

冠号张文化
孕育幸福事
好孕系列

胎教 盛宴

趣味胎教素材大全

北京玛丽妇婴医院音乐调理师
北京悦迪亲子胎教会所首席胎教专家

聂巧乐 编著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

超值赠送

母婴发育与养护重点挂图



胎教盛宴

趣味胎教素材大全

聂巧乐 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教盛宴：趣味胎教素材大全 / 聂巧乐编著. — 北京：电子工业出版社，2014.4
(孕育幸福事·好孕系列)

ISBN 978-7-121-22277-1

I. ①胎… II. ①聂… III. ①胎教 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第001158号



责任编辑：郝喜娟

文字编辑：于军琴

印刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司

装订：北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：889×1194 1/24 印张：11 字数：370千字 彩插：1

印次：2014年4月第1次印刷

定价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



目录

胎教专家告诉你：为什么胎教如此重要 / 14

孩子的启蒙从胎教开始 / 14

早知道：成功胎教始于好情绪 / 14

进行胎教前，先做个培训 / 16

分享一个真实、成功的胎教故事 / 17

好孕知识课堂 1：怎样培育最优质的精子和卵子 / 18

精子和卵子的“身世之谜” / 18

优质的受精卵就该有一对身体健康的“爸妈” / 19

精子与卵子的爱情故事：受精卵着床，你怀孕了 / 20

快乐驿站

宝贝说：“妈咪，你尽情地笑吧！” / 23

笑口常开，好“孕”自然来 / 24

幽默小故事，让心情“多云转晴” / 24

开心一刻，1分钟立刻笑哈哈 / 30

“误听歌词”惹出来的笑话 / 32

司马光砸缸 / 32

趣味剧：阿呆的生活 / 33

好孕知识课堂 2：胎儿在子宫中的成长变化 / 34

孕 1 月 / 34

孕 2 月 / 34

孕 3 月 / 34

孕 4 月 / 35

孕 5 月 / 35

孕 6 月 / 36

孕 7 月 / 36

孕 8 月 / 37

孕 9 月 / 37

孕 10 月 / 37

修身养性，读些散文或故事 / 40

- 新的开始——《春》 / 40
沐浴爱的光辉——《你是人间四月天》 / 41
时间《匆匆》流逝，我们要学会珍惜 / 41
用心的才是最好的——《最好的礼物》 / 42
《诗人走在田野上》 / 42
一个可爱的小姑娘——《玛莎》 / 43
神奇的池塘——《昆虫记》 / 44
父亲的教诲——《落花生》 / 45
学会爱——《世界充满温暖》 / 46
毅力是成功的基石——《蜘蛛结网》 / 47
孩子的自白书——《雨》 / 47
智慧能救人——《聪明的丹顶鹤》 / 48
一个淘气的宝贝——《金色花》 / 49
箴言——圣经中美丽的句子 / 49

诗中画，画中诗，感受美的真谛 / 50

- 《日出印象》——日出江花红胜火 / 50
《三月》——白雪却嫌春色晚，故穿庭树作飞花 / 51
《白桦林》——返景入深林，复照青苔上 / 52
《麦田》——开荒南野际，守拙归田园 / 53
《向日葵》——低昂黄金杯，照耀初日光 / 54
《河边女孩》——带着弟妹出来玩 / 55
《圣母子》——耀眼的母性光辉 / 56
《头饰·恋人》——王子和公主的爱情 / 57

摆弄花草，心情像花儿一样绽放 / 58

- 解读花语，花朵也有感情 / 58
有些花草是家庭小卫士 / 59
学习插花，陶冶情操 / 59
用合适的花草布置生活环境 / 60

怡情，寓“教”于乐 / 61

- 孕期心语天天记，烦恼忧愁全抛弃 / 61
练习书法，怡然自得 / 62
对弈：跳棋、五子棋 / 63
架起爱的桥梁，跟宝贝聊聊天 / 63
肚子显山露水，照一套“妖娆”的艺术照 / 64

动手动脑，心灵手巧 / 65

- 布艺：贴一棵爱心树 / 65
折纸：永不凋谢的八瓣花 / 66
自制书签：留住爱 / 68
气质手链DIY：珍珠手链 / 69
纸杯巧变身：浪漫小台灯 / 70
爱心玩具：手缝袜子兔 / 71

