

凤凰汉竹
荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹 ● 亲亲乐读系列

世界上最成功的胎教法

斯瑟蒂克

胎教一本通

汉竹 / 编著

宝宝在长
妈妈在教



江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

斯瑟蒂克胎教一本通 / 汉竹编著. — 南京 : 江苏科学技术出版社, 2012.2
(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5345-8501-2

I. ①斯… II. ①汉… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 215578 号



凤凰汉竹
精彩阅读, 在汉竹
全案策划



2010 年度
中国生活图书出版商

斯瑟蒂克胎教一本通

编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋
特邀编辑 邹玉华 张 欢
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/16
印 张 10
字 数 100千字
版 次 2012年2月第1版
印 次 2012年2月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-8501-2

定 价 19.90元 (附赠宝宝挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹 ● 亲亲乐读系列

斯瑟蒂克

胎教一本通



汉竹 / 编著

江苏科学技术出版社 | 凤凰 汉竹



短信发送 838410 至 15811008811,
获取附赠胎教音乐。



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811



每时每刻，
把深深的母爱倾注给腹中的宝贝。



斯瑟蒂克的启示

——胎宝宝都是天才

好的开始是成功的一半。胎教是对孩子教育的第一步。

斯瑟蒂克说过，“当胎儿一会儿动动全身，一会儿像小鸟拍打翅膀一样活动手脚，仿佛用身体动作向你说话时，你一定要对此作出反应。因为随着母子纽带的日渐牢固，胎儿在智慧、情操方面的发育速度会呈几何级数增加。”

斯瑟蒂克胎教法是成功的。那到底如何对宝宝进行胎教呢？对宝宝的身体动作，孕妈妈又该做出什么反应呢？

本书将斯瑟蒂克胎教法的理论直接融入素材之中，让孕妈妈拿起书就能做胎教，是一本真正的胎教工具书。跟宝宝进行爱心对话、哼唱一首快乐的歌、给宝宝讲小故事……孕妈妈只需照着书中的方法去做就行了，从此不必再为胎教伤脑筋。本书还贴心的加入了准爸爸胎教的内容，让宝宝从一开始就感受到家庭的温暖。

原来胎教也可以既简单又有趣。孕妈妈准爸爸们还在等什么，快上好宝宝的第一课吧！

❀ 斯瑟蒂克天才胎教法如是说 ❀

实子·斯瑟蒂克，一个出生在日本的普通女性，一个典型的美国家庭主妇，同样也是一个创造育儿奇迹的伟大母亲。作为成功孕育了4个天才儿童的妈妈，实子用自己的语言，向大家讲述了她培养天才宝宝的秘诀。

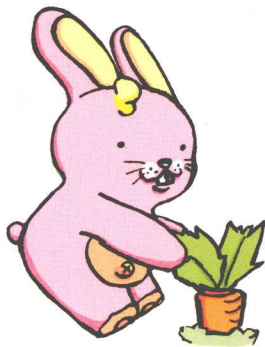
❀ 胎教始于优孕

“好的开始是成功的一半”，怀孕前的受精必须在最佳状态下进行，必须是最健康的精子和卵子。所以，妻子和丈夫都要做好准备，要在双方都感到最幸福的时刻进行受孕。

最重要的是，夫妻双方一定要彼此相爱，这种深厚的爱就是胎教最坚实的基础。

❀ 生活要以胎宝宝为中心

自从制定了胎教计划，我（实子·斯瑟蒂克）的生活就一直围绕着孩子，意识以孩子为中心。虽然约瑟夫和我都不抽烟、不喝酒，但我知道，生活中除了烟和酒，还有很多物质都会对胎宝宝产生不利影响。因此，作为妈妈，一定要掌握这些知识，并将这些知识付诸于行动，使胎教取得更好的效果。



