



成长·爱人·生活
第一套胎教绘本



因为爱，分享爱



孕妈妈 睡前 胎教故事

伊里奇 编著

每天10分钟，天天好睡眠

全国知名妇产专家
《我和宝贝》主编
中日友好医院儿科主作

邢淑敏
钟煜
周忠蜀

温暖推荐

时代出版传媒股份有限公司
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局



孕妈妈 睡前 胎教故事

伊里奇 编著



ARCTURE

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈睡前胎教故事 / 伊里奇编著. — 北京: 北京时代华文书局, 2016.10
ISBN 978-7-5699-0724-7

I. ①孕… II. ①伊… III. ①儿童故事—作品集—世界
IV. ①I18

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 243634 号

孕妈妈睡前胎教故事

编 著 | 伊里奇

出版人 | 王训海

选题策划 | 王其芳 中山响沙

责任编辑 | 刘媛媛 冷 瑜

特约编辑 | 王 帅

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 三河市三佳印刷装订有限公司 0316-3650105

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 889mm×1194mm 1/12

印 张 | 10

字 数 | 70 千字

版 次 | 2016 年 10 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0724-7

定 价 | 29.80 元

版权所有, 侵权必究

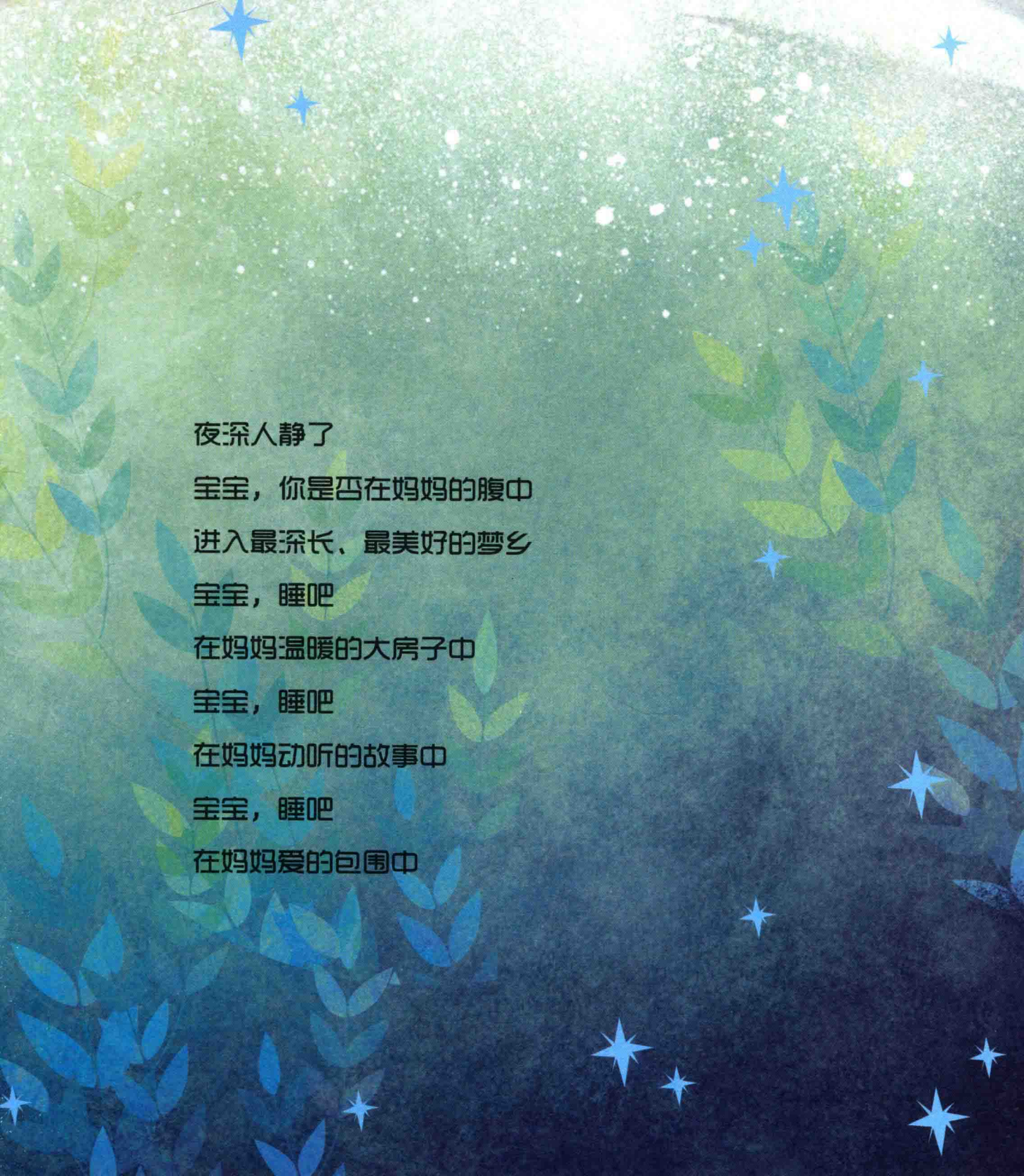


宝贝，你是上天馈赠的礼物
每天，我都以一颗虔诚的心度过
因为我明白，这份礼物
为我独有，且只为我而准备

每晚，我对着星星和月亮祈祷