好孕知识课堂3：产检时间的安排及缓解孕吐的方法 / 72

- 规划好产检时间，出门前做好相应准备 / 72
缓解孕吐的窍门和误区 / 73

变身成老师，宝贝爱学习 / 76

生物胎教：给宝宝讲“有趣的遗传” / 77

数学胎教：让宝宝更聪明 / 78

燃绳计时、多吃一个杏、巧分遗嘱 / 78

狡猾的狐狸、八戒骗桃 / 79

语文胎教：让宝宝更富有智慧 / 80

君子的品格——《郑玄谦让无私》《爱莲说》 / 80

聪明的孩子——《道旁苦李》《陈太丘与友期》 / 81

理想的乐土——《桃花源记》 / 82

宝贝喜欢的象声词 / 83

英语胎教：给宝宝学些字母单词 / 84

美术胎教：我眼中的家 / 85

化身成诗人，宝宝听得津津有味 / 86

《笑》，一种纯粹的情感 / 86

《初恋的尾巴》，甜蜜的时光 / 86

《橄榄树与荆棘》，深沉的爱恋 / 87

《再别康桥》，抓住美好的回忆 / 87

《藏好了吗》，童年的声音 / 88

《妈妈吻吻我》，宝贝在撒娇 / 88

《我的风筝》，是爱 / 89

《我愿意是急流》，爸爸的歌 / 89

记者携助理，既听故事又认识动物 / 90

“狐假虎威”主角专访 / 90

龟兔赛跑现场报道 / 92

劳动节特刊：公鸡、蜜蜂和耕牛 / 93

忠诚与勇敢的代表：八公和辛巴 / 94

背出一片天：马、毛驴和骆驼 / 95

拥有一“技”之长：大象、长颈鹿、喜鹊 / 96

战地实况：丛林大反攻 / 97

好孕知识课堂 4：缓解妊娠期各种不适的方法 / 98

夜间腿部抽筋 / 98

尿频 / 98

便秘 / 98

脚踝浮肿 / 98

腹部皮肤瘙痒 / 98

鼻出血 / 98

肋骨隐隐作痛 / 98

食欲下降、消化不良 / 99

骨盆疼痛 / 99

静脉曲张 / 99

尿失禁 / 99



妊娠糖尿病 / 99

妊娠高血压 / 99

水肿 / 100

痔疮 / 100

胃灼热 / 100

贫血 / 101

牙病 / 101

头痛 / 101

风景盛宴

旅游瘾犯了不怕，每月望“图”止渴 / 103

孕1月：苏州周庄——中国第一水乡 / 104

孕2月：凤凰古城——泛舟湖上，看百年吊脚楼 / 106

孕3月：亚龙湾——跌落在地上的天空 / 108

欣喜：孕4~6月可以做一次短途旅行 / 110

孕4月：漓江——穿梭山水间，身在画中行 / 112

孕5月：罗平——无边的峰林，金色的海洋 / 114

孕6月：蜀南竹海——空气清新，气候宜人 / 116

孕7月：梅里雪山——神圣的雪山之神 / 118

孕8月：黄果树瀑布——山峦叠嶂，气势宏伟 / 120

孕9月：织金洞——七彩溶洞之王 / 122

孕10月：呼伦贝尔草原——千里草园铺翡翠 / 124

好孕知识课堂5：胎动出现的时间和计算胎动的方法 / 126

胎动出现的时间 / 126

何时开始检测胎动 / 127

教你记录胎动的方法 / 127

游戏盛宴

妈妈眉眼弯，宝宝笑哈哈 / 129

抚摸胎教，指尖上的舞蹈 / 130

另类拼图，看看谁的创意好 / 131

儿歌中的算术题：多少菜 / 132

考眼力：和宝贝一起数图形 / 132

语言游戏，给你不一样的感受 / 133

初出茅庐：八个简单的趣味绕口令 / 133

小试牛刀：一捆葱、白老八、老六放牛 / 134

芝麻开花节节高：化肥会挥发 / 134

押韵的英语美文四则 / 135

猜谜语，全家齐上阵 / 136

动脑游戏，思考中长智力 / 138

数独游戏：九宫格 / 138

消失的1块钱 / 139

谁养鱼 / 139

聪明县令与糊涂县令 / 140

破案！你来当侦探 / 141

动手游戏，越玩越聪明 / 143

活动手指的乐趣 / 143



指纹小人脸谱 / 144

儿歌画 / 144

听雨，模拟雨滴声 / 145

魔方转一转 / 145

