

陪老婆

汉竹 编著

做胎教

超级准爸上岗
做个不花钱的『胎教仪』



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹编著 · 亲亲乐读系列

陪老婆 做胎教

汉竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

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

陪老婆做胎教 / 汉竹编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.2
(汉竹·亲亲乐读系列)
ISBN 978-7-5537-6380-4

I. ①陪… 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 (2017) 第 233893 号



中国健康生活图书实力品牌

陪老婆做胎教

编 著 汉 竹
责 任 编 辑 刘玉锋
特 邀 编 辑 陈 岑 苗亚田
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 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>
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715 mm × 868 mm 1/12
印 张 13
字 数 70 000
版 次 2018 年 2 月第 1 版
印 次 2018 年 2 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-6380-4
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



导读

宝宝在老婆肚子里，我做胎教他能听得到吗？

对着肚子说话，感觉好尴尬？

10个月那么久，胎教能坚持下来吗？

……

总听见孕妈妈抱怨准爸爸太忙，陪胎宝宝一起成长成为奢望。“胎教是老婆一个人的事”这种想法早已过时，从男人到准爸爸，不仅仅是角色的转变，你还需要承担作为老公和父亲的责任。

对于老婆来说，承诺得再多，也没有行动来得实在。胎教是两个人的事，面对怀孕后情绪和身体都变敏感的老婆，你的陪伴给了她信心和勇气。

对胎宝宝来说，你是胎教中不可替代的角色。胎宝宝喜欢你低沉浑厚的声音，当然要充分利用这个优势，讲故事、唱儿歌、读散文……胎教让你提前进入爸爸的角色，帮助你建立与宝宝的亲密关系。

如果你是新晋的准爸爸，这本书会是你得力的“小助手”，让胎教变得得心应手，让胎宝宝听见你的声音，感受你的魅力。

如果你是一位幸福的孕妈妈，你会情不自禁地把它推荐给另一半，让他体会你的辛苦，感受你的幸福。

爸爸的声音，美好的胎教“助攻”。用声音表达爱，让胎宝宝在孕妈妈的肚子里健康成长。

你认真做胎教的样子，真的很迷人。



目录

为什么要 陪老婆做胎教

作为准爸爸，你在胎教中的角色无可替代·····	2
宝贝对准爸爸性感低沉的声音很感兴趣·····	2
胎宝宝越听越聪明·····	2
胎教可以增进夫妻感情·····	3
愉快的心情让胎教事半功倍·····	3
睡前是准爸爸做胎教的最佳时间·····	3
受过胎教的宝贝出生后更具优势·····	4
准爸爸最适合在胎教中讲故事·····	4
除了声音，抚摸也是很好的胎教方式·····	5
准爸爸要养成与胎宝宝讲话的习惯·····	5
不要偷懒，坚持很重要·····	5



父 爱 给你讲爸爸小时 候听过的故事

龟兔赛跑·····	8
小蝌蚪找妈妈·····	10
猴子捞月亮·····	12
小马过河·····	13
小壁虎借尾巴·····	14
乌鸦喝水·····	15
狼来了·····	16
小猫钓鱼·····	17
井底之蛙·····	18
九色鹿·····	19
小兔子乖乖·····	20



智慧

一起听经典的成
语故事

孟母三迁·····	24
画龙点睛·····	25
草船借箭·····	26
负荆请罪·····	28
画蛇添足·····	29
凿壁借光·····	30
盲人摸象·····	31
纸上谈兵·····	32
三顾茅庐·····	34
曹冲称象·····	35
闻鸡起舞·····	36
囫圇(hútuán)吞枣·····	37
完璧归赵·····	38
买椟(dú)还珠·····	39

传统

感受国学之美

论语(节选)·····	42
《诗经》选读:蒹葭(jiānjiā)·····	42
弟子规(节选)·····	44
三字经(节选)·····	45
十二生肖的故事·····	47
“年”的传说·····	48
鲤鱼跃龙门·····	49
端午节的由来·····	50



想象力

梦幻的外国童话

白雪公主·····	54
豌豆公主·····	56
拇指姑娘·····	57
灰姑娘·····	58
睡美人·····	60
丑小鸭·····	62
皇帝的新装·····	63

美德

给宝宝播下爱的
种子

聪明的小牧童·····	68
好心的牧鹅女·····	69
正直的牧羊人·····	70
无畏的王子·····	71
快乐王子·····	72
小兔救小驴·····	75
小猴子下山·····	76
聪明的黑蚂蚁·····	77
小象的星星树·····	79
贪吃的小狐狸·····	80
狐假虎威·····	82
三只蝴蝶·····	83
蜗牛与玫瑰树·····	84
鹰和鸡·····	85
蚊子和狮子·····	86

励 志

外国名人的故事

达·芬奇学画·····	90
牛顿和苹果的故事·····	91
罗斯福的小树·····	92
贝多芬与《月光曲》·····	94
爱因斯坦的小板凳·····	96
爱发问的伽利略·····	97