❀ 为胎教创造好的环境

为了和胎宝宝更好地进行心灵沟通，让我们一起在美好的世界里畅游，非常需要一个安静舒适的环境。这可以减轻我的不安和担心，让我将满腔的爱都倾注在胎宝宝身上。

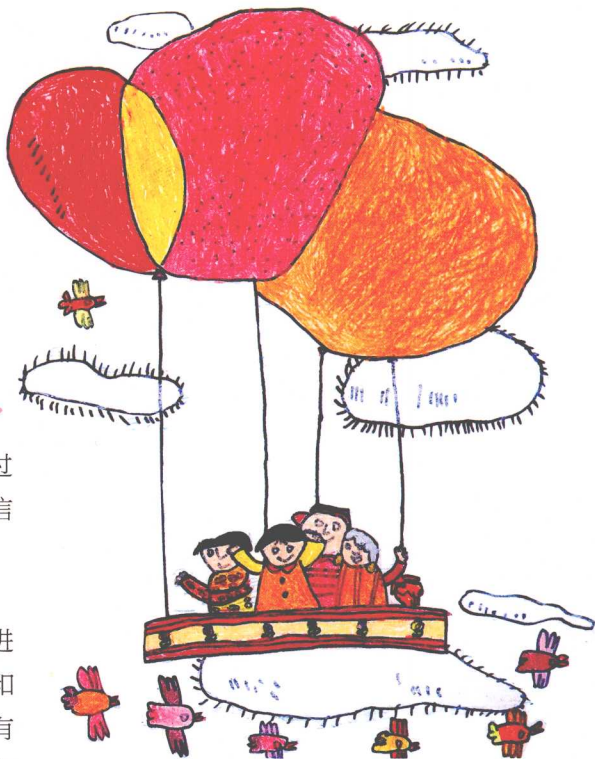
我们把家中为宝宝将来准备的房间布置好，作为进行胎教的场所。我认为理想的儿童房应该是朴素和平静的浅色调，因为这样能够使人的注意力不至于分散，更利于胎教的进行。

❀ 妈妈的态度和情绪最关键

我丈夫经常对我说：“最理解妈妈心情的就是肚子里的胎宝宝。如果把注意力集中在胎宝宝身上，那么你说的话和教给他（她）的东西就会被他所接受。但是决不能对他表现出毫不负责或者抱怨的态度。只有以一种安定、平和和稳定的情绪保护着这个小生命，他才能安心地倾听你说话，学到更多的东西。”

❀ 准爸爸也是胎教主力军

胎教绝不是孕妈妈一个人完成的。在整个胎教过程中，准爸爸不仅需要帮助孕妈妈保持安定平和的心情，还要直接参与胎教。尤其是在向胎宝宝传递知识时，那些孕妈妈不太擅长的领域，就需要准爸爸出马了。



而且准爸爸的声音更容易清晰地透过腹壁，让胎宝宝逐渐熟悉，从而产生一种信赖感。

❁ “对话”，让胎宝宝了解世间百相

在整个孕期，我一直抱着这样的意识进行胎教，即胎宝宝一直在倾听我的声音，和我一起观赏景物，时刻不忘胎宝宝也是具有意识的。要把胎宝宝当做已经出生的小宝宝那样，耐心地同他分享我所听到的、看到的和感受到的所有事物。

孕妈妈要时刻保持强烈的探索心和求知欲，这对胎宝宝大脑发育有着极大影响。其实，一旦对某种事情产生兴趣，不擅长的事情也会变得很有趣。

❁ 音乐传递着“爱的信息”

音乐最能影响人的情绪，培养人丰富的感受力。所以，只要有时间，我就会哼唱一些歌曲，让胎宝宝不断地听那些旋律动人的歌声，向他传递“爱的信息”；或是一起听音乐，培养胎宝宝的感受力。

优美的音乐会给胎宝宝留下美好的记忆，使他朦胧地感知世界的美好与和谐，并把“爱”深深刻在脑海里。

❁ 用“画的语言”讲故事

培养胎宝宝想象力、独创性以及进取精神，最好的方法莫过于讲故事。我总是充满感情地朗读，将故事中的幻想世界，在大脑中形成一个个具体的形象，我暂且称之为“画的语言”，这样可以更加具体地将故事传递给胎宝宝，因为我认为胎宝宝已经有“心”了。

❁ 用心感受“美”、描绘“美”

