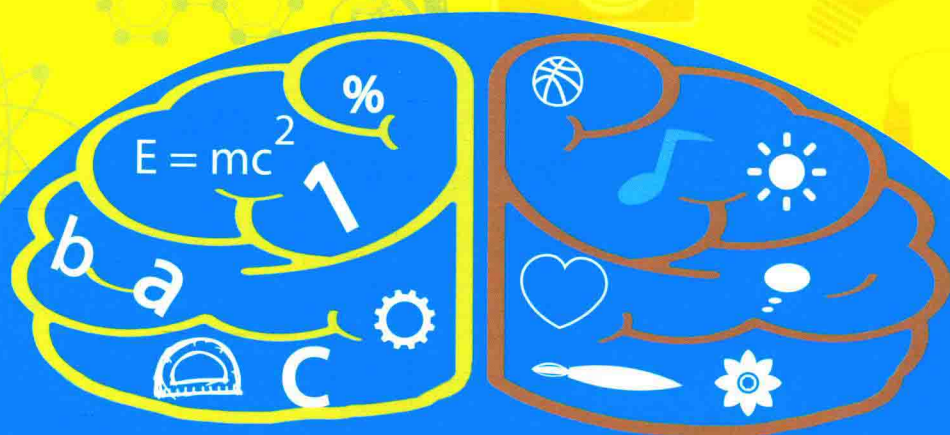




# 左右脑大开发 斯瑟蒂克 胎教 40 周

汉竹 编著

做高智商、高情商的  
全脑宝宝。

江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位

汉竹·亲亲乐读系列



# 左右脑大开发 斯瑟蒂克胎教 40 周



汉竹 编著



汉竹图书微博

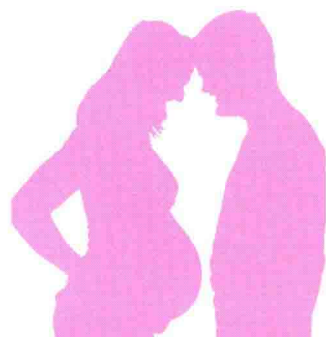
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位



图书在版编目(CIP)数据

左右脑大开发 斯瑟蒂克胎教40周 / 汉竹编著. --南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.10

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-7172-4

I. ①左… II. ①汉… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G610.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第215408号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

左右脑大开发 斯瑟蒂克胎教 40 周

编 著 汉 竹  
责任编辑 刘玉锋 张晓凤  
特邀编辑 翟倩 张瑜 张欢  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 方晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
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 北京博海升彩色印刷有限公司

开 本 715 mm×868 mm 1/12  
印 张 16  
字 数 100 000  
版 次 2016年10月第1版  
印 次 2016年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-7172-4  
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

# 目录

## 孕 1 月

### 胎教始于优孕 /19



#### 孕 1 周 亲近大自然 /22

|                      |    |
|----------------------|----|
| 情绪胎教：短途旅游，放松身心 ..... | 22 |
| 音乐胎教：贝多芬《田园》 .....   | 22 |
| 运动胎教：让心情放松的冥想 .....  | 23 |
| 准爸爸胎教：戒掉不良习惯 .....   | 24 |
| 联想胎教：贴一张喜欢的宝宝图 ..... | 24 |
| 故事胎教：《飞翔的蒲公英》 .....  | 25 |

#### 孕 2 周 学会放松 /26

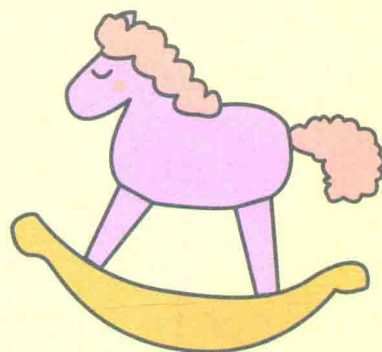
|                           |    |
|---------------------------|----|
| 情绪胎教：记录爱的日记 .....         | 26 |
| 对话胎教：你从哪里来 .....          | 26 |
| 营养胎教：3 大助孕食物 .....        | 27 |
| 故事胎教：《小蝌蚪找妈妈》 .....       | 28 |
| 准爸爸胎教：胎宝宝最喜欢准爸爸的声音啦 ..... | 29 |