愿你在爸爸妈妈的故事中
健康地生根、发芽、开花、结果……
也愿你降临在最圣洁、最温暖、最有爱的地方

星语心愿

夜空像无边无际的大海
安静、广阔、而又神秘
星星像无数只小船飘荡在静谧的海面
月亮像害羞的女孩露出半遮面纱的笑脸
宝宝，我似乎看到你化作一颗星星
穿着美丽的衣裳
在云朵上跳跃、翻滚
在月亮姐姐身上滑滑梯
和月亮姐姐捉迷藏……



夜深人静了
宝宝，你是否在妈妈的腹中
进入最深长、最美好的梦乡
宝宝，睡吧
在妈妈温暖的大房子中
宝宝，睡吧
在妈妈动听的故事中
宝宝，睡吧
在妈妈爱的包围中



前 言

对于孕妈妈而言，孕育新生命的过程充满期待。而在这 280 天的日夜守护中，最温馨的时刻莫过于孕妈妈给胎宝宝讲故事。孕妈妈为腹中的胎宝宝讲一些美好而动听的故事，与胎宝宝进行互动交流，不失为一种简单可行的胎教方式。

那么，什么时候给胎宝宝讲故事效果更好呢？科学证明，睡前讲故事最易被胎宝宝接受。虽然胎宝宝的睡眠时间很长，但他的听觉神经在晚上 8 点左右最为敏感，孕妈妈在这个时间讲故事，能够收到比较好的效果。

《孕妈妈睡前胎教故事》这本书精选了一些适合孕妈妈在睡前为胎宝宝讲的小故事——温馨、幽默、感人、灵动，每个故事都将通过孕妈妈温柔而充满爱意的声音传递给胎宝宝，孕妈妈和胎宝宝亲密的语言互动更是印证了我们“因为爱，分享爱”的主题。

这一个个动听的胎教故事，不仅让孕妈妈的心情更加舒朗，还能让胎宝宝的梦乡更加恬静。如诗一般美丽的语言、如童话一般美好的意境，将对胎宝宝的大脑产生有利的刺激，有益于胎宝宝出生后的智力和情感发育。

夜深了，灯亮了，亲爱的孕妈妈，和胎宝宝一起伴随着故事的情节，枕着故事入梦吧。这时的你将最美，也最安心……

Why

为什么要给胎宝宝讲故事

☆ 胎宝宝能听到子宫外的声音

胚胎学研究证明，胚胎从第8周开始初步形成神经系统，听神经开始发育。当胎宝宝发育进入5~7个月时听力完全形成，能分辨出各种声音，并在母体内做出相应的反应。当胎宝宝听到他喜欢的声音时，会感觉很温暖舒适，会将胎头转向妈妈的腹壁，表示他的高兴；当胎宝宝听到他不喜欢的声音时，就会用脚踢妈妈的腹壁，表示他的不满。

