

跟宝宝一起

杨海英 主编

玩胎教

此时此刻，我正住在你的城堡
幸福就是，忽然感觉到你的心跳

你的到来，是我的小世界不可替代的美好

艺术胎教
给宝宝
发现美的眼睛



益智胎教
让宝宝
变得更聪明



情绪胎教
为宝宝
养成平和的性情



吉林科学技术出版社

杨海英



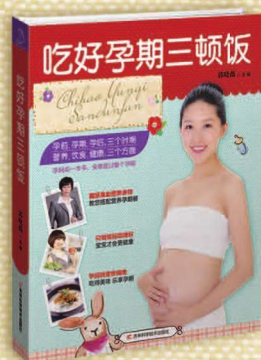
在海军总医院产科临床工作 17 年，数次参加北京市产科质量评估。现在就职于北京妈妈的吻（FORKISS）母婴文化咨询有限公司，担任孕期及产后专业知识课、胎教课老师。作为孕期专家，曾受邀录制中央电视台少儿频道《宝贝一家亲》中的《如何选月嫂》《安全生宝宝》《月子里的那些事》《陪产的故事》等节目，2011 年担任摇篮网母乳喂养周网络微博咨询专家，曾在中国妇幼保健杂志发表文章。



人因梦想而伟大，
因学习而改变，因行动而成功！
阅读是一种心情，分享是一种美德。

欢迎免费订阅
吉林科学技术出版社
微信号：WFZ179

陪伴是最温柔的守候
我们的爱一直和你在一起



亲爱的小宝贝，你听到了吗？
妈妈正在温柔地跟你讲话。
每一天都在期待见到你的笑脸，
那是我幻想过无数次的美好画面。
如果可以，我真想把世间的所有美好都给你！

《跟宝宝一起玩胎教》

一本充满童趣、洋溢温情的胎教书。
你能想象跟肚子里的宝宝玩的情景吗？
每天 15 分钟就能轻松搞定。
不要理论，只有切实可行的胎教方案。
保证可以让准爸爸准妈妈共同参与。
只要是适合胎教的，这里全都有。
照着做也许会改变宝宝一生的命运！



上架建议 孕产·胎教

ISBN 978-7-5384-8541-7



9 787538 485417 >

定价：38.00 元

责任编辑：孟波 张超


封面设计：世纪
喜悦

Gen Baobao Yiqi Wan Tajiao

跟宝宝 一起玩胎教

杨海英◎主编



 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

跟宝宝一起玩胎教 / 杨海英主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-5384-8541-7

I. ①跟… II. ①杨… III. ①胎教 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第263932号

跟宝宝一起玩胎教

主 编 杨海英
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 张 超
封面设计 世纪喜悦品牌设计有限公司
制 版 世纪喜悦品牌设计有限公司

开 本 780mm × 1460mm 1/24
字 数 400千字
印 张 14
印 数 1-10000册
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话 / 传真

0431-85600611 | 0431-85651759
0431-85635177 | 0431-85651628
0431-85635181 | 0431-85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85635186
团购热线 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春人民印业有限公司



书号 ISBN 978-7-5384-8541-7
定价 38.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究
举报电话 : 0431-85635185



前言

知道怀孕的那一刻，就像是收到了一份突如其来的礼物。几乎所有的准妈妈都会迫不及待地想要打开礼物的包装，看看自己的孩子，他的音容笑貌，以及与他相关的每件事、每个瞬间。

此时此刻，宝宝还没有出生，但你知道吗，他可以感觉到你，听见你的声音，感受你的一颦一笑、一言一行，回应你每一次爱的呼唤。你能想象跟肚子里的宝宝玩的情景吗？

《跟宝宝一起玩胎教》，把适合于准妈妈和胎宝宝互动的音乐、名画、诗歌、儿歌、小游戏、故事等内容推荐给准妈妈，不仅能最大限度地激发胎宝宝自身的潜能，让准爸妈提前享受美妙的亲子时光，更能让这段神奇的生命旅程充满爱的力量。



目录 Contents

第一章 Chapter One

经过不懈的努力 终于怀孕了

16 孕1周 放松自己的心情

- 16 准妈妈和胎宝宝的变化
- 17 音乐欣赏 《高山流水》
- 18 名画欣赏 《蒙马特大街》
- 19 花艺制作 休闲时光
- 20 手指操 数星星
- 22 诗歌欣赏 《再别康桥》

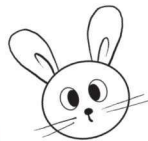


23 孕2周 做好准备等你来

- 23 准妈妈和胎宝宝的变化
- 24 音乐欣赏 《风的呢喃》
- 25 名画欣赏 《大碗岛的星期天下午》
- 26 手指操 春天来了
- 28 寓言故事 《孔融让梨》
- 29 简笔画 拎包

