚪找妈妈》	024
帝企鹅的爱之旅	026



第2个月（4~8周）

“小海马”踏上生命旅程

孕妈妈的变化	028
胎宝宝的发育	028
尽早确认是否怀孕	029
见证永恒的爱	030
灭了心烦气躁之火	031
望云，一种解压的好方法	032
烹饪爱的魔法汤	033
放松身心的冥想	034
插上想象的翅膀飞翔	035
快乐“孕”动：脚部运动	036
妈妈唱儿歌：《小小的船儿》	037
明媚的四季	038
折纸：小老鼠	040
小提琴协奏曲《四季》	041
坚强的“小公主”	042
妈妈讲故事：《小马过河》	043
漂亮的宝贝挂图	044
赞美黎明	045
欣赏年画《骑着鲤鱼的孩童》	046
插花怡情又胎教	047
讲述爱，传递爱	048
“母”字的演变	050
爸爸讲科学：季节是什么	051

中国古典名曲欣赏：《阳春白雪》	052
轻声呼唤我的宝贝	052



第3个月（9~12周）

长成真正的胎宝宝

孕妈妈的变化	054
胎宝宝的发育	054
我们爱的大家庭	055
妈妈，高兴点吧	056
让心情宁静的小招数	057
爱心厨房营养餐	058
欢唱“春之歌”	059
聆听自然之声	060
欣赏器乐：《春天来了》	061
快乐“孕”动：床上操	062
妈妈讲故事：《最好的玩具》	063
可爱的蔬果拼画	065
春光无限好	066
妈妈唱儿歌：《我有一双小小手》	067
古文欣赏：《诗经·秦风·蒹葭》	068
快乐童谣	069
练练书法修身养性	070
把人绕晕的题目	071
来玩手指游戏	072
爸爸讲科学：花儿为什么五颜六色	073
亲爱的三月，请进	074
“父”字的演变	075
搭建一个家	076
“德佩罗”的英雄之旅	077





第4个月（13~16周）

越来越像漂亮娃娃

孕妈妈的变化	080
胎宝宝的发育	080
瓜果飘香莫贪多	081
向宝宝传递平静	082
宝宝在微笑中长大	083
妈妈的温暖避风港	084
给宝宝爱的抚摸	085
给宝宝做闪卡	086
快乐“孕”动：金刚坐式	087
古诗中的夏天	088
悠悠《采莲曲》	089
感受“雨天的魅力”	090
爸爸讲科学：雨是什么	092
佳联妙对有雅趣	093
妈妈唱儿歌：《国旗国旗多美丽》	094
手指涂抹出的美丽图画	095
妈妈讲故事：《三只小猪》	096
你是人间四月天	097
快乐童谣	098
体味“孕”的奇妙	099
准妈妈对弈	100
宝宝的窃窃私语（1）	101
名画欣赏：《开花的杏树》	102
“千寻”的寻亲之旅	103
信手涂鸦学绘画	104



第5个月（17~20周）

宝宝上演“窃听风云”

孕妈妈的变化	106
胎宝宝的发育	106
掌握宝宝的一举一动	107
妈妈的子宫，宝宝的游乐场	108
注意补铁防贫血	109
培养宝宝的好习惯	110
快乐“孕”动：猫姿	111
给宝宝一束光	112
妈妈唱儿歌：《找朋友》	113
诗中的秋天	114
传统的京剧艺术	115
妈妈讲故事：《风伯伯带来的信》	116
有“子”之乐	117
快乐童谣	118
宝宝的国学启蒙	119
爸爸妈妈的甜蜜感情	120
宝宝学数字	121
欣赏书法作品	122
爸爸讲科学：秋天树叶为什么会落	123
名画欣赏：《蒙特枫丹的回忆》	124
一日之计在于《晨》	125
做幅树叶拼贴画	127
古文赏析：《爱莲说》	128
宝宝的窃窃私语（2）	129
与“金鱼公主”交朋友	130