我经常会在一些画册中，感受那些赏心悦目的色彩和独特的构思，这些都是我要讲给胎宝宝听的。

当然，如果你对植物了如指掌，你可以讲植物；如果你的美术造诣很深，你可以讲美术；如果你擅长绘画和写作，你可以自己创作并讲给宝宝听。在你做这些的时候，所表现出的那种独创性，可以非常好地促进宝宝的想象力。

❖ 散步也是不错的胎教方式

只要身体和气候条件允许，我都会尽量外出，创造接触各种事物的机会，为了达到更好的效果，我也会经常调整散步路线。这样眼前出现的事物就不会一成不变了，从接触的人物、装饰、橱窗的商品、花的颜色、变幻的天空这些事物中，我总能发现更多新鲜和感兴趣的东西。

❖ “闪光卡片”伴随胎宝宝一起学习

从妊娠第5个月开始，我就用事先准备好的“闪光卡片”教胎宝宝学习文字、数字和图形了，这些卡片都是在白纸上用很鲜艳的颜色描绘出来的，这样更加醒目。在学习开始前，我总是把呼吸调整得深沉而平稳，然后把要教的内容在头脑中描绘出来，通过深刻的视觉印象，将卡片上的文字、数字、图形形状和颜色，以及我的声音一起传达给胎宝宝。

胎教成功的诀窍，就是将三维要素而不是平面的形象导入到胎教中去。



制定属于你的成功胎教计划

很多准爸爸孕妈妈都有这样的疑问，胎教该从什么时候开始？刚怀孕就做胎教会不会有点早了？关于这些问题，斯瑟蒂克的胎教实践就是最好的答案，即怀孕的开始就是胎教的开始。

本书遵循这一原则，从怀孕第1周就安排了正式的胎教内容，帮助你成功地迈开胎教第一步。

“对话胎宝宝”，聊你想聊的一切

“对话胎教”是斯瑟蒂克胎教中很重要也是最容易实现的一部分，你可以随时随地和胎宝宝聊你想聊的一切。

本书的“对话胎宝宝”，就是本着这一理念设计的，经常进行这种对话聊天，不仅可以了解胎宝宝更多知识，还可以增进母子感情，对孕妈妈的情绪也是一种很好的调节。

“斯瑟蒂克胎教音乐”，抚摸幸福的乐章

斯瑟蒂克在怀孕时经常创造机会和胎宝宝一起听音乐，培养胎宝宝的感受能力。因此，在“斯瑟蒂克胎教音乐”这个栏目中，特别挑选了一些自然、柔和、安静，能够让你感到幸福甜蜜的音乐，使孕妈妈和胎宝宝一起享受一场悠扬温馨的音乐洗礼。

“妈妈唱儿歌”，唤回童年的记忆

斯瑟蒂克的胎教实践证明，妈妈的歌声最能传递“爱的信息”。儿歌欢快、活泼的旋律和充满童趣的内容，最易被胎宝宝接受。

“妈妈读书时间”，让你静心的文字

孕妈妈的情绪和心态在整个胎教过程中最为关键，而阅读则是帮助孕妈妈静心的最好方式。本书在“妈妈读书时间”中特别安排了适合孕妈妈阅读的充满温馨、童趣的小文章，让你在这些美妙的文字中，收获一份安详与喜悦。

“名画欣赏”，创造“美”的世界

将我们感受到的“美”，通过语言，通过美好的视觉印象传递给胎宝宝，这对胎宝宝来说是非常好的体验。因此，本书设计了“名画欣赏”这一栏目，让你和胎宝宝一起分享你所感受到的“艺术美”，以及画作传达出来的那种对生命的热情与执着。

“胎教故事袋”，尽情去想象

讲故事是培养胎宝宝想象力和创造力最好的方式。在“胎教故事袋”中，特别准备了一些内容愉快、能够唤起幸福感和希望的幼儿故事，让这些小故事带着你和你的胎宝宝进入斑斓的幻想世界。



❁ “闪光卡片”，集中注意力学习

“闪光卡片”的学习，是斯瑟蒂克胎教中相对复杂，但也是最重要的一部分，本书的“闪光卡片”内容为你准备了色彩鲜艳、搭配合理的学习卡片，告诉你如何利用这些卡片，让你的胎宝宝更好地学习知识。