音乐的波浪 / 146

回忆童年那些游戏 / 147

手语中的爱 / 148

问候语：早上、中午、晚上好 / 148

我很开心，你开心吗 / 149

妈妈爱你，你真可爱 / 150

谢谢有你陪我 / 151

你一定很勇敢 / 152

今天天气很晴朗 / 153

手语歌曲：感恩的心 / 154

好孕知识课堂 6：临近预产期，你最该关注的事情 / 156

宝贝告诉你他即将到来的信号 / 156

关于羊水早破的常识 / 157

运动盛宴

越动越健康，越动越快乐 / 159

孕 1~3 月：适当轻微的运动很有益 / 160

放松呼吸也是运动 / 160

散步是最佳选择 / 161

举哑铃、打太极、跳古典舞 / 162

“扭动”手指 / 163

上肢运动，简单、易做、益处多 / 164

下肢运动，轻柔、缓慢、长力气 / 165

孕 4~7 月：增加孕期瑜伽和孕妇操 / 166

前面的运动要继续 / 166

欣喜：可以享受游泳乐趣 / 166

孕期瑜伽 / 167

适合的瑜伽动作 / 168

孕妇保健操 / 170

按摩运动——准爸爸篇 / 171

孕 8~10 月：开始练习有助分娩的运动 / 172

孕晚期加强运动的益处 / 172

几个缓解孕晚期身体不适的小动作 / 172

舒展体操，好处多多 / 173

瑜伽排毒三式 / 173

消便秘+防痔疮 / 174

练习助产操 / 174

学习拉梅兹生产呼吸法 / 175

分娩时该怎样用力增加产力 / 176

好孕知识课堂 7：早产、顺产、剖宫产 / 178

预防早产 / 178

自然分娩 / 179

剖宫产 / 181



胎教名曲：调节妈妈多变情绪，培养宝宝优雅气质 / 184

《月光曲》 / 184

《船歌》《绿袖子》 / 185

《仲夏夜之梦》《乘着歌声的翅膀》 / 186

《月光水岸》《安妮的仙境》 / 187

《梦幻曲》《春》 / 188

《蓝色多瑙河》 / 189

《云雀》《费加罗的婚礼》 / 190

《天鹅》《斯卡布罗集市》 / 191

《维也纳森林的故事》《欢乐颂》《杜鹃圆舞曲》 / 192

《摇篮曲》 / 193

动画片音乐：刺激宝宝的各种感官 / 194

善良的《九色鹿》 / 194

斗败格格巫的《蓝精灵》 / 194

认识《聪明的一休》 / 195

西游记《三打白骨精》 / 195

勇敢、团结的《葫芦娃》 / 196

神奇的《哆啦A梦》 / 196

《黑猫警长》本领大 / 197

真假《马兰花》 / 197

英文歌曲：训练宝宝英语语感 / 198

《Mary had a little lamb》玛丽有只小绵羊 / 198

《Edelweiss》雪绒花 / 198

《Proud of you》为你骄傲 / 199

《Little Lullaby》小小摇篮曲 / 199

《My heart will go on》我心永恒 / 200

分娩前，古典音乐助你缓解恐惧 / 201

《平湖秋月》 / 201

《高山流水》 / 202

《渔舟唱晚》 / 203

《紫竹调》 / 203

《月光下的凤尾竹》 / 204

《梅花三弄》 / 204

《春江花月夜》 / 205

好孕知识课堂 8：一些月子期

要谨记的生活宜忌 / 206

要有舒适的环境 / 206

注意产褥期卫生 / 206

注意卧床 2 周 / 207

勤绑腹带防止内脏下垂 / 207

穿衣的学问 / 208

可以洗头、洗澡、刷牙 / 208

小心产后抑郁“不请自来” / 209

别为月经迟迟不来而忧心 / 209

不要用眼过度 / 209

夫妻生活急不得 / 209



经典传承《三字经》 / 212

一句话智慧：书中的黄金屋、颜如玉 / 213

诸子蜂起，百家争鸣的灿烂文化 / 214

《论语》，让孔子教我们怎样学习、处事、做人 / 214

