

吉科

【读得懂的音乐故事，用心体会的胎教音乐大全】

胎教音乐的 养胎魔法

张旭
主编



最适合胎儿

1天1段胎教音乐
1周1个胎教重点

【准妈妈良好的音乐感悟是给予胎儿最好的胎教】

图解每周 母婴变化

以图解方式介绍了每周母婴变化，让准妈妈清楚地了解胎儿在此阶段的发育特点。

解读音乐 融化心灵

每一首乐曲的来源都有一个故事，了解这些会帮助准妈妈更好地体会音乐。

总结每周 音乐胎教重点

根据每周胎儿的发育特点，为准妈妈准备了适合本周听的胎教音乐。

音乐小提示 祝准妈妈好孕

本书适当穿插了音乐小提示，提醒准妈妈在胎教过程中需要注意些什么。

最适合胎儿音乐曲目

《莫扎特6大调弦乐小夜曲》

《安妮的仙境》

《卡布里的月光》

《雨的印记》

《紫丁香》

《风的呢喃》

《高山流水》

《森林中的一夜》

《三只熊》

《秋日私语》

《茉莉花》

《斯卡波罗集市》

《小星星》

《天鹅》

《摇篮曲》

《渔舟唱晚》

《爱是唯一的梦》

《如果感到幸福你就拍拍手》

《小夜曲》

《月光曲》

《奇妙的仙境》

《春江花月夜》

本书精选了80首最适合准妈妈听的胎教音乐，同时还教会准妈妈如何正确欣赏胎教音乐，以及如何将音乐胎教与其他胎教方式相结合，让自己在音乐与艺术中获得无限的安宁与幸福，从而获得更加良好的胎教效果。

胎教音乐的 养胎魔法

美型系列精品图书推荐



《妇产专家的孕养笔记》

完美孕产必读！一起分享
“科学孕育”的秘诀

定价：35.00 元



《养生专家的刮痧笔记》

一看就会的刮痧图解，
全家人都能用的刮痧全书

定价：35.00 元

《面膜教主的美容魔法》

宅护理必备！最实用的自制
护肤品大全

定价：35.00 元



《美白教主的养颜魔法》

宅美容必备！最实用的肌肤
养护全书

定价：35.00 元



我们倾心讲述
共创生活的精彩

策 划 美型社·天顶矩图书工作室
(Z.STUDIO) 张 旭

装帧设计 美型社·天顶矩图书工作室
(Z.STUDIO)

 **MOX** 美型社

美型社官网：<http://www.meixingshe.com>

【音乐胎教并非针对胎儿直接进行，而是通过对母体的刺激传达给胎儿】

“在胎儿期接受过音乐胎教的婴儿， 体格健壮、情绪稳定”



《胎教音乐的养胎魔法》从音乐胎教的概念入手，针对孕期准妈妈不知如何正确进行音乐胎教的疑惑，为准妈妈精心编写了本书。《胎教音乐的养胎魔法》以孕周为单位，为准妈妈规划出每周的胎教重点，并把每天推荐给准妈妈的音乐，用详尽的语言把音乐的背景和意境描述出来，并搭配相关的儿歌、诗歌、故事、名画等，让准妈妈在欣赏音乐的同时更能感同身受，真正做到了诗情画意，浮想联翩。就好像自己变成了会魔法的仙女一样，带着胎儿在美妙的音乐海洋中自在遨游。

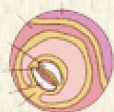
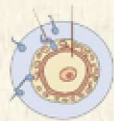
责任编辑：许晶刚 赵沫



【读得懂的音乐故事，用心体会的胎教音乐大全】

胎教音乐的 养胎魔法

张 旭◎主编



吉林出版集团

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

胎教音乐的养胎魔法 / 张旭主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5384-6008-7

I. ①胎… II. ①张… III. ①胎教—音乐 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第154708号

胎教音乐的养胎魔法

出版人 张瑛琳

主 编 张 旭

编 委 杨 柳 王 钊 张子璇 叶灵芳 崔 哲 杨 雨 赵 琳 宋 磊
党 燕 张信萍 韩杨子 李春燕 刘 丹 王 斌 王治平 黄铁政
刘辰阳 江理华 陈 晨 赵嘉怡 王超男 李 娟 杨 嘉 赵伟宁
张 颖 刘思琪 汪小梅 吴雅静 许 佳 姜 毅 周 雨 郑伟娟
程 峥 蔡聪颖 王 清 王 欣 王 杨 肖雅兰 张 健 高 原
安孟稼 李雅楠 高 甄 刘 波 王萃萍 何瑛琳 康占菊 刘 莹