❁ “准爸爸讲百科”，让你骄傲的对话

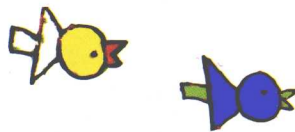
准爸爸做胎教是必不可少的环节，“准爸爸讲百科”栏目将是准爸爸大显身手的好机会，这些科学、有趣的小知识既可以作胎教内容，也可以作为将来的早教内容，准爸爸的这种参与还可增进夫妻感情，安抚孕妈妈的不安情绪。

❁ “胎教营养餐”，呵护你和胎宝宝

如果说具体的胎教内容是先锋部队，那么孕妈妈的营养就是整个部队的粮草供应，只有粮草充足，才能保证打胜仗。因此，在“胎教营养餐”栏目中，为你精心准备了营养、可口、适合孕妈妈的菜品，为胎教做好营养储备。

❁ 制定合理的胎教计划

右页表格是根据斯瑟蒂克胎教法设计的胎教计划表，准爸爸孕妈妈可以以此为参考。



孕 期 前 4 个 月 胎 教 内 容 计 划 表	胎教时间	胎教内容
	早上起床、晚上睡觉前	向胎宝宝问早上好、晚安(准爸爸和孕妈妈一起问候)。
	清晨、工作间隙、晚饭后或边工作边进行	听胎教音乐,哼唱你喜欢、熟悉的歌曲。
	随时随地	和胎宝宝聊天,包括所有你听到的、看到的、想到的事物。
	休息时间或想换换脑子、平静心情时	读一些喜欢的书或能静心的小文章。
	清晨、工作间隙、晚饭后、睡觉前	给胎宝宝读胎教故事、童谣、唐诗或者你自己创作的小儿歌等。
	清晨、工作间隙、晚饭后	做一些散步、瑜伽、体操等运动。
	清晨、晚饭后、周末	准爸爸讲自然、社会、科学等百科知识以及自己的见闻、兴趣、工作等。
	休息时间或想换换脑子、平静心情时	进行名画欣赏以及看一些富有创意的儿童画等。

孕 5 个 月 到 出 生 胎 教 内 容 计 划 表	胎教时间	胎教内容
	早上起床、晚上睡觉前	向胎宝宝问早上好、晚安(准爸爸和孕妈妈一起问候)。
	清晨、工作间隙、晚饭后或边工作边进行	听胎教音乐,哼唱你喜欢、熟悉的歌曲。
	随时随地	和胎宝宝聊天,包括所有你听到的、看到的、想到的事物。
	休息时间或想换换脑子、平静心情时	读一些喜欢的书或能静心的小文章。
	清晨、工作间隙、晚饭后、睡觉前	给胎宝宝读胎教故事、童谣、唐诗或者你自己创作的小儿歌等。
	清晨、工作间隙、晚饭后	做一些散步、瑜伽、体操等运动。
	清晨、晚饭后、周末	准爸爸讲自然、社会、科学等百科知识以及自己的见闻、兴趣、工作等。
	休息时间或想换换脑子、平静心情时	进行名画欣赏以及看一些富有创意的儿童画。
	清晨、晚饭后、周末等所有空闲时间	进行数字、加减法以及图形、颜色的学习。
	清晨、晚饭后、周末等所有空闲时间	学习临摹简单汉字以及拼写英文字母。

目录



Part 1

孕早期 (1~12周)