幸 福

越听越聪明的
胎教名曲

糖果仙子之舞·····	100
田园交响曲·····	100
四小天鹅舞曲·····	101
蓝色多瑙河·····	102
春之声圆舞曲·····	103
魔笛·····	103
小星星变奏曲·····	104
小步舞曲·····	104
云雀·····	105
摇篮曲·····	105
梦幻曲·····	106
快乐的农夫·····	107
小狗圆舞曲·····	108
森林水车·····	109



博 学

爸爸是答案之书

为什么会有一年四季·····	112
为什么月亮总在不停变化·····	113
星星为什么会“眨眼”·····	114
袋鼠妈妈的“育儿袋”·····	115
为什么冬天会下雪·····	116
鸡蛋为什么一头大一头小·····	118
舌头为什么能尝出味道·····	119
花儿为什么会有香味·····	120
为什么鱼儿离不开水·····	121



审 美

散文、诗歌、名画
欣赏

爱是一棵月亮树·····	124
笑·····	125
爱·····	126
小大人·····	127
教我如何不想她·····	128
对星星的承诺·····	129
你是人间的四月天·····	130
我沿着初雪漫步·····	131
母爱·····	132
挎一篮李子的女孩·····	133





童 心

儿歌、童谣,爸爸
妈妈一起唱

The ABC Song	136
拔萝卜.....	136
上学歌.....	137
我是一个粉刷匠.....	137
小毛驴.....	138
种太阳.....	138
泥娃娃.....	139
JINGLE BELLS	140
小白船.....	141
数鸭子.....	142
两只老虎.....	143
雪绒花.....	144
早操歌.....	145

为什么要 陪老婆做胎教

“睡吧，小小的人。”
你满头的金发蓬蓬地覆着，
你碧绿的双瞳微微地露着，
你呼吸着生命的呼吸。
呀，你浸在月光里了，
光明的孩子，——爱之神！

——朱自清

● 作为准爸爸，你在胎教中的角色无可替代

怀孕是两个人的事，胎教你更要参与其中。从某种意义上说，想要生出聪明的宝贝，很大程度上取决于你。没错，你在胎教中的角色是无可替代的。

怀孕之后，你的老婆除了要继续工作、学习、处理家务外，还要孕育下一代，她的心理、生理等方面都在发生变化。而你是她最亲密的人，你参与胎教，多陪伴、多赞美，会让老婆感受到你对她的重视。一方面可以让她精神愉悦，以便更好地度过孕期；另一方面，通过你浑厚的嗓音，也可以让胎宝宝感受到浓浓的父爱，这对于孕育一个聪明的宝宝非常重要。

● 宝贝对准爸爸性感低沉的声音很感兴趣

不要以为胎宝宝只喜欢妈妈的声音，其实这个小家伙，更喜欢听到你宽厚、富有磁性的中低音。而你老婆的声音大多属于较细的声音，穿越重重阻碍传到子宫时，可能会被削弱很多。

科学实验显示：给几名8个月大的胎宝宝听低音频乐曲，听的时候胎宝宝的胎动明显加强。这是胎宝宝喜欢低音频的表现。

生活中也有类似的事情发生。一位准爸爸，从妻子怀孕7个月开始，就经常抚摸着妻子腹部，对着腹中胎宝宝说话，比如：“小宝贝，你好吗？我是你的爸爸，我爱你！”每当他对胎宝宝说话时，妻子就会明显地感觉到胎宝宝在蠕动。胎宝宝蠕动，表示他感觉很舒服并喜欢这种方式。

● 胎宝宝越听越聪明

胎教是一件美好的事情，不仅是为了培养聪明宝宝，通过适当的刺激和交流，让胎宝宝发育得更加健康，出生后能具备更好的素质，生活得更加快乐。

胎教时说的话、讲的故事、放的音乐，都会刺激胎宝宝脑神经的发育，脑部发育越完整，胎宝宝越聪明。当然，如果配合声音做互动胎教，比如和胎宝宝玩“踢肚子”的游戏，效果会更好。但你的动作要轻，不然可能会遭到老婆的“惩罚”。

◎ 胎教可以增进夫妻感情

怀孕期间，生理的变化和对分娩的恐惧会影响你老婆的情绪，使她容易焦躁、心神不宁、太过自我关注，你也许已经意识到了。帮助她适应生理上的变化，调整这些不良情绪，不仅有利于胎宝宝的成长发育，也有利于维护夫妻感情。

你现在能做的就是多陪伴、多关心她。除了饮食起居，还可以多夸夸她的母性魅力，偶尔买一束鲜花浪漫一下，调节孕期紧张的情绪。

除此之外，你对胎宝宝的接受程度越高，孕妈妈感觉到的不适越少。所以，多和胎宝宝说话，经常摸摸老婆的肚子，让她感受到你很在乎她和胎宝宝。

◎ 愉快的心情让胎教事半功倍

胎宝宝与你一样，不仅需要充足而丰富的营养，也希望有丰富多彩的精神生活。所以，要想对胎宝宝进行好的胎教，孕妈妈就要保持愉悦的心情。而准爸爸的任务就是每天陪老婆散步、听听音乐、做做手工，和她一起探讨对宝贝未来的期望等，让胎宝宝在轻松愉悦的胎教氛围中健康成长。