#### 孕 3 周 幸福地相遇了 /30

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 语言胎教：读美文《紫藤萝瀑布》（节选） ..... | 30 |
| 美学胎教：欣赏名画《母与子》 .....      | 31 |

#### 孕 4 周 衣食住行要小心 /32

|                      |    |
|----------------------|----|
| 营养胎教：对这些食物说“不” ..... | 32 |
| 运动胎教：避免剧烈运动 .....    | 32 |
| 情绪胎教：想象，让身心平静 .....  | 33 |





# 孕 2 月

## 把深深的爱倾注给胎宝宝 /35

### 孕 5 周 你好，我的宝贝 /38

|                      |    |
|----------------------|----|
| 情绪胎教：画荷花 .....       | 38 |
| 语言胎教：和胎宝宝打招呼 .....   | 38 |
| 准爸爸胎教：安抚孕妈妈的情绪 ..... | 39 |
| 音乐胎教：门德尔松《春之歌》 ..... | 40 |
| 故事胎教：《海马爸爸》 .....    | 40 |
| 营养胎教：妊娠反应，怎么吃 .....  | 41 |

### 孕 6 周 害喜了，不舒服 /42

|                        |    |
|------------------------|----|
| 营养胎教：5 招教你缓解孕吐 .....   | 42 |
| 美学胎教：欣赏名画《黄昏·月亮》 ..... | 43 |

### 孕 7 周 听首好听的曲子吧 /44

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 美学胎教：学做剪纸“手拉手” .....    | 44 |
| 运动胎教：坐姿练习 .....         | 44 |
| 语言胎教：散文《鸟与音乐》（节选） ..... | 45 |
| 情绪胎教：学会自我调节宣泄情绪 .....   | 46 |
| 联想胎教：画出宝宝的样子 .....      | 46 |
| 音乐胎教：《春江花月夜》 .....      | 47 |

### 孕 8 周 陪在孕妈妈身边 /48

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 情绪胎教：好玩的手影游戏 .....       | 48 |
| 美学胎教：指印画“美丽的花园” .....    | 48 |
| 语言胎教：和胎宝宝说的话要带有正能量 ..... | 49 |
| 音乐胎教：听听自然之乐 .....        | 50 |
| 营养胎教：鸡脯扒小白菜 .....        | 50 |
| 准爸爸胎教：多陪陪孕妈妈 .....       | 51 |



# 孕 3 月

## 以胎宝宝为中心安排生活 /53



### 孕 9 周 和胎宝宝一起感受美丽吧

/56

|                      |    |
|----------------------|----|
| 美学胎教：欣赏名画《向日葵》.....  | 56 |
| 营养胎教：陈皮牛肉.....       | 57 |
| 情绪胎教：写下对胎宝宝的期待 ..... | 58 |
| 音乐胎教：舒伯特《鳟鱼》.....    | 58 |
| 运动胎教：以慢为主.....       | 59 |

### 孕 10 周 胎宝宝长得真快呀 /60

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 情绪胎教：孕妈妈微笑，胎宝宝也微笑 .....  | 60 |
| 美学胎教：欣赏书法艺术.....         | 60 |
| 音乐胎教：约翰·施特劳斯《蓝色多瑙河》..... | 61 |

### 孕 11 周 胎宝宝很喜欢准爸爸的声音呢 /62

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 运动胎教：瑜伽山立式.....          | 62 |
| 营养胎教：本周孕妈妈必吃的 3 种食物..... | 62 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 知识胎教：孕妈妈动脑胎宝宝受益 ..... | 63 |
| 情绪胎教：折一只小狗.....       | 64 |
| 音乐胎教：《紫竹调》.....       | 64 |
| 语言胎教：电影《音乐之声》.....    | 65 |