跟着斯瑟蒂克开始胎教...17

第1周 我还不知道你在哪儿..... 18

对话胎宝宝：期待你的到来 18

学习一种让人静心的呼吸法..... 18

妈妈读书时间：《来吧，孩子》..... 18

准爸爸的胎教约会..... 19

从现在开始爱上散步..... 19

胎教营养餐：早生贵子蜜 19

第2周 等待最佳时机 20

对话胎宝宝：你的脚步越来越近 20

准爸爸的甜蜜任务..... 20

开始记胎教日记了..... 20

准备一张可爱的宝宝图 21

胎教营养餐：熘肝尖 21

第3周 悄然发生的变化..... 22

对话胎宝宝：你从哪里来 22

准爸爸的爱心行动 22

妈妈读书时间：《向日葵》..... 22

慧养心灵的冥想操..... 23

哼唱一首快乐的歌 23

胎教营养餐：西蓝花烧双菇 23

第4周 受精卵“安营扎寨”了 24

对话胎宝宝：你好吗..... 24

听一首自然的乐曲..... 24

妈妈读书时间：《葡萄架》..... 24

胎教故事袋：《小白兔和小灰兔》..... 25

准爸爸的“子宫对话”..... 25

胎教营养餐：板栗烧仔鸡 25

第5周 你就像“小海马”一样 ... 26

对话胎宝宝：我为你而骄傲..... 26

胎宝宝喜欢妈妈唱的歌 26

妈妈读书时间：《开始》..... 26

名画欣赏：《母与子》..... 27

走，到户外去 28

和准爸爸分享喜悦 28

胎教营养餐：银耳羹 28

第6周 心脏开始跳动喽 29

对话胎宝宝：早上好，宝贝 29

妈妈唱儿歌：《小燕子》 29

妈妈读书时间：《孩童之道》..... 29

胎教故事袋：《老婆婆的枣树》..... 30

准爸爸讲百科：花儿为什么会有香味 31

现在的运动慢半拍 31

胎教营养餐：芝麻圆白菜 31



第7周 小蚕豆一样的胎宝宝 32

- 对话胎宝宝：我很幸福 32
- 来一曲轻音乐吧 32
- 妈妈读书时间：《我有一只春鸟》..... 32
- 名画欣赏：《摇篮》..... 33

第8周 熟睡的“小动物” 34

- 对话胎宝宝：上班去喽 34
- 妈妈唱儿歌：《拔萝卜》..... 34
- 妈妈读书时间：《吉檀迦利》..... 34
- 准爸爸讲百科：花为什么会枯萎 35
- 胎教营养餐：五仁粳米粥 35

第9周 小尾巴不见了 36

- 对话胎宝宝：你是藏在这里吗 36
- 选一张自己喜欢的音乐 CD 36
- 妈妈读书时间：《亲爱的三月，请进》..... 36
- 做点简单家务 37
- 报告，爸爸回来了 37
- 胎教营养餐：奶酪烤鸡翅 37

第10周 已经像个小人儿了 38

- 对话胎宝宝：知道我在做什么吗..... 38
- 斯瑟蒂克胎教音乐：《献给爱丽丝》..... 38
- 妈妈读书时间：《我的歌》..... 38
- 准爸爸讲百科：为什么会下雪 39
- 胎教营养餐：青菜鸡煲 39

第11周 动来动去 40

- 对话胎宝宝：《问好歌》 40
- 妈妈唱儿歌：《两只老虎》 40
- 妈妈读书时间：《三月桃花水》（节选）..... 40
- 名画欣赏：《荷花蝴蝶》..... 41

第12周 还不如我的手掌大 42

- 对话胎宝宝：你会像谁呢..... 42
- 斯瑟蒂克胎教音乐：《天鹅》（圣桑）..... 42
- 准爸爸讲百科：植物的种子 42
- 胎教营养餐：孜然鱿鱼 42
- 胎教故事袋：《神奇的西瓜》 43

Part 2

孕中期 (13~28周)