◎ 睡前是准爸爸做胎教的最佳时间

大多数准爸爸是上班族，白天需要工作，没有足够的时间陪老婆和胎宝宝，因此晚上睡觉前就是进行胎教的最佳时间。

这段时间，胎教的内容不需要做特别规定，可以聊当天的工作，也可以说说自己感兴趣的事情。但时间不宜过长，控制在10分钟以内，语调尽量亲切、柔和。看到这么温柔的你，你的老婆也会很动情。

◎ 受过胎教的宝贝出生后更具优势

“望子成龙，望女成凤”，相信你和老婆都希望胎宝宝出生后能健康聪明。的确，受过良好胎教的宝贝如果在出生后继续坚持系统的感觉教育，进步会更加迅速。

- 听到音乐很高兴。一听见在胎儿期听过的音乐就会表现得非常高兴，甚至会随着节奏扭动身体。
- 小手灵活。抓、握、拿、拍、打、摇、对击、捏、扣、穿、套、绘画等能力较强。
- 说话早。有的宝贝2~3个月就能发“a、u、ba、ma”等音，半岁时会发“爸、妈、爷、奶、姨”等音，1岁时会说2~4个字的词句。
- 走路早。宝贝抬头、翻身、坐、爬、站等动作都早，动作敏捷、协调，走路也较早。
- 夜里很少哭闹。情绪稳定，夜里能睡觉，很少哭闹。
- 喜欢看书。学习兴趣高，喜欢听儿歌、故事，喜欢看书、看字。有的宝贝还不会说话，就拿着书要妈妈讲。学习汉字的能力惊人，智力得到超常发展。

受过良好胎教的宝贝表现得这么优秀，可并不意味着胎教是培养“神童”的活动。你要意识到这一点，才能端正态度，与胎宝宝和孕妈妈轻松度过孕期时光。

◎ 准爸爸最适合在胎教中讲故事

胎宝宝在老婆的肚子里，你不能像她那样可以通过思维的形象化、视觉化将知识传授给胎宝宝，因此给他讲故事是很好的选择，如果你的语气和表情形象些就更好了。当然，科学、历史性知识也更适合由你来说给胎宝宝听。



● 除了声音，抚摸也是很好的胎教方式

胎教不必拘于形式，只要是你们觉得舒服、安心的形式，都可以作为胎教的形式。除了语言胎教、音乐胎教、美学胎教之外，抚摸也是胎教的一种形式。

你的抚摸和声音一样受胎宝宝欢迎。就像你可以用手感知事物一样，胎宝宝可以通过你的抚摸来感受体外的刺激，从而促进大脑细胞的发育，让宝宝更聪明。

抚摸也是你和胎宝宝互动的一种方式，能激发胎宝宝活动的积极性，促进运动神经的发育。经常受到抚摸的胎宝宝，对外界环境的刺激做出的反应更灵敏，出生后运动发育更有优势。多摸摸老婆的腹部，也许你正在培养一个运动健将。

记住，做抚摸胎教时要温柔，用力过大会让胎宝宝感到不舒服哦。

● 准爸爸要养成与胎宝宝讲话的习惯

早上起床说一句“宝贝，早上好”；下班回家说一句“爸爸回来了，好想你宝贝”；睡觉前道一声“晚安，宝贝”。以前对你老婆说的情话，现在可以对胎宝宝说，虽然一开始对着肚子说话让你感到有些难为情。

● 不要偷懒，坚持很重要

如果你做事只有“三分钟热度”，那么你要改改这个习惯了。或许刚开始做胎教时，你感到很新奇，劲头很大，每天都给胎宝宝讲故事、哼儿歌、放音乐。可是没坚持几天，新鲜感过去了就懒得做了，当然也可能是因为工作太繁忙就搁置下来了。这真的很可惜，刚刚跟胎宝宝建立起的情谊就被“打折”了。

胎教是一个持续的过程，你与胎宝宝建立亲密的情感关系也需要一段时间的积累，如果中途中断了，效果就会“大打折扣”。如果实在没有时间和精力，可以安静地陪着老婆和你们的宝贝，陪伴也是一种胎教方式，而且是很幸福的胎教方式。

所以，不要偷懒，每天都要跟胎宝宝互动，一直坚持到宝贝出生。

睡前双语胎教

You're the Reason

You're the reason I am happy.
You're the reason my life is joyful.
You're the reason I feel great.
You're the reason my life is rich.
You're the reason my life is fulfilled.
You're the reason I feel so wonderful.
You're the reason I feel so alive.
You're the reason I feel like flying.
You light up my mornings.
You brighten my days.
You are one in a million.

只因有你

你就是我幸福的理由。
你就是我生活快乐的理由。
你就是我感到开心的理由。
因为你，我的生活富足。
因为你，我的生活充实。
因为你，我感到如此美妙。
因为你，我感觉到自己是如此充满活力。
因为你，我心飞扬。
你点亮了我的每一个早晨。
你照亮着我的每一天。
你是最棒的。