### 孕 12 周 胎宝宝是重点保护对象 /66

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 知识胎教：花儿为什么会有香味 .....       | 66 |
| 营养胎教：西芹百合.....             | 66 |
| 对话胎教：孕妈妈爱抚，帮胎宝宝做“体操” ..... | 67 |
| 运动胎教：运动仍然要小心 .....         | 68 |
| 美学胎教：剪纸 .....              | 68 |
| 语言胎教：动画片《玩具总动员》.....       | 69 |

# 孕4月

## 最理解孕妈妈心情的是胎宝宝 /71

### 孕13周 熟悉妈妈的声音 /74

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 音乐胎教：舒曼《儿时情景》.....       | 74 |
| 语言胎教：英语颜色卡片.....         | 74 |
| 故事胎教：《王冕学画》.....         | 75 |
| 准爸爸胎教：和胎宝宝展开亲切柔和的对话..... | 76 |
| 情绪胎教：翻绳游戏“降落伞”.....      | 76 |
| 知识胎教：为什么会下雪.....         | 77 |

### 孕14周 宝宝，猜猜妈妈今天去哪儿了 /78

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 对话胎教：爸爸妈妈给你准备衣服了..... | 78 |
| 运动胎教：和胎宝宝跳支舞.....     | 78 |
| 营养胎教：你不能错过的抗辐射食物..... | 79 |
| 美学胎教：诗歌《野玫瑰》（节选）..... | 80 |
| 音乐胎教：舒伯特《野玫瑰》.....    | 80 |
| 情绪胎教：手指游戏“小红花”.....   | 81 |

### 第15周 能听到声音啦 /82

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 运动胎教：每天散步20分钟.....           | 82 |
| 情绪胎教：学学编织吧.....              | 82 |
| 音乐胎教：莫扎特《C大调第二十一号钢琴协奏曲》...83 |    |

### 孕16周 宝宝，你睡着了吗 /84

|                        |    |
|------------------------|----|
| 美学胎教：欣赏名画《摇篮》.....     | 84 |
| 营养胎教：鱼头木耳汤.....        | 84 |
| 知识胎教：闪光卡片“胎宝宝学字母”..... | 85 |
| 音乐胎教：《梁祝》.....         | 86 |
| 运动胎教：背部运动安全又有效.....    | 86 |
| 故事胎教：《春天里的对话》.....     | 87 |



# 孕 5 月

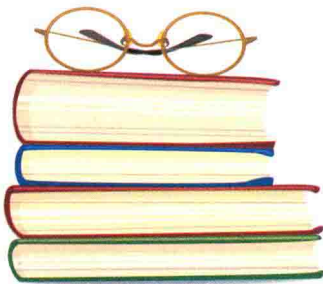
## 快！用温和的语调为他念书 /89

### 孕 17 周 为胎宝宝讲故事吧 /92

|                        |    |
|------------------------|----|
| 语言胎教：唱一首最简单的英文歌 .....  | 92 |
| 美学胎教：欣赏名画《持扇的少女》 ..... | 92 |
| 知识胎教：空间图形推理 .....      | 93 |
| 营养胎教：西葫芦饼 .....        | 94 |
| 音乐胎教：斯美塔那《伏尔塔瓦河》 ..... | 94 |
| 准爸爸胎教：准爸爸的“工作报告” ..... | 94 |
| 故事胎教：《乌鸦喝水》 .....      | 95 |

### 孕 18 周 更喜欢声情并茂地讲故事 /96

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 运动胎教：瑜伽仰卧放松功 .....    | 96 |
| 营养胎教：山药五彩虾仁 .....     | 96 |
| 情绪胎教：系列电影《芭比娃娃》 ..... | 97 |
| 美学胎教：瓜子皮拼贴画“蚂蚁” ..... | 98 |



|                    |    |
|--------------------|----|
| 音乐胎教：《空山鸟语》 .....  | 98 |
| 知识胎教：动动脑，对对联 ..... | 99 |

### 孕 19 周 每天坚持和胎宝宝说话 /100

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 情绪胎教：创意手工“折小兔” .....      | 100 |
| 运动胎教：瑜伽英雄式 .....          | 101 |
| 音乐胎教：理查德·克莱德曼《秋日私语》 ..... | 102 |
| 营养胎教：大米绿豆猪肝粥 .....        | 102 |
| 语言胎教：关于月亮的诗句 .....        | 103 |