胎宝宝虽然听不懂孕妈妈说的话，但他却能够分辨孕妈妈的音调、声音的高低与强弱。因此，通过讲故事，可以让胎宝宝分辨爸爸妈妈的声音，分享爸爸妈妈的爱与快乐。

☆ 胎宝宝有神奇的记忆力

现在，科学界普遍认为胎宝宝具有记忆能力，而且这种能力还将随着胎龄的增加而逐渐增强。有研究表明，胎宝宝对外界的感知体验会长期保留在记忆中，并一定程度地影响其未来的个性及体能和智能。

孕妈妈应该设法开发胎宝宝的记忆力，把良好、积极、健康、真善美等信息及时传递给胎宝宝，让其受用一生。



☆ 讲故事能促进胎宝宝的大脑发育

孕妈妈妊娠4个月左右，胎宝宝脑部的基础发育就已经全部成型，讲故事是促进胎宝宝脑部发育的最佳选择。故事中有丰富的语言，如用描绘性的语言增强其脑部视觉的发育；用生动的语言让胎宝宝的听觉系统更完善；用思考的语言培养胎宝宝的逻辑思考能力。

☆ 讲故事能提高胎宝宝的潜力

胎宝宝的听觉机能在怀孕中期接近发育完毕，此时，孕妈妈可以感受到胎宝宝对外界刺激做出的反应。这时孕妈妈用温柔动听的声音为胎宝宝讲故事，就可以进一步促进其脑部的发育，提高胎宝宝的潜在能力。

☆ 讲故事能缓解孕妈妈的紧张情绪

胎教故事都是美好、充满爱心的，读起来也会让孕妈妈有温暖的感觉。孕妈妈可以每天选择一个固定的时间，给胎宝宝讲一个精心准备的故事，以此来缓解紧张情绪，放松心情。



When 什么时候给胎宝宝讲故事更科学

☆ 讲故事的最佳时间是晚上 8 点

科学证明，胎宝宝的听觉神经在晚上 8 点左右比较敏感，孕妈妈在这段时间为胎宝宝讲故事会收到事半功倍的效果。

☆ 故事时间控制在 10 分钟左右

胎教选取的故事时间一般控制在 10 分钟较为合适，如果时间短，与胎宝宝互动的的时间不够长，无法讲述完整故事，刺激就达不到最佳的效果；如果时间过长，孕妈妈和胎宝宝都会感觉疲劳，可能会为胎教减分哦。

How 怎样给胎宝宝讲睡前胎教故事

☆ 讲的故事不在数量，而在质量

给胎宝宝讲故事要达到很好的效果不在于数量，而在于质量。孕妈妈在讲故事之前需要先熟悉故事里的人物和情节，这样讲起来才能绘声绘色，胎宝宝听起来也会有滋有味。胎宝宝其实听不明白孕妈妈具体讲的是什么内容，他主要通过声音来感受故事的情节和人物。如果可能，孕妈妈最好一个故事多讲几遍，因为用重复的内容刺激，能够增强胎宝宝的安全感。



☆ 用生动、形象、富有感情的语言讲故事

给胎宝宝讲故事，孕妈妈的语气要舒缓，语言要生动、形象，这样有助于调整宝宝的呼吸和心跳。这就需要孕妈妈能够根据故事中角色的特点，结合故事情节用比较恰当的语气读出来。例如，大型野生动物的话要大声读出来，小动物的话要小声读出来，鸟儿的话要欢快地读出来……

☆ 营造温馨的讲故事的环境

孕妈妈在给胎宝宝讲故事前，可以把床前的小台灯调成柔和的光线，以营造一个温馨、舒适的环境。讲故事时，孕妈妈可以发挥想象力，丰富故事的内容，这样既增加胎教的效果，还能让自己的心情更加舒畅，有利于进入最佳睡眠状态。

☆ 讲故事时可以伴随着优美的音乐

孕妈妈在给宝宝讲故事的时候，可以播放一些轻松舒缓的背景音乐，让胎宝宝在美妙音乐的陪伴下，聆听一个个温暖的小故事。孕妈妈心情舒畅了，胎宝宝自然会受到好情绪的影响，从而达到好的胎教效果。