斯瑟蒂克

教你把握胎教加强期45



第13周 更像个漂亮娃娃 46

对话胎宝宝：忍不住想要摸摸你 46

妈妈唱儿歌：《一闪一闪亮晶晶》 46

妈妈读书时间：《你是人间的四月天》 46

艺术欣赏：瓷器 47

准爸爸按摩“甜蜜蜜” 48

和胎宝宝跳支舞 48

胎教营养餐：清炒蚕豆 48

第14周 长出指纹了 49

对话胎宝宝：我今天做什么了 49

看电影，听音乐：《芭比娃娃系列》 49

妈妈读书时间：《小大人》 50

胎教故事袋：《小猫钓鱼》 50

准爸爸讲百科：鱼为什么离不开水 51

一起出去玩吧 51

胎教营养餐：山药五彩虾仁 51

第15周 对你的感觉更真实 52

对话胎宝宝：妈妈给你买衣服了 52

斯瑟蒂克胎教音乐：《爱之梦》 52

妈妈读书时间：《笑》 53

做一幅漂亮的拼贴画 53

准爸爸的鼓励很重要 54

胎教营养餐：小米蒸排骨 54

第16周 你在打嗝吗 55

对话胎宝宝：妈妈画得像你吗 55

妈妈唱儿歌：《月亮船》 55

妈妈读书时间：《玩具》 55

胎教故事袋：《七色花》 56

准爸爸讲百科：袋鼠妈妈的大袋子 57

胎教营养餐：糖醋莲藕 57

第17周 小小“窃听器” 58

对话胎宝宝：听见妈妈说话了吗 58

妈妈唱儿歌：《种太阳》 58

准爸爸的睡前问候 58

民间艺术欣赏：年画 59

闪光卡片：胎宝宝学字母(1) 60

闪光卡片：胎宝宝学数字(1) 61

第18周 感受胎动 62

对话胎宝宝：你在做什么 62

斯瑟蒂克胎教音乐：《小夜曲》 62

妈妈读书时间：《理想树》 62

闪光卡片：胎宝宝学图形(1) 63

闪光卡片：胎宝宝学数字(2) 64

胎教营养餐：京酱西葫芦 64

第19周 是男孩还是女孩 65

对话胎宝宝：你可真淘气 65

妈妈唱儿歌：《数鸭子》 65

妈妈读书时间：《我们去寻找一盏灯》 65

闪光卡片：胎宝宝学字母(2) 66

闪光卡片：胎宝宝学图形(2) 67

第20周 能感受到光了 68

对话胎宝宝：宝宝，笑一个吧 68

斯瑟蒂克胎教音乐：《四季·春》 68

妈妈读书时间：《雪花的快乐》 69

准爸爸讲百科：为什么会有四季 69

闪光卡片：胎宝宝学字母(3) 70

闪光卡片：胎宝宝学数字(3) 71

第21周 滑溜溜的 72

- 对话胎宝宝：难道你是女孩..... 72
- 看电影，听音乐：《音乐之声》..... 72
- 名画欣赏：《向日葵》..... 73
- 闪光卡片：胎宝宝学图形（3）..... 74
- 闪光卡片：胎宝宝学数字（4）..... 75
- 胎教营养餐：南瓜包..... 75

第22周 长指甲喽 76

- 对话胎宝宝：你感觉怎么样 76
- 斯瑟蒂克胎教音乐：《土耳其进行曲》..... 76
- 准爸爸讲百科：为什么花有各种颜色 76
- 闪光卡片：胎宝宝学字母（4）..... 77
- 闪光卡片：胎宝宝学图形（4）..... 78
- 胎教故事袋：《我呀，我》..... 79

第23周 皱皱的小老头 80

- 对话胎宝宝：你喜欢现在的“家”吗 80
- 妈妈读书时间：《对岸》..... 80
- 妈妈唱儿歌：《粉刷匠》..... 81
- 准爸爸讲百科：了不起的帝企鹅..... 81
- 闪光卡片：胎宝宝学字母（5）..... 82
- 闪光卡片：胎宝宝学数字（5）..... 83
- 胎教营养餐：铁板烤牛肉 83

第24周 可以漂浮啦 84

- 对话胎宝宝：你寂寞吗 84
- 斯瑟蒂克胎教音乐：《摇篮曲》..... 84
- 准爸爸讲百科：星星为什么不会掉下来... 84
- 闪光卡片：胎宝宝学图形（5）..... 85
- 闪光卡片：胎宝宝学数字（6）..... 86
- 胎教营养餐：豆豉牛肉片 86
- 踢肚子游戏开始了 87

第25周 “花样”胎动 88

- 对话胎宝宝：这是你的小手吗 88
- 准爸爸和胎宝宝“捉迷藏”..... 88
- 妈妈唱儿歌：《幸福拍手歌》..... 88
- 闪光卡片：胎宝宝学字母（6）..... 89
- 闪光卡片：胎宝宝学图形（6）..... 90
- 胎教营养餐：清蒸鲈鱼..... 90