模 特 于 洋 张莹楠

选题策划 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO) 张 旭

责任编辑 许晶刚 赵 沫

封面设计 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)

内文设计 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)

制 做 张子璇

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 198千字

印 张 14

印 数 1-10000册

版 次 2013年1月第1版

印 次 2013年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

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 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6008-7

定 价 35.00元 (赠光盘)

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 团购热线: 0431-85635186



听取音乐老师的 胎教建议

一旦怀孕，准妈妈就得开始学习怀孕知识以及进行必要的胎教，受过胎教训练的宝宝会更聪明。而在胎教的领域中，又以胎教音乐为主导。因此，我们精心编写了这本《胎教音乐的养胎魔法》，推荐给全天下所有伟大的准妈妈。

准妈妈经常听胎教音乐，可保持心情舒畅，让自己保持愉悦的状态，为胎儿缔造平和、安宁、愉快的感觉。准妈妈借助优美的胎教音乐和胎儿沟通，可以促进胎儿的听觉器官和脑功能的发育，使胎儿意识到母亲的爱和世界的美好，同时还能激发胎儿的创造力、记忆力，提高胎儿的注意力、集中力。

《胎教音乐的养胎魔法》以40个孕周为单位，针对准妈妈的情绪变化和胎儿大脑发育的不同时期，为准妈妈选取适合的胎教曲目，对胎儿进行不间断地教育，对胎儿智力进行最大限度地开发。此外，本书还为准妈妈提供了世界名画和胎教故事，以便在准妈妈听胎教音乐的同时欣赏和解读，从而拓展胎儿的想象力，增强胎儿本能的空間推理能力。

音乐是造就亿万天才宝宝的神奇音符，准妈妈，请跟我们一起来感受胎教音乐的魔力吧！



第一章

胎教音乐的魔力

神奇的胎教音乐 14

- 音乐让胎儿获得更丰富的大脑 14
- 胎教音乐能刺激胎儿左右脑发育平衡 .. 15
- 胎教音乐促进胎儿心智成长 15
- 胎教音乐让胎儿感受到世间的美好 15