墨子兼爱，句句如金 / 214

孟子的智慧：鱼和熊掌不可兼得 / 215

老子：千里之行，始于足下 / 215

诗化想象的哲学：逍遥游 / 216

荀子《劝学》，受益匪浅 / 216

一起感受古诗词的情感和意境 / 217

赞美爱情：《鹊桥仙》《相思》《一剪梅》 / 217

山水田园：《过故人庄》《归园田居》《清平乐·村居》 / 218

送别情深：《送杜少府之任蜀州》《芙蓉楼送辛渐》《送元二使安西》 / 219

咏物抒怀：《小池》《在狱咏蝉》《卜算子·咏梅》《水调歌头·明月几时有》 / 220

思乡怀人：《游子吟》《次北固山下》《回乡偶书》《思远人》 / 221

成语故事：小故事，大道理 / 222

悬梁刺股、凿壁借光、囊萤映雪 / 222

井底之蛙、画蛇添足、叶公好龙 / 223

亡羊补牢、负荆请罪 / 224

咽苦吐甘、断织之诫、画荻教子 / 225

神话传说，源远流长 / 226

盘古开天，女娲造人 / 226

后羿射日，嫦娥奔月 / 226

精卫填海，锲而不舍 / 227

大禹治水，三过家门不入 / 227

十二生肖 / 228

牛郎织女 / 228

沉香救母 / 229

哪吒闹海 / 229

好孕知识课堂9：正确的产后保养方法 / 230

美颜篇——白醋祛斑 / 230

减肥篇——美体修形 / 230

快点跟着做吧 / 231



童话盛宴

和宝贝一起重温记忆中的童话故事 / 233

小王子 / 234

白雪公主 / 235

祖父和孙子 / 236

小鸟、老鼠和香肠 / 236

画眉嘴国王 / 237

小红帽 / 238

丑小鸭 / 239

阿拉丁神灯 / 240

皇帝的新装 / 241

老头子做事不会错 / 243

渔夫和他的妻子 / 244

贪心的戈西母 / 245

小美人鱼 / 246

好运气可能在一根线里 / 247

好孕知识课堂 10: 新生儿身体护理的基本常识 / 248

喂宝宝吃奶不是件容易的事 / 248

教新手爸妈给宝宝换尿布 / 248

给宝宝洗澡是个累人又享受的过程 / 248

需要重点护理的部位 / 249

电影盛宴

搞笑、感人、温馨、哲理、动画, 宝贝统统都喜欢 / 251

《当幸福来敲门》, 幸福离你很近 / 252

《小淘气尼古拉》, 搞笑的小男孩 / 252

《宝贝计划》, 身价千万的宝贝 / 253

《看上去很美》, 方枪枪看世界 / 253

《纳尼亚传奇》, 勇敢的兄妹四人 / 254

《千与千寻》, 懂得什么叫做坚持 / 254

《导盲犬小 Q》, 最有感情的狗狗 / 255

《卑鄙的我》, 超级奶爸显神通 / 255

《好孕临门》, 带来“好孕气” / 256

《重返十七岁》, 回忆的美好 / 256

《阳光小美女》, 天真地追求理想 / 257

《麦兜响当当》, 笨猪显神通 / 257

趣味厨房

美味小零食, 好吃、好玩、又营养 / 258

别致小零食: 冰皮小月饼、芒果酸奶慕斯 / 258

缓解孕吐: 红枣芹菜汁、柠檬姜汁、果肉酸梅汤、西瓜绿茶饮、

菠萝橙汁 / 259

补充蛋白质、膳食纤维: 三豆汤、牛奶玉米粒、三友烩鱼头、花生碎拌韭菜、红绿鸡蛋羹 / 260

开胃健脾: 珍珠丸子、醋拌三丝、苹果甲鱼汤、番茄疙瘩汤、荸荠豆浆 / 261

水果新吃法: 香蕉奶昔、西瓜薄饼、什锦果园、鲜红欲滴 / 262

蔬菜新吃法: 中国风寿司、五彩缤纷、奶油双花、紫甘蓝苹果沙拉 / 263



一粒种子在你身体里安了家，
你的心被激动、喜悦、幸福填满！
你怀揣着感恩，怀揣着爱，
小心翼翼地孕育着这个小生命，
这个上天赐给你的天使！



爱与智慧的大门此刻为你打开，
里面是鸟语花香的世外桃源，
还是如梦如幻的童话世界，
都需要你和宝贝亲自去体验，
去细细品味。
宝贝的每一点成长，
每一点提高，
你的每一次开怀大笑，
每一次心灵震撼，
都是我们最大的快乐。