### 孕 20 周 准爸爸别松懈哦 /104

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 美学胎教：欣赏名画《维特雨尔花园》 .....    | 104 |
| 知识胎教：闪光卡片“胎宝宝学数字 1” .....  | 104 |
| 情绪胎教：讲笑话，放松心情 .....        | 105 |
| 准爸爸胎教：把这个美丽的世界讲给胎宝宝听 ..... | 105 |

# 孕6月

## 只要有时间,就哼歌或听音乐 /107

### 孕21周 促进胎宝宝感官刺激 /110

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 运动胎教:保健助产操.....        | 110 |
| 音乐胎教:儿歌《数鸭子》.....      | 111 |
| 知识胎教:闪光卡片“胎宝宝学字母”..... | 112 |
| 情绪胎教:画只小青蛙.....        | 112 |
| 故事胎教:《豆豆和长鼻树》.....     | 113 |

### 孕22周 感受音乐的魅力 /114

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 情绪胎教:创意手工“太阳花”..... | 114 |
| 营养胎教:南瓜香菇包.....     | 114 |
| 知识胎教:思维游戏“猜字谜”..... | 115 |
| 音乐胎教:肖邦《雨滴》.....    | 116 |
| 美学胎教:欣赏名画《风车》.....  | 117 |

### 孕23周 胎宝宝长得真快呀 /118

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 知识胎教:为什么月亮的脸会变化..... | 118 |
| 营养胎教:油菜炒牛肉.....      | 118 |
| 音乐胎教:德彪西《大海》.....    | 119 |

### 孕24周 营养依然马虎不得 /120

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 美学胎教:拍个大肚照.....        | 120 |
| 营养胎教:小米蒸排骨.....        | 120 |
| 故事胎教:《小绿灯》.....        | 121 |
| 知识胎教:闪光卡片“胎宝宝学图形”..... | 122 |
| 语言胎教:顾城《我们去寻找一盏灯》..... | 122 |
| 音乐胎教:查理·奥尔特《时钟店》.....  | 123 |



# 孕 7 月

## 闪光卡片传递“语言之画”/125

### 孕 25 周 宝宝在妈妈肚子里做什么呢 /128

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 情绪胎教：做个漂亮的收纳盒 ..... | 128 |
| 营养胎教：清蒸鲈鱼 .....     | 128 |
| 运动胎教：保健助产操 .....    | 129 |

### 孕 26 周 好心情最重要 /130

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 情绪胎教：创意手工“做风铃” .....      | 130 |
| 知识胎教：闪光卡片“胎宝宝学数字 2” ..... | 131 |
| 美学胎教：散文《葡萄架》（节选） .....    | 132 |
| 音乐胎教：舒伯特《摇篮曲》 .....       | 132 |
| 准爸爸胎教：和胎宝宝玩“藏猫猫游戏” .....  | 133 |



### 孕 27 周 胎宝宝可以听到外界的声音 /134

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 音乐胎教：儿歌《两只老虎》 .....      | 134 |
| 营养胎教：酸奶草莓露 .....         | 134 |
| 故事胎教：《百鸟朝凤》 .....        | 135 |
| 知识胎教：胎宝宝学图形 .....        | 136 |
| 运动胎教：快乐运动，练习提肛 .....     | 136 |
| 美学胎教：欣赏名画《摩特枫丹的回忆》 ..... | 137 |

### 孕 28 周 唱一支摇篮曲吧 /138

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 营养胎教：蜜汁南瓜 .....           | 138 |
| 语言胎教：说说顺口溜 .....          | 138 |
| 知识胎教：闪光卡片“胎宝宝学数字 3” ..... | 139 |
| 对话胎教：你在玩踢肚子游戏吗？ .....     | 139 |
| 情绪胎教：创意手工“棉花娃娃” .....     | 140 |
| 音乐胎教：《月儿明，风儿静》 .....      | 141 |