感受胎教音乐的真谛 16

- 选择适合的聆听方式 16
- 选择适合的胎教音乐 17
- 播放胎教音乐的时间和频率 17
- 胎教音乐的频响要柔和 17

怀孕不同时期的胎教音乐 18

- 孕早期胎教音乐 18
- 孕中期胎教音乐 18
- 孕晚期胎教音乐 18

音乐胎教的方法 19

- 母唱胎听法 19
- 音乐熏陶法 19

- 器物灌输法 19
- 朗诵抒情法 19
- 母教胎唱法 19

关注音乐胎教的误区 20

- 播放胎教音乐时并不是声音越大越好 .. 20
- 不要听节奏较快的音乐 20
- 并非所有世界名曲都适合胎教 20



第二章

唤醒生命中的精灵

孕1月 制定一个音乐胎教计划 23

{孕1周} 准妈妈与胎儿变化 24

- 怀孕的你 24
- 你的胎儿 24

{孕1周} 让身心达到最佳状态 25

- 欣赏《莫扎特G大调弦乐小夜曲》 25
- 聆听班得瑞的《安妮的仙境》 26
- 毕加索的《梦》 27

{孕2周} 准妈妈与胎儿变化 28

怀孕的你	28
你的胎儿	28

{孕2周} 准爸妈恩爱是最好的胎教 29

晚安曲《卡布里的月光》	29
伴着音乐入眠	30
纯音乐《雨的印记》	31
胎教名曲《紫丁香》	31

{孕3周} 准妈妈与胎儿变化 32

怀孕的你	32
你的胎儿	32

{孕3周} 多听抒情音乐 33

静静体味《风的呢喃》	33
古典名曲《高山流水》	34
读一本书《小威向前冲》	35

{孕4周} 准妈妈与胎儿变化 36

怀孕的你	36
你的胎儿	36

{孕4周} 心情愉快舒缓紧张心理 37

聆听天籁之音《森林中的一夜》	37
爸爸给宝宝的一封信	38
给你的胎儿唱一首歌	39
美文欣赏《美好的一天》	40



第三章

音乐激发快乐情绪

孕2月 学会自我宣泄情绪 43

{孕5周} 准妈妈与胎儿变化 44

怀孕的你	44
你的胎儿	44

{孕5周} 让准爸爸安抚你的焦虑 45

安静地享受《秋日私语》	45
美文欣赏《春》	46
纯音乐《茉莉花》	47
胎教故事《逃家的小兔》	47

{孕6周} 准妈妈与胎儿变化 48

怀孕的你	48
你的胎儿	48

{孕6周} 听听音乐，做做深呼吸 49

电影插曲《斯卡波罗集市》	49
诗歌《面朝大海，春暖花开》	50
儿歌《小星星》	51

{孕7周} 准妈妈与胎儿变化 52

怀孕的你	52
你的胎儿	52

{孕7周} 颈部发育的关键期 53

倾听优美的《天鹅》	53
名画欣赏《缠毛线》	54
对数儿歌	55
动物儿歌	55

{孕8周} 准妈妈与胎儿变化 56

怀孕的你	56
你的胎儿	56

{孕8周} 每天给胎儿一个微笑 57

蒙古《摇篮曲》	57
胎教名曲《妈咪的怀抱里》	58
哼唱《蜗牛与黄鹂鸟》	59
童言无忌的小故事	60



第四章

关键期要特别保护

孕3月 不要忽略胎儿的存在 63

{孕9周} 准妈妈与胎儿变化 64

怀孕的你	64
你的胎儿	64

{孕9周} 让听觉与视觉结合起来 65

欣赏《莫扎特A大调单簧管协奏曲》	65
《月光曲》的典故	66
名画欣赏《向日葵》	67

{孕10周} 准妈妈与胎儿变化 68

怀孕的你	68
你的胎儿	68

{孕10周} 伴着音乐和花香入眠 69

胎教名曲《奇妙的仙境》	69
名画欣赏《维纳斯的诞生》	70
中国古典名曲《春江花月夜》	71

{孕11周} 准妈妈与胎儿变化 72

怀孕的你	72
你的胎儿	72

{孕11周} 感受大自然的清新与美妙 73

钢琴名曲《爱之梦降A大调》	73
童话故事《梨子小提琴》	74
诗朗诵《致大海》	75

{孕12周} 准妈妈与胎儿变化 76

怀孕的你	76
你的胎儿	76

{孕12周} 让音乐与美味并存 77

班得瑞的《春野》	77
欣赏《花之圆舞曲》	78
聆听大自然的呼吸	78



更真实地感受到胎儿

孕4月 音乐胎教上日程 **81**

{孕13周} 准妈妈与胎儿变化 82

怀孕的你	82
你的胎儿	82

{孕13周} 刺激胎儿的触觉发育 83

胎教名曲《莫扎特A大调单簧管五重奏》	83
给胎儿讲《小马过河》	84
胎教纯音乐《听海》	85

{孕14周} 准妈妈与胎儿变化 86

怀孕的你	86
你的胎儿	86

{孕14周} 加强对胎儿的视觉刺激 87

聆听《微风吹拂的方式》	87
准妈妈讲《龟兔赛跑》	88
名画欣赏《蛙声十里出山泉》	89