30 孕3周 保持心情愉快

- 30 准妈妈和胎宝宝的变化
- 31 名画欣赏 《戴珍珠耳环的少女》
- 32 音乐欣赏 《睡美人》
- 33 简笔画 兔子
- 34 手指操 可爱的小动物
- 36 寓言故事 《乌鸦喝水》



37 孕4周 小生命“安全着陆”

- 37 准妈妈和胎宝宝的变化
- 38 名画欣赏 《阿尔夜间的露天咖啡座》
- 39 手影游戏 小猫
- 40 名人故事 《司马光砸缸》
- 41 音乐欣赏 《秋日私语》
- 42 手指操 虫虫飞





44 孕5周 你真的很像“小海马”

- 44 准妈妈和胎宝宝的变化
- 45 名画欣赏 《吹笛少年》
- 46 音乐欣赏 《爱之梦降A大调》
- 47 简笔画 衣服
- 48 手指操 贪吃的小猪
- 50 国学经典 《弟子规·入则孝》
- 51 寓言故事 《井底之蛙》

52 孕6周 你有“小心脏”喽

- 52 准妈妈和胎宝宝的变化
- 53 名画欣赏 《抗拒爱神的少女》
- 54 折纸 蜗牛
- 55 成语故事 《铁杵磨针》
- 56 手指操 月亮船
- 58 美文欣赏 朱自清《春》
- 59 音乐欣赏 《仲夏夜之梦》

60 孕7周 每天给你一个微笑

- 60 准妈妈和胎宝宝的变化
- 61 名画欣赏 《拾穗者》
- 62 寓言故事 《狼来了》
- 63 简笔画 荷花
- 64 手指操 快乐的小鸟
- 66 音乐欣赏 《月光曲》
- 67 雕塑欣赏 《吓唬人的爱神》



68 孕8周 宝贝进入快速发育期

- 68 准妈妈和胎宝宝的变化
- 69 名画欣赏 《鸢尾花》
- 70 手指操 打鼓
- 72 音乐欣赏 《春江花月夜》
- 73 简笔画 蜻蜓
- 74 寓言故事 《聪明的小绵羊》
- 75 国学经典 《弟子规·出则弟》





目录

Contents

76 孕9周 蝌蚪的小尾巴不见了

76 准妈妈和胎宝宝的变化

77 音乐欣赏 《天鹅湖》

78 手指操 小花猫照镜子

80 翻绳游戏 降落伞

81 填色画 瓢虫

82 寓言故事 《运盐的驴子》

83 唐诗欣赏 《赋得古原草送别》



84 孕10周 你已经“人模人样”了

84 准妈妈和胎宝宝的变化

85 音乐欣赏 《少女的祈祷》

86 手指操 小手变魔术

88 填色画 老鼠

89 寓言故事 《断尾的狐狸》

90 手影游戏 小狗

91 国学经典 元曲欣赏

92 孕11周 你有草莓那么大

92 准妈妈和胎宝宝的变化

93 填色画 蜗牛

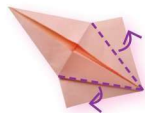
94 手指操 小刺猬理发

96 音乐欣赏 《蓝色多瑙河圆舞曲》

97 寓言故事 《三个和尚》

98 宋词欣赏 《念奴娇·赤壁怀古》

99 折纸 千纸鹤



100 孕12周 还是没有我的手掌大

100 准妈妈和胎宝宝的变化

101 音乐欣赏 《献给爱丽丝》

102 手指操 捶捶背

104 填色画 螃蟹

105 成语故事 《狐假虎威》

106 唐诗欣赏 《红豆》

107 雕塑欣赏 《掷铁饼者》



第二章 Chapter Two

安全度过一个愉快
又舒适的阶段

110 孕13周
你开始变得漂亮喽

- 110 准妈妈和胎宝宝的变化
- 111 音乐欣赏 《D大调卡农》
- 112 手指操 三只熊
- 114 填色画 鱼
- 115 成语故事 《叶公好龙》
- 116 认识自然 地球的秘密
- 117 折纸 百合花



118 孕14周
你已经有“面子”啦

- 118 准妈妈和胎宝宝的变化
- 119 音乐欣赏 《梦中的婚礼》
- 120 手指操 小动物乐园
- 122 开怀一笑 幽默笑话
- 123 手影游戏 海鸥
- 124 成语故事 《画蛇添足》
- 125 一起学知识 世界之最