# 孕 8 月

## 胎宝宝对准爸爸的声音很敏感 /143

### 孕 29 周 越来越像小大人了 /146

- 音乐胎教：莫扎特《小星星变奏曲》.....146
- 知识胎教：闪光卡片“胎宝宝学字母”.....146
- 准爸爸胎教：帮孕妈妈坚定信念.....147
- 营养胎教：葡萄干苹果粥.....147
- 情绪胎教：做个漂亮的小橘灯.....148
- 美学胎教：诗歌《仙人世界》（节选）.....149

### 孕 30 周 胎宝宝要学的东西真多呢 /150

- 知识胎教：闪光卡片“胎宝宝学数字 4”.....150
- 运动胎教：带着胎宝宝去散步.....150
- 语言胎教：念英语儿歌.....151

### 孕 31 周 有趣的闪光卡片 /152

- 营养胎教：软熘虾仁猪腰.....152



- 音乐胎教：李斯特《爱之梦》.....152
- 美学胎教：手工风车.....153
- 故事胎教：《葡萄架下葡萄香》.....154
- 知识胎教：闪光卡片“胎宝宝学图形”.....155

### 孕 32 周 保持平和的心境 /156

- 知识胎教：闪光卡片“胎宝宝学字母”.....156
- 情绪胎教：胎宝宝笑一笑.....156
- 音乐胎教：《凤求凰》.....157
- 语言胎教：绕口令“画凤凰”.....157
- 运动胎教：做几个减轻不适的小运动.....158
- 美学胎教：欣赏名画《拾穗》.....158
- 故事胎教：《居里夫人》.....159

# 孕 9 月

## 与胎宝宝共享自然 /161

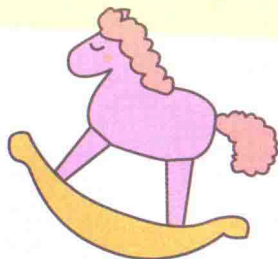


### 孕 33 周 享受孕育时光 /164

- 语言胎教：寓言 *The Wind and the Sun*  
(风和太阳).....164
- 情绪胎教：吃零食调节情绪.....165
- 音乐胎教：《铃儿响叮当》.....165

### 孕 34 周 胎宝宝也在听音乐 /166

- 情绪胎教：创意手工“立体雪花”.....166
- 美学胎教：诗歌《家庭》.....167
- 知识胎教：闪光卡片“学算术 1+1”.....168
- 音乐胎教：《G 大调小步舞曲》.....168
- 运动胎教：分娩热身操.....169



### 孕 35 周 问不倒的十万个为什么 /170

- 音乐胎教：柴可夫斯基《糖果仙子舞曲》.....170
- 准爸爸胎教：给胎宝宝编首歌.....171
- 知识胎教：闪光卡片“胎宝宝学汉字”.....171
- 语言胎教：诗歌 *Colors* (颜色).....172
- 美学胎教：国画《海棠蛱蝶图》.....172
- 故事胎教：《树木在秋天写的信》.....173

### 孕 36 周 盼望着你的到来 /174

- 情绪胎教：盘子拼图.....174
- 对话胎教：这是你的新家.....174
- 营养胎教：腰果彩椒三文鱼粒.....175

# 孕10月

## 掌握呼吸法，分娩很轻松 /177

### 孕37周 准爸爸别放松 /180

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 准爸爸胎教：准爸爸的临产准备 .....     | 180 |
| 美学胎教：欣赏名画《荷花蝴蝶》 .....    | 180 |
| 音乐胎教：门德尔松《仲夏夜之梦序曲》 ..... | 181 |
| 语言胎教：散文《风铃》 .....        | 182 |
| 情绪胎教：下盘棋吧 .....          | 182 |
| 运动胎教：腹式呼吸，减轻分娩阵痛 .....   | 183 |



### 孕38周 创造良好的“学习”环境 /184

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 美学胎教：欣赏名画《星月夜》 ..... | 184 |
| 情绪胎教：数数三角形 .....     | 185 |