{孕15周} 准妈妈与胎儿变化 90

怀孕的你	90
你的胎儿	90

{孕15周} 培育胎儿心灵的关键 91

约纳森的晨曲《杜鹃圆舞曲》	91
听一首轻快的歌曲《儿时情景》	92
激昂的《春之声圆舞曲》	93

{孕16周} 准妈妈与胎儿变化 94

怀孕的你	94
你的胎儿	94

{孕16周} 给胎儿朦胧美意识的胎教 95

胎教名曲《勃兰登堡协奏曲》	95
读儿歌《小小的船》	96
格林童话《聪明的小伙伴》	96



重点实施音乐胎教

孕5月 延长享受音乐的时间 **99**

{孕17周} 准妈妈与胎儿变化 100

怀孕的你	100
你的胎儿	100

{孕17周} 准妈妈和胎儿的对话 101

柴可夫斯基的《十一月：雪橇》 ..	101
欣赏《乘着歌声的翅膀》	102

童谣六则	103
儿歌二则	103

{孕18周}准妈妈与胎儿变化 104

怀孕的你	104
你的胎儿	104

{孕18周}让胎儿感受到准妈妈的爱 105

欣赏海顿的弦乐四重奏	106
名画欣赏《农民的婚礼》	107

{孕19周}准妈妈与胎儿变化 108

怀孕的你	108
你的胎儿	108

{孕19周}准爸爸对胎教的参与很重要 109

催眠曲《爱尔兰的星空》	109
童谣《九九歌》	110
准爸爸讲故事《闻味儿与听声儿》	111

{孕20周}准妈妈与胎儿变化 112

怀孕的你	112
你的胎儿	112

{孕20周}用乐曲训练胎儿的听觉 113

安静的《紫蝴蝶》	113
舒伯特《鳟鱼》五重奏	114
开动脑筋猜一猜	114
朗诵《你是人间的四月天》	115
名画欣赏《西斯庭圣母》	116



第七章

大脑的发育 高峰期

孕6月 胎儿从音乐中体会到美感 119

{孕21周}准妈妈与胎儿变化 120

怀孕的你	120
你的胎儿	120

{孕21周}对话胎教给胎儿良好的刺激 121

聆听优美的《小夜曲》	121
朗读泰戈尔的《吉檀迦利》	122
感受班得瑞的《清晨》	122
胎教故事《三只蝴蝶》	123

{孕22周}准妈妈与胎儿变化 124

怀孕的你	124
你的胎儿	124

{孕22周}音乐胎教与运动相结合 125

学唱《雪绒花》	125
一起来唱《铃儿响叮当》	126
睡前故事《萤火虫和小星星》	127

{孕23周}准妈妈与胎儿变化 128

怀孕的你	128
你的胎儿	128

{孕23周}让胎儿感受抚摸胎教 129

唯美音乐《假如爱有天意》	129
儿歌《数鸭子》	130
观看《音乐之声》	131

{孕24周}准妈妈与胎儿变化 132

怀孕的你	132
你的胎儿	132

{孕24周}抚摸胎教促进情感交流 133

欣赏《幽默曲》	133
《小猫钓鱼》的故事	134
童谣三则	134

{孕25周}器乐、歌曲与朗诵三合一 139

胎教名曲《土耳其进行曲》	139
名画欣赏《天上的爱与人间的爱》	140
听《龙猫》读《七色花》	141

{孕26周}准妈妈与胎儿变化 142

怀孕的你	142
你的胎儿	142

{孕26周}光照训练胎儿昼夜节律 143

心灵钢琴《月光边境》	143
听《简单的礼物》读《小熊买糖果》 ..	144
名画欣赏《星月夜》	145

{孕27周}准妈妈与胎儿变化 146

怀孕的你	146
你的胎儿	146

{孕27周}准妈妈哼唱歌曲感染胎儿 147

勃拉姆斯的《第五号匈牙利舞曲》 ..	147
准妈妈讲《雪孩子》	148

{孕28周}准妈妈与胎儿变化 150

怀孕的你	150
你的胎儿	150

第八章 做个好梦，宝贝

孕7月 音乐贯穿整个孕期 137

{孕25周}准妈妈与胎儿变化 138

怀孕的你	138
你的胎儿	138



{孕28周}/胎教音乐与性格 151

- 琵琶曲《禅曰：一花一世界》 151
- 儿歌《两只老虎》 152
- 胎教故事《三个和尚》 152
- 欣赏《四季·春》 153
- 给胎儿讲《小蝌蚪找妈妈》 154
- 名画欣赏《椅中圣母》 156



第九章

胎儿能记忆声音

孕8月 胎儿出现意识萌芽 159

{孕29周}/准妈妈与胎儿变化 160

- 怀孕的你 160
- 你的胎儿 160

{孕29周}/用变化的音调给胎儿讲故事 161

- 欣赏《蓝色多瑙河圆舞曲》 161
- 钢琴曲《忧伤还是快乐》 162
- 胎教名曲《天鹅湖》 162
- 哼唱《哆来咪》 163
- 胎教故事《青蛙王子》 164