第26周 大脑快速发育中 91

- 对话胎宝宝：妈妈漂亮吗..... 91
- 妈妈唱儿歌：《蜗牛和黄鹂鸟》..... 91
- 妈妈读书时间：《蝴蝶》..... 91
- 闪光卡片：胎宝宝学字母（7）..... 92
- 闪光卡片：胎宝宝学数字（7）..... 93

第27周 听得更清楚了 94

- 对话胎宝宝：妈妈陪着你呢 94
- 斯瑟蒂克胎教音乐：《玩具兵进行曲》..... 94
- 准爸爸的开心事 94
- 妈妈读书时间：《清凉的水罐》..... 94
- 名画欣赏：《荷花鸳鸯图》..... 95
- 闪光卡片：胎宝宝学图形（7）..... 96
- 闪光卡片：胎宝宝学数字（8）..... 97
- 胎教营养餐：奶油西红柿培根蘑菇汤 .. 97

第28周 爱学习的胎宝宝 98

- 对话胎宝宝：嗨，我是妈妈 98
- 妈妈唱儿歌：《小兔子乖乖》..... 98
- 准爸爸讲百科：雨是从哪来的 98
- 闪光卡片：胎宝宝学字母（8）..... 99
- 闪光卡片：胎宝宝学图形（8）..... 100
- 胎教营养餐：红枣花生粥 100
- 胎教故事袋：《雨滴项链》..... 101



Part 3

孕晚期 (29~40周)