第6个月（21～24周）

宝宝也是有性格的

孕妈妈的变化	132
胎宝宝的发育	132
像对待懂事的孩子	133
补钙不放松，强健好体魄	134
自制南瓜小点	135
宝宝的性格妈妈做主	136
名曲欣赏：《百鸟朝凤》	137
做美丽的孕妈妈	138
快乐“孕”动：瑜伽直立式	139
妈妈讲故事：《小兔乖乖》	140
妈妈唱儿歌：《小兔子乖乖》	141
玩个成语接龙比赛	142
宝宝学唱ABC	143
《听泉》感悟人生	144
古诗中的冬天	146
快乐童谣	147
明与暗的美丽交汇	148
宝宝的“名”	149
国画名作：《湖天春色图》	150
爸爸讲科学：动物为什么会冬眠	151
可爱的泥娃娃	152
说说唱唱京剧脸谱	153
弯弯月亮船	154
做个勇敢的宝宝	155
《天堂的孩子》带来的感动	156



第7个月（25～28周）

“和你在一起”甜蜜交流

孕妈妈的变化	158
胎宝宝的发育	158
与胎宝宝多些互动	159
准爸爸制作消肿美食	160
坐立行走姿势规范	162
留下孕期的美丽	163
一起体味观鱼之乐	163
鼻子像你，嘴唇像我	164
快乐“孕”动：瑜伽英雄式	165
简笔画：憨驴子	166
妈妈唱儿歌：《好妈妈》	167
妈妈讲故事：《国王的花》	168
爸爸妈妈做游戏	170
欣赏《春江花月夜》	171
快乐童谣	172
认识有趣的图形	173
一起登上“滕王阁”	174
简单十字绣	175
准爸爸讲科学：月亮的脸偷偷在变	176
拍手对歌	177
《月光》如水流淌	178
古诗中的月色	179
文字中“月流有声”	180
月光与星子	181
“小飞侠”彼得潘的梦幻岛	182





第8个月（29～32周）

迎接胎教“尖峰时刻”

孕妈妈的变化	184
胎宝宝的发育	184
声音的记忆	185
让心情变好的食物	186
给宝宝做个好玩的玩具	187
布置婴儿房	188
快乐“孕”动：伸展练习	189
妈妈唱儿歌：《我们的祖国是花园》	190
剪出个美丽世界	191
古典名曲：《渔舟晚唱》	192
魅力无穷的七巧板	193
爱上萤火虫	194
妈妈讲故事：《送小蚂蚁回家》	195
有趣的数学世界	196
体会“大自然的启示”	197
快乐童谣	199
宝宝和爸妈一起长大	200
用卡片教宝宝认物	201
准爸爸讲科学：无处不在的水	202
欣赏名画《洗澡》	203
妈妈的欢歌	204
折纸：可爱的兔子	205
无限美好的《田园》风光	205
品味唐诗《田园乐》	206
名画：《日出·印象》	207
学唱英文小儿歌	208
看那美丽的茉莉花	209



第9个月（33~36周）

宝宝大步朝前走

孕妈妈的变化	212
胎宝宝的发育	212
继续进行胎教	213
美味水果餐	214
翻花绳翻出无穷变化	215
快乐“孕”动：练习待产按摩	216
古文欣赏：《木兰诗》	217
《高山流水》欣赏	218
手影游戏——快乐的动物	218
所有的美都给宝宝	219
妈妈唱儿歌：《十二生肖歌》	220
“爱”是什么	221
让脑筋遛个弯儿	222
妈妈讲故事：《乌鸦和狐狸》	223
老北京的吉祥物：兔儿爷	224
美丽的向阳花	225
送给宝宝的祝福	226
动动脑筋猜谜语	227
快乐童谣	228
爸爸讲科学：袋鼠妈妈的大袋子	229
宝宝学英语	230
美无处不在	231
名画欣赏：《西斯廷圣母》	232
穿越《维也纳森林的故事》	233
和皮诺曹一起踏上旅程	234