{孕30周}/准妈妈与胎儿变化 166

- 怀孕的你 166
- 你的胎儿 166

{孕30周}/坚持给胎儿讲童话故事 167

- 欣赏《玩具会唱歌》 167
- 名画欣赏《枫叶寒蝉》 168
- 唱儿歌《小白兔乖乖》 169

{孕31周}/准妈妈与胎儿变化 170

- 怀孕的你 170
- 你的胎儿 170

{孕31周}/准爸妈共同参与阅读胎教 171

- 新世纪音乐《你眼中的奇迹》 171
- 准爸爸讲《最好吃的蛋糕》 172
- 朗诵雪莱的《给爱恩丝》 173

{孕32周}/准妈妈与胎儿变化 174

- 怀孕的你 174
- 你的胎儿 174

{孕32周}/多听音乐促进右脑发育 175

- 欣赏《水上音乐》 175
- 哼唱《一只小毛驴》 176
- 学唱《泥娃娃》 177
- 学唱《卖报歌》 177
- 肖邦的《小狗圆舞曲》 178
- 好玩的手指游戏 178
- 欣赏歌曲《远航》 179
- 名画欣赏《松林的早晨》 180



第十章

距离分娩 越来越近

孕9月 胎教时间可适当延长 183

{孕33周} 准妈妈与胎儿变化 184

怀孕的你	184
你的胎儿	184

{孕33周} 进行交流式接触胎教 185

晚安曲《人间天上》	185
胎教故事《小猴子照镜子》	186
宝宝, 和妈妈一起唱	187

{孕34周} 准妈妈与胎儿变化 188

怀孕的你	188
你的胎儿	188

{孕34周} 准妈妈的歌声是很好的胎教 189

胎教名曲《生之喜》	189
欣赏一首英文歌曲	190
准爸爸给胎儿讲寓言故事	191

{孕35周} 准妈妈与胎儿变化 192

怀孕的你	192
你的胎儿	192

{孕35周} 用音乐缓解紧张情绪 193

胎教名曲《开心的笑》	193
莫扎特的《小步舞曲》	194
名画欣赏《三月》	195

{孕36周} 准妈妈与胎儿变化 196

怀孕的你	196
你的胎儿	196

{孕36周} 欣赏音乐时加入丰富的感情 197

欣赏民乐《喜洋洋》	197
经典胎教故事《妈妈, 你在哪儿》	198
给胎儿哼唱《摇篮曲》	200
朗诵泰戈尔的《太阳颂》	201
名画欣赏《小园丁》	202





第十一章

养精蓄锐 迎接分娩

孕10月 让胎儿充满美好期待 **205**

{孕37周}准妈妈与胎儿变化 206

怀孕的你	206
你的胎儿	206

{孕37周}强化美育胎教 207

老鹰乐队的《加州旅馆》	207
朗诵《我为少男少女歌唱》	208
轻音乐《爱是唯一的梦》	208
胎教故事《豌豆上的公主》	209

{孕38周}准妈妈与胎儿变化 210

怀孕的你	210
你的胎儿	210

{孕38周}开始意想胎教 211

冥想音乐《清泉》	211
胎教故事《小熊过桥》	212
名画欣赏《干草车》	213

{孕39周}准妈妈与胎儿变化 214

怀孕的你	214
你的胎儿	214

{孕39周}意想预产法让准妈妈放松 215

冥想音乐《雨中漫步》	215
朗诵冰心的诗二首	216
胎教故事《聪明的乌龟》	217

{孕40周}准妈妈与胎儿变化 218

怀孕的你	218
你的胎儿	218

{孕40周}坚强地迎接宝宝的到来 219

舒曼的《梦幻曲》	219
名画欣赏《小淘气》	220
神秘园《追梦人》	221
胎教名曲《渔舟唱晚》	221
胎教故事《勤劳善良的灰姑娘》 ...	222





第一章 胎教音乐的 魔力

音乐能使胎儿感受到一种深深的爱，
使胎儿的心情充满欢乐。