斯瑟蒂克

教你抓住胎教关键期 103

第29周 越来越不老实 104

对话胎宝宝：我为你而骄傲 104

胎教小童谣：《小老鼠上灯台》..... 104

准妈妈摄影师，拍套“香艳大肚”照 104

名画欣赏：《婴孩的爱抚》..... 105

闪光卡片：胎宝宝学汉字(1) 106

闪光卡片：胎宝宝学数字(9) 107

胎教营养餐：松仁玉米 107

第30周 有规律的睡眠 108

对话胎宝宝：真想快点见到你 108

斯瑟蒂克胎教音乐：《月光奏鸣曲》..... 108

妈妈读书时间：《金色花》..... 108

准妈妈讲百科：灯泡为什么会发光 109

给胎宝宝一束光 109

玩七巧板游戏 109

闪光卡片：胎宝宝学图形(9) 110

闪光卡片：胎宝宝学数字(10) 111

第31周 时开时闭的小眼睛 112

对话胎宝宝：妈妈因你而幸福 112

妈妈唱儿歌：《可爱的蓝精灵》..... 112

胎教童谣 112

准爸爸的胎教对话：我的童年 112

儿童画欣赏：《今儿个真高兴》 113

闪光卡片：胎宝宝学汉字(2) 114

闪光卡片：胎宝宝学图形(10) 115

第32周 皮下脂肪开始增加 116

对话胎宝宝：有很多人在关注你 116

斯瑟蒂克胎教音乐：《四小天鹅舞曲》..... 116

妈妈读书时间：《第一次的茉莉》..... 116

准妈妈讲百科：为什么月亮的脸会变化 117

做几个减轻不适的小运动 117

闪光卡片：胎宝宝学算术(1) 118

胎教故事袋：《月亮和白杨树》..... 119

胎教营养餐：荞麦凉面 119

第33周 随时都会出来 120

对话胎宝宝：再坚持一下吧 120

妈妈唱儿歌：《铃儿响叮当》 120

妈妈读书时间：《花的学校》 120

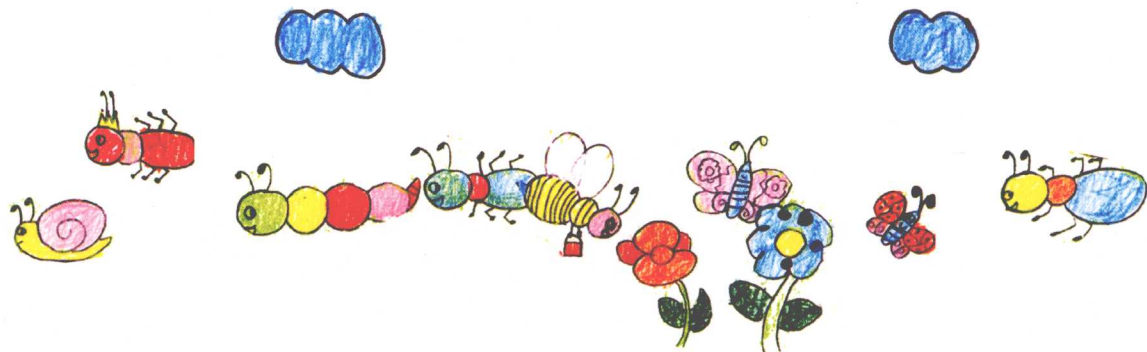
准妈妈作曲家：给胎宝宝编首歌 121

下盘棋吧 121

胎教故事袋：《萝卜回来了》 121

闪光卡片：胎宝宝学算术(2) 122

名画欣赏：《蒙家快乐图》..... 123



第34周 整个倒了过来 124

- 对话胎宝宝：你能听懂我说话吗 124
- 欢乐“音乐浴” 124
- 准爸爸讲百科：为什么舌头能尝出味道 ... 124
- 胎教故事袋：《终日疲劳的工作》..... 125
- 闪光卡片：胎宝宝学汉字（3）..... 126
- 闪光卡片：胎宝宝学图形（11）..... 127

第35周 现在就可以出生了 128

- 对话胎宝宝：你也着急了吧 128
- 选一首你喜欢的曲子 128
- 准爸爸的“见面礼” 128
- 民间儿歌大荟萃 129
- 闪光卡片：胎宝宝学汉字（4） 130
- 民间艺术欣赏：剪纸..... 131
- 闪光卡片：胎宝宝学算术（3） 132

第36周 圆滚滚的 133

- 对话胎宝宝：这是你的新家..... 133
- 斯瑟蒂克胎教音乐：《水上音乐》..... 133
- 妈妈读书时间：《诱惑》..... 133
- 准爸爸讲百科：不倒翁为什么不倒 134
- 一道智力题：爱因斯坦的谜题 134
- 胎教故事袋：《树木在秋天写的信》 135
- 闪光卡片：胎宝宝学图形（12）..... 136
- 闪光卡片：胎宝宝学算术（4） 137

第37周 已经是足月儿了 138

- 对话胎宝宝：你有名字了 138
- 用熟悉的音乐安慰胎宝宝..... 138
- 妈妈读书时间：《蒲公英做了一个梦》..... 138
- 准爸爸的“甜言蜜语” 139
- 宝宝唐诗好多首 139
- 闪光卡片：胎宝宝学汉字（6） 140
- 闪光卡片：胎宝宝学算术（5） 141
- 天使宝宝照片 142

第38周 摆来摆去的小脑袋..... 143

- 对话胎宝宝：咱们一起加油 143
- 斯瑟蒂克胎教音乐：《G 大调小步舞曲》.. 143
- 准爸爸讲百科：吃饭之后为什么容易困 143
- 做几个促进分娩的运动 144
- 闪光卡片：胎宝宝学汉字（7） 145
- 闪光卡片：胎宝宝学算术（6） 146
- 胎教故事袋：《小熊的请帖》 147
- 胎教营养餐：鲶鱼炖茄子 147

第39周 发育完全啦 148

- 对话胎宝宝：坚持就是胜利 148
- 冥想——平复紧张情绪 148
- 妈妈唱儿歌：《春天在哪里》 148
- 准爸爸的临产准备 149
- 玩数独吧 149
- 闪光卡片：胎宝宝学汉字（8） 150
- 名画欣赏：《四时果实图》..... 151
- 闪光卡片：胎宝宝学算术（7） 152

第40周 终于要见面了 153

- 对话胎宝宝：期待温暖的对视 153
- 斯瑟蒂克胎教音乐：《梦幻曲》..... 153
- 妈妈读书时间：《孩子的世界》..... 153
- 准爸爸讲百科：电灯是谁发明的 154
- 小游戏：连线和摆火柴 154
- 胎教故事袋：《猜猜我有多爱你》..... 155
- 闪光卡片：胎宝宝学汉字（9） 156
- 闪光卡片：胎宝宝学算术（8） 157

附录： 出生后继续巩固 胎教成果 158