☆ 为胎宝宝讲故事要持之以恒

有些缺乏耐性的孕妈妈不能坚持给胎宝宝讲故事，这样半途而废很难达到预期的胎教效果。孕妈妈需要每天坚持给胎宝宝讲故事，即使每天抽出很少的时间，也要天天坚持。只有这样，才能真正达到刺激胎宝宝大脑发育的目的。





Contents

目 录

晚安，星星 / 1

小星星的旅行 / 2

会魔法的小流星 / 4

小张衡数星星 / 8

小白鹅吃星星 / 10

星星来做客 / 12

北斗七星的传说 / 14

芝宝贝胎教小课堂：音乐胎教 / 18



晚安，月亮 / 21

月亮的生日礼物 / 22

咪咪追月亮 / 26

月亮是什么味道 / 28

小公主要月亮 / 32

小绿猴变色记 / 34

小兔和雪孩子 / 38

芝宝贝胎教小课堂：阅读胎教 / 42

晚安，小动物们 / 45

最好的生日礼物 / 46

幸福的小邮差 / 50

小麻雀喳喳和向日葵 / 52

聪明的野猪弗雷德 / 56

乔治变石头 / 60

小老鼠球球旅行记 / 64

芝宝贝胎教小课堂：美学艺术胎教 / 66



晚安，美丽的世界 / 69

这个冬天很温暖 /71

水是什么颜色 /74

最棒的彩虹天使 /78

五叶草 /82

淘气包毛小豆 /86

芝宝贝胎教小课堂：艺术编织胎教 /88

晚安，幸福的生活 / 91


谁不爱睡觉 /92

草莓公主 /96

小鸭瑞拉去散步 /98

小蜜蜂朵拉历险记 /100

小熊嘟比要冬眠 /102



晚安，星星

Good night, stars

宝宝，愿你是一颗星星
闪烁在浩瀚的夜空
调皮地眨着明亮的眼睛
装扮着寥廓的苍穹

宝宝，愿你是一颗星星
点缀在漫无边际的夜空
陪伴着辛苦一天的人们
做一个甜甜的美梦



小星星的旅行

夜幕降临，大地静悄悄的，星星们像顽皮的孩子一样，争先恐后地跑出来玩，他们觉得天空不够热闹，于是就把月亮姐姐呼唤出来，七嘴八舌对她说：“月亮姐姐，这么美妙的夜晚，我们可不想这么早就睡觉，你给我们讲故事吧。”

小星星们都聚精会神地听月亮姐姐讲故事，只有一颗黄色的小星星悄悄离开了，它想自己溜到别的地方玩一会儿。

小星星来到一个花园里，看到了许多正在绽放的黄色花朵，而且散发着淡淡的香味。小星星自言自语地说：“咦，这是什么呢……难道是带香味的星星吗？”一朵黄色的花轻声说：“我们是带有芳香，但可不是星星哦。我们叫夜来香，只有在晚上才开放。”小星星高兴地亲了亲这些香香的花儿说：“好美的名字呀！”

小星星又朝着一片荷花池飞去，它悄悄躲到荷叶下面说：“好大的一把雨伞啊，我可以用它挡雨啦。”荷叶轻声说：“可爱的小星星，我是荷叶，不过也可以给你当雨伞哦。”小星星兴高采烈地说：“谢谢荷叶姐姐。”

小星星又飞到一片花海，“呀！怎么这么多太阳公公呀？”小星星对着那些巨大的黄色花朵说。

“我飞累了，在这里睡会儿吧。”小星星躺在一朵花里，闭上眼睛睡着了。一阵风吹来，花朵轻轻摇晃着说：“小星星，我们只是长得像太阳，我们是向日葵，知道了吗？”

“大家快来看呀，向日葵花里长出小星星了！”一只小麻雀发现了小星星，它叫来了小伙伴围观。大家都惊奇地看着花朵里的小星星，而此时的小星星正睡得香香甜甜呢……



妈妈说·宝宝听

宝贝，小星星从天上来到人间认识了夜来香、荷叶、向日葵，这对小星星来说是一次奇妙的旅行。你出生后，一定能认识许多美丽的事物，还能发现有的事物是很相像的呢，这就是大自然的奇妙之处啊！