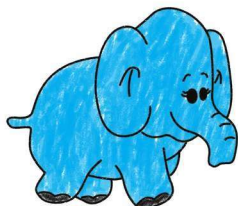
126 孕15周
你能听见
妈妈的心跳

- 126 准妈妈和胎宝宝的变化
- 127 音乐欣赏 《渔舟唱晚》
- 128 手指操 大苹果
- 130 填色画 海豚
- 131 寓言故事 《龟兔赛跑》
- 132 手影游戏 兔子
- 133 国学经典 《诗经》名篇欣赏



134 孕16周
那是你在“打嗝”吗

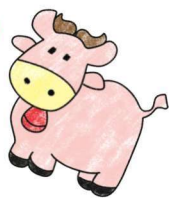
- 134 准妈妈和胎宝宝的变化
- 135 民乐欣赏 《百鸟朝凤》
- 136 手指操 燕子妈妈和燕子宝宝
- 138 填色画 大象
- 139 寓言故事 《下金蛋的鸡》
- 140 折纸 乌龟
- 141 开动脑筋 跟妈妈猜谜语



目录 Contents

142 孕17周 你又在偷听我说话

- 142 准妈妈和胎宝宝的变化
- 143 音乐欣赏 《雨的印记》
- 144 手指操 我有一双小小手
- 146 填色画 小牛
- 147 寓言故事 《狼和小羊》
- 148 唐诗欣赏 《咏鹅》
- 149 手影游戏 猫头鹰



150 孕18周 感觉你的第一次胎动

- 150 准妈妈和胎宝宝的变化
- 151 寓言故事 《乌鸦和狐狸》
- 152 手指操 葡萄娃娃
- 154 填色画 小鹿
- 155 放松心情 绕口令比赛
- 156 音乐欣赏 《忧伤还是快乐》
- 157 雕塑欣赏 《抱鹅的少年》

158 孕19周 你的表情越来越丰富

- 158 准妈妈和胎宝宝的变化
- 159 填色画 西瓜
- 160 手指操 睡懒觉的小花猫
- 162 古诗欣赏 《梅花》
- 163 成语故事 《守株待兔》
- 164 音乐欣赏 《One Summer's Day》
- 165 手影游戏 鹦鹉



166 孕20周 我们一起感受阳光

- 166 准妈妈和胎宝宝的变化
- 167 成语故事 《掩耳盗铃》
- 168 手指操 啄木鸟
- 170 音乐欣赏 《鳟鱼》
- 171 填色画 山楂
- 172 开动脑筋 猜谜语
- 173 数学知识 跟妈妈学数字





174 孕 21 周 你会吸吮大拇指了

- 174 准妈妈和胎宝宝的变化
- 175 填色画 椰树
- 176 手指操 悄悄话
- 178 雕塑欣赏 《米洛斯的维纳斯》
- 179 寓言故事 《狐狸请客》
- 180 音乐欣赏 《牧童短笛》
- 181 认识大自然 有趣的小动物

182 孕 22 周 小宝贝长出长指甲喽

- 182 准妈妈和胎宝宝的变化
- 183 音乐欣赏 《彩云追月》
- 184 手指操 孔雀
- 186 填色画 果树
- 187 寓言故事 《老苏坦》
- 188 折纸 螃蟹
- 189 民间文化 歇后语

190 孕 23 周 皮肤皱皱的“小老头”

- 190 准妈妈和胎宝宝的变化
- 191 成语故事 《凿壁偷光》
- 192 手指操 一二三四五
- 194 开动脑筋 猜谜语
- 195 地方戏欣赏 《天上掉下个林妹妹》
- 196 填色画 白菜
- 197 名画欣赏 《洗澡》

198 孕 24 周 基本确定你的安全

- 198 准妈妈和胎宝宝的变化
- 199 填色画 小房子
- 200 手指操 数九歌
- 202 经典圣诞歌曲 《铃儿响叮当》
- 203 寓言故事 《爱学人的猴子》
- 204 开动脑筋 趣味七巧板
- 205 开怀一笑 童言无忌





目录 Contents

206 孕 25 周 感觉你在“花样游泳”

206 准妈妈和胎宝宝的变化

207 一起学知识 了解世界之最

208 手指操 五个手指是一家

210 音乐欣赏 《幽默曲》

211 填色画 轿车

212 开动脑筋 猜谜语

213 寓言故事 《挑媳妇》



214 孕 26 周 你变得越来越聪明

214 准妈妈和胎宝宝的变化

215 折纸 老鼠

216 手指操 数鸭子

218 名画欣赏 《蒙娜丽莎》

219 成语故事 《一诺千金》

220 填色画 直升飞机

221 音乐欣赏 《第五号匈牙利舞曲》



222 孕 27 周 吸吮拇指 是你最爱的运动

222 准妈妈和胎宝宝的变化

223 填色画 牵牛花

224 手指操 看大戏

226 开动脑筋 趣味七巧板

227 成语故事 《螳臂挡车》

228 音乐欣赏 《维也纳森林的故事》

229 粘土制作 西瓜



230 孕 28 周 你每天都在“增肥”