第10个月（37～40周）

等待“幸福来敲门”

孕妈妈的变化	236
胎宝宝的发育	236
准备迎接挑战	237
将胎教进行到底	238
用美食为分娩添助力	239
快乐“孕”动：产前运动	240
自制给宝宝的礼物——小肚兜	241
妈妈唱儿歌：《小毛驴》	242
古诗中的母亲	243
蝶儿蝶儿翩翩飞	244
古琴曲：《渔樵问答》	245
有趣的手套画	246
著名的雕塑：《思想者》	247
妈妈讲故事：《小青虫变蝴蝶》	248
品味《再别康桥》	249
打造美丽的海底世界	250
快乐童谣	250
填字游戏	251
回报母亲挚诚的爱	252
爸爸讲科学：白天和黑夜	253
睡梦中的《摇篮》	254
《摇篮曲》唱出妈妈无尽的爱	255
让妈妈放松的《功夫熊猫》	256
用想象力助分娩	257
体味母亲的感觉	258



第1个月

0~4周

宝宝，你来了吗

孕妈妈的变化

YunMaMaDeBianHua



科学点说，受精卵形成的1周之内还不能称为怀孕。孕妇开始呈现怀孕迹象，常在2周以后，因此这时期尚未有任何怀孕的症状。不过有些人的身体会有发寒、发热、慵懒困倦及难以成眠的症状，因一时未察觉是怀孕，往往还误以为是患了感冒呢。

这时子宫的大小与未怀孕时相同，还没有增大的现象。



胎宝宝的发育

TaiBaoBaoDeFaYu



受精后约7~10天，受精卵便在子宫内膜着床，并从母体中吸收养分，开始发育。严格点说，在前8周时，应该称为胚胎，还不能称作胎儿。

胚胎的大小在怀孕第3周后期约长0.5~1厘米，体重不及1克，但肉眼已能看出其外形。外表上，尚无法明显地区分胚胎的头部和身体，并且长有鳃弓和尾巴，看起来，和其他动物的胚胎发育并无两样。

此时，原始的胎盘开始成形，胎膜(亦称绒毛膜)亦于此时形成，生命的最初形态已经形成。





身心愉悦迎接宝宝

想象一下，如果有一个可爱的小人儿，依偎在你的怀里，将他那软软的小手，交予你的手中，你们在一起呀呀儿语，一起嘟嘟鬼脸……

孕妈妈健康生活

◎仔细检查自己的生活、工作环境，避开影响健康怀孕的危险因素。比如，辐射、噪声污染及农药和有毒有害化学物质等。

◎调整作息時間，养成良好的作息习惯。孕前生活节律的调适，有利于精神饱满，身体机能活跃，让健康状况达到良好的状态，为优生打下坚实的基础。

◎孕妈妈和胎宝宝之间存在着微妙的精神联系，孕妈妈的情绪将影响胎儿的发育。所以，从这个月起做一个快乐的孕妈妈。

◎坚持适宜而有规律的运动锻炼，提高身体素质，促进孕妈妈体内激素的合理调配，确保胚胎健康、顺利。

准爸爸密切配合

◎为迎接小宝宝的到来，准爸爸首先要做的就是和妻子一起制订一个孕期计划，列出孕期中每个月该做的事情，让一切有条不紊。

◎关注妻子的营养，做妻子的营养顾问，帮助妻子保持均衡营养，调节饮食习惯。自己多摄取一些富含锌元素的食物，如牡蛎、花生、牛肉等，提高精子活力。

◎远离各种有害环境，避免抽烟、喝酒等不良生活习惯，以免对生育产生损害。

◎关注妻子的情绪，做妻子的情绪调节师，经常鼓励、赞美妻子，让妻子时刻感受幸福和甜蜜。