### 孕39周 调整情绪迎分娩 /186

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 音乐胎教：维瓦尔第《四季》 .....   | 186 |
| 对话胎教：期待温暖的对视 .....    | 186 |
| 故事胎教：《被歌声唤醒的蝴蝶》 ..... | 187 |

### 孕40周 小天使终于来了 /188

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 营养胎教：绿豆薏米粥 .....     | 188 |
| 情绪胎教：卸下包袱，轻装上阵 ..... | 188 |
| 语言胎教：诗歌《秋天》 .....    | 189 |

## 附录

### 早教——斯瑟蒂克胎教的巩固和延伸 /190

汉竹·亲亲乐读系列



# 左右脑大开发 斯瑟蒂克胎教 40 周



汉竹 编著



汉竹图书微博

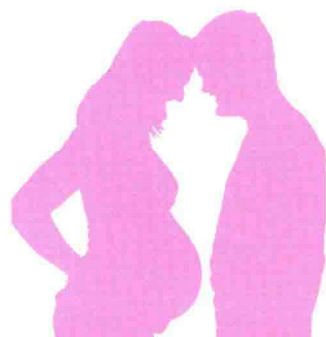
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位





# 前言

想要一个高智商的萌宝宝？那就让培养了4个天才儿童的斯瑟蒂克夫妇<sup>①</sup>来教你做胎教吧。

不知道胎教和左右脑的关系？本书让你一次了解透。编者首次将胎教和左右脑结合起来，让孕妈准爸更加了解自己所做的胎教对胎宝宝到底有什么作用。

胎教素材不够用？“拓展胎教”让你不再愁。大部分胎教方法都有3~4种拓展胎教，解决了孕妈准爸内容不够教而只能“干瞪眼”的难题。

抓不住胎教重点？每月“胎教关键词”、每周“胎教重点”让你轻松做胎教。“看、听、说、学、动、吃、衣、行”等关键词让你瞬间抓住胎教重点，此外，你关心的胎宝宝每周发育情况，本书也为你一一图解。

害怕掌握不了斯瑟蒂克胎教的精髓？本书从目录到正文都体现出斯瑟蒂克的胎教内容，每个页面都会有斯瑟蒂克夫妇的原话或者其提炼出的方法，让孕妈准爸“秒懂”斯瑟蒂克胎教法的真正内涵。

注①：斯瑟蒂克夫妇是一对非常普通的美国夫妇，妻子名为“实子·斯瑟蒂克”，后文统称为“斯瑟蒂克”，丈夫名为“约瑟夫·斯瑟蒂克”，后文统称“约瑟夫”。他们生育了4个智力超群的孩子，大女儿苏珊5岁时，便从幼儿园一下子升到高中一年级，10岁便成为当时全美最年轻的大学生，其他三个女儿也同样优秀，都被列入了仅占全美5%的高智商者的行列。而斯瑟蒂克夫妇认为这都是进行胎教的结果。

# 斯瑟蒂克最推崇的 10种胎教



## 情绪胎教

### ——好心情从这里开始

孕期保持良好的情绪，无论是对胎宝宝还是对孕妈妈来说都是非常关键的。孕妈妈的情绪变化直接影响着胎教的质量及胎宝宝的性格和智慧。

因此，请牢记：胎教的第一步首先在于孕妈妈应持有什么样的情绪。要想有效地实践“斯瑟蒂克胎教法”，这一点是最基本的，它是“激素”，也可以说是“润滑剂”。

所以，怀孕期间的妈妈应尽量消除恐惧、愤怒、焦虑不安的情绪，多接受一些新鲜的、令人愉快的刺激。如多听听悦耳动听的音乐，看看美丽的图画，观赏优美的景色，等等。



## 音乐胎教

### ——传递爱的信息

音乐最能影响人的情绪，培养人丰富的情感。所以，只要有时间，斯瑟蒂克就会哼唱一些歌曲，让胎宝宝不断地听到那些旋律动人的歌声，向他（她）传递“爱的信息”。或是一起听音乐，培养胎宝宝的感受性。优美的音韵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。