230 准妈妈和胎宝宝的变化

231 音乐欣赏 《水上音乐》

232 手指操 小蚂蚁搬大虫

234 填色画 雪糕

235 成语故事 《亡羊补牢》

236 名画欣赏 《椅中圣母》

237 粘土制作 飞碟



第三章 Chapter Three

胜利就在眼前，
幸福分娩进行时

240 孕 29 周
越来越淘气的小不点儿

240 准妈妈和胎宝宝的变化

241 填色画 冰淇淋

242 手指操 四季歌

244 音乐欣赏 《幻想即兴曲》

245 成语故事 《刻舟求剑》

246 粘土制作 章鱼

247 名画欣赏 《圣母子》



248 孕 30 周
你有自己的生物钟了

248 准妈妈和胎宝宝的变化

249 寓言故事 《贪心的樵夫》

250 手指操 我爱我家

252 名画欣赏 《西斯庭圣母》

253 粘土制作 刷子

254 音乐欣赏 《圣母颂》

255 简笔画 妈妈

256 孕 31 周
机灵的小眼睛时开时闭

256 准妈妈和胎宝宝的变化

257 音乐欣赏 《拉德斯基进行曲》

258 手指操 健康操

260 名画欣赏 《日出·印象》

261 粘土制作 铅笔

262 寓言故事

《掉在井里的狐狸和公山羊》

263 填色画 芭芭

264 孕 32 周
你多数时间
都在睡觉

264 准妈妈和胎宝宝的变化

265 填色画 狮子

266 手指操 摇到外婆桥

268 粘土制作 螃蟹

269 名画欣赏 《星月夜》

270 音乐欣赏 《摇篮曲》

271 寓言故事 《狗、公鸡和狐狸》



目录 Contents

272 孕 33 周 皮肤的颜色粉嫩嫩的

- 272 准妈妈和胎宝宝的变化
- 273 填色画 兔子
- 274 手指操 照相
- 276 音乐欣赏 《苏格兰交响曲》
- 277 成语故事 《草木皆兵》
- 278 粘土制作 胡萝卜
- 279 名画欣赏 《维纳斯的诞生》

280 孕 34 周 你是个“硬骨头”了

- 280 准妈妈和胎宝宝的变化
- 281 音乐欣赏 《蝴蝶》
- 282 填色画 蜜蜂
- 283 童话故事 《蓝灯》
- 284 手指操 小桌子
- 286 粘土制作 蘑菇
- 287 名画欣赏 《农民的婚礼》



288 孕 35 周 呼吸对你来说 不是问题

- 288 准妈妈和胎宝宝的变化
- 289 粘土制作 草莓
- 290 手指操 大瀑布
- 292 音乐欣赏 《森林中的一夜》
- 293 名画欣赏 《松树林之晨》
- 294 寓言故事 《公牛与野山羊》
- 295 填色画 蝴蝶



296 孕 36 周 你的“房子”有点小了

- 296 准妈妈和胎宝宝的变化
- 297 捏拼画 雨伞
- 298 手指操 袋鼠
- 300 名画欣赏 《缠毛线》
- 301 填色画 鸚鵡
- 302 寓言故事 《有本事的猎人》
- 303 音乐欣赏 《动物狂欢节》





304 孕 37 周 你的小脑袋摆来摆去的

- 304 准妈妈和胎宝宝的变化
- 305 捏拼画 小孩
- 306 手指操 牵牛花
- 308 填色画 面包
- 309 名画欣赏 《小淘气》
- 310 音乐欣赏 《小夜曲》
- 311 童话故事 《田螺姑娘》



312 孕 38 周 你已经准备好了

- 312 准妈妈和胎宝宝的变化
- 313 填色画 小丑
- 314 手指操 种豆
- 316 童话故事 《青蛙王子》
- 317 名画欣赏 《小园丁》
- 318 音乐欣赏 《小狗圆舞曲》
- 319 捏拼画 手套

320 孕 39 周 期待见到你

- 320 准妈妈和胎宝宝的变化
- 321 填色画 生日蛋糕
- 322 手指操 好朋友
- 324 名画欣赏 《泉》
- 325 寓言故事 《夭折的小树》
- 326 音乐欣赏 《春之声圆舞曲》
- 327 捏拼画 郁金香

328 孕 40 周 我们终于要见面了

- 328 准妈妈和胎宝宝的变化
- 329 寓言故事 《狐狸和葡萄》
- 330 手指操 藏猫猫
- 332 捏拼画 萝卜
- 333 放松心情 绕口令比赛
- 334 开动脑筋 趣味七巧板
- 335 名画欣赏 《高脚果盘》