胎教盛宴

趣味胎教素材大全

聂巧乐 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教盛宴：趣味胎教素材大全 / 聂巧乐编著. — 北京：电子工业出版社，2014.4

(孕育幸福事·好孕系列)

ISBN 978-7-121-22277-1

I. ①胎… II. ①聂… III. ①胎教 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第001158号



责任编辑：郝喜娟

文字编辑：于军琴

印刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司

装订：北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：889×1194 1/24 印张：11 字数：370千字 彩插：1

印次：2014年4月第1次印刷

定价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



打开爱与智慧的大门

一粒种子在你身体里安了家，你的心被激动、喜悦、幸福填满。你开始关注一些事情：怎样调节情绪，听什么样的音乐，读哪些童话故事，玩点什么有趣的游戏……这是你为自己做的，同时也是为宝贝做的。你怀揣着感恩，怀揣着爱，小心翼翼地孕育着这个小生命，这个上天赐给你的天使！

现在，你手里正握着一串打开爱与智慧大门的钥匙，上面有 280 个小钥匙，这就好比 280 天的孕期；每个小钥匙形态各异，你要一把一把地使用它们，循序渐进地完成这光荣而神圣的使命。这漫长征程的目的是给宝宝最完美的胎教之旅，给他创造一个快乐成长的环境；而你，每天只需要花不多的时间去享受这个有趣的过程，去使用你作为孕妈妈的权利。

幽默故事、散文诗歌、手工游戏、美画欣赏、童话世界，电影殿堂、音乐森林、另类体验……这一个个神奇的旅行就是我们为你和宝贝准备的“胎教盛宴大餐”。怎么样，是不是很丰盛呢？在享受这些盛宴的过程中，你和宝贝不仅可以学到知识、感受到美的真谛、DIY 一些精美的手工、玩几个游戏、赛一赛口才、回忆一下童年，还会经历几次有趣的“变身”——老师、诗人、记者、侦探……总之是千变万化，其乐无穷。

谁说胎教很枯燥？

谁说胎教很单调？

谁说孕妇不漂亮？

谁说孕期很难熬？

那都是因为没找对方法，没发现其中的乐趣！

爱与智慧的大门此刻为你打开，里面是鸟语花香的世外桃源，还是如梦如幻的童话世界，都需要你和宝贝亲自去体验，去细细品味。宝贝的每一点成长、每一点提高，你的每一次开怀大笑、每一次心灵震撼，都是我们最大的快乐。





目录

胎教专家告诉你：为什么胎教如此重要 / 14

孩子的启蒙从胎教开始 / 14

早知道：成功胎教始于好情绪 / 14

进行胎教前，先做个培训 / 16

分享一个真实、成功的胎教故事 / 17

好孕知识课堂 1：怎样培育最优质的精子和卵子 / 18

精子和卵子的“身世之谜” / 18

优质的受精卵就该有一对身体健康的“爸妈” / 19

精子与卵子的爱情故事：受精卵着床，你怀孕了 / 20

快乐驿站

宝贝说：“妈咪，你尽情地笑吧！” / 23

笑口常开，好“孕”自然来 / 24

幽默小故事，让心情“多云转晴” / 24

开心一刻，1分钟立刻笑哈哈 / 30

“误听歌词”惹出来的笑话 / 32

司马光砸缸 / 32

趣味剧：阿呆的生活 / 33

好孕知识课堂 2：胎儿在子宫中的成长变化 / 34

孕 1 月 / 34

孕 2 月 / 34

孕 3 月 / 34

孕 4 月 / 35

孕 5 月 / 35

孕 6 月 / 36

孕 7 月 / 36

孕 8 月 / 37

孕 9 月 / 37

孕 10 月 / 37