

孕妈妈睡前 5分钟 胎教故事


阿森妈妈 编著



宝宝出生前和出生后的第一本启蒙读物

净化心灵的**童话寓言** × 启迪智慧的**历史名人传**
耳熟能详的**成语古诗** × 孕期**营养运动知识**
朗朗上口的**中英文童谣**




扫描二维码听音频

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈睡前5分钟胎教故事 / 阿森妈妈编著. —
福州: 福建科学技术出版社, 2021.1
ISBN 978-7-5335-6154-3

I. ①孕… II. ①阿… III. ①胎教—基本知识②儿童
故事—作品集—世界 IV. ①G610.8②I18

中国版本图书馆CIP数据核字 (2020) 第076306号

书 名 孕妈妈睡前5分钟胎教故事
编 著 阿森妈妈
出版发行 福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州万紫千红印刷有限公司
开 本 889毫米 × 1194毫米 1 / 24
印 张 10
图 文 240码
版 次 2021年1月第1版
印 次 2021年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-6154-3
定 价 39.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

孕妈妈无一不希望生出健康的宝宝，如果能让宝宝再聪明一点，那就别无他求了。早在宝宝出现在子宫的那一刻，孕妈妈就萌生了这一愿望，而胎教正是帮助孕妈妈实现这一梦想的有效方法。

因此，网络上到处都充斥着有关胎教的信息，书店贩卖的各种胎教书籍，就都成了孕妈妈搜罗的法宝。有的孕妈妈为了让自己的宝宝有聪明的头脑，甚至忍着难受与痛苦，开始尝试自己都非常讨厌的各种英文单词记忆、高难度算术题等，以期能够给胎宝宝带去良好刺激，使他（她）成为智力超群的“神童”。

这种胎教方法果真能让宝宝变得更健康聪明吗？如果孕妈妈明明心里很不愉快，却为了宝宝勉强进行胎教，那胎教就失去了它本身的意义。胎教的基础在于让孕妈妈的身心愉悦，轻松、快乐的心情才是胎教的起点。

本书通过趣味、益智的胎教小故事，文字优美的胎教诗歌，悦耳动听的世界名曲，朗朗上口的儿歌，简单有趣的英文儿歌和童谣，让孕妈妈在享受生活、享受美好、享受经典的同时，自然而然地完成对胎宝宝的良性刺激，为宝宝出生后的健康成长和智力发育打下良好基础。

本书音频内容为“幼福小剧团”为读者创作的剧场版效果，方便孕妈妈更轻松给宝宝讲故事，和书中文字并不一一对应。请读者明鉴。

目录

第 1 章

怀孕第1个月 小小米粒着床记 / 1

- 2 什么是胎教
- 3 真正的胎教源自妈妈的快乐
- 4 有哪些胎教方法
- 4 营养胎教
- 4 音乐胎教
- 5 美育胎教
- 5 抚摸胎教
- 6 对话胎教
- 6 运动胎教
- 7 光照胎教
- 8 胎教一定不能勉强为之

第 2 章

怀孕第2个月 心脑血管已形成 / 9

- 10 语言胎教：英文童谣 Six Little Ducks 六只小鸭
- 12 国学胎教：快乐唱读诗 春晓
- 13 音乐胎教：一起唱儿歌 蝴蝶
- 14 对话胎教：成长小故事 小水珠旅行记
- 16 营养胎教：孕早期食欲缺乏怎么办
- 16 影响及危害
- 16 食欲缺乏的应对措施
- 18 对症食材推荐
- 18 营养食谱推荐

- 19 国学胎教：快乐唱读诗 江雪
- 20 国学胎教：成语故事 一鸣惊人
- 22 认知胎教：动物顺口溜 老虎到处跑
- 23 成长胎教：历史名人传 孔融让梨
- 27 甜梦胎教：童话故事 丑小鸭

第3章

怀孕第3个月

小小海马游得欢 /33

- 34 国学胎教：快乐唱读诗 江南春
- 36 国学胎教：成语故事 守株待兔
- 38 语言胎教：英文童谣 Mary Had a Little Lamb 玛丽有只小绵羊
- 40 音乐胎教：英文儿歌 The Muffin Man 松饼人
- 42 对话胎教：友爱小故事 小熊修鸟巢
- 44 音乐胎教：一起唱儿歌 一只小鹿
- 45 认知胎教：动物顺口溜 萤火虫
- 46 成长胎教：历史名人传 姜太公钓鱼
- 49 甜梦胎教：童话故事 白雪公主

第4章

怀孕第4个月

开动脑筋更聪明 /55

- 56 语言胎教：英文童谣 Put Your Finger in the Air 健康动一动
- 58 音乐胎教：英文儿歌 Color Song 颜色歌
- 60 国学胎教：成语故事 三顾茅庐



孕妈妈

睡前5分钟胎教故事

- 62 国学胎教：快乐唱读诗 观书有感
- 63 音乐胎教：一起唱儿歌 龟兔赛跑
- 64 运动胎教：控制体重很重要
- 64 运动须知
- 64 呼吸练习
- 67 认知胎教：动物顺口溜 狗狗叼骨头
- 68 成长胎教：历史名人传 桃园三结义
- 70 甜梦胎教：童话故事 宝石姑娘
- 65 椅子芭蕾
- 66 散步

第5章

怀孕第5个月 打开耳朵听你说 / 77

- 78 音乐胎教：贝多芬和他的音乐
- 82 对话胎教：快乐小故事 长脖子真管用
- 84 国学胎教：快乐唱读诗 山亭夏日
- 86 国学胎教：成语故事 口若悬河
- 88 音乐胎教：英文儿歌 We can Play on the Big Bass Drum 大低音鼓
- 90 语言胎教：英文童谣 Good Morning 早安
- 92 数学胎教：九九乘法歌
- 94 抚摸胎教：让胎宝宝感受孕妈妈的爱
- 94 与胎宝宝玩踢肚游戏
- 95 与胎宝宝一起做体操
- 96 认知胎教：动物顺口溜 头尖独角仙
- 97 成长胎教：历史名人传 “元白”之交的故事
- 100 甜梦胎教：童话故事 拇指姑娘

第6章

怀孕第6个月
动动手脚更健康 /105

- 106 音乐胎教：一起唱儿歌 小毛驴
- 108 国学胎教：成语故事 投笔从戎
- 110 语言胎教：英文童谣 Clap Your Hands 拍拍手
- 112 音乐胎教：英文儿歌 I am Going up to London 我要去伦敦
- 114 对话胎教：趣味小故事 树根里的游戏
- 116 国学胎教：快乐唱读诗 登乐游原
- 118 运动胎教：职场孕妈妈有氧健身操
- 118 腿部运动一
- 119 腿部运动二
- 120 腿部运动三
- 121 认知胎教：动物顺口溜 蝌蚪变青蛙
- 122 成长胎教：历史名人传 撒切尔夫人：别让人挡了你的路
- 125 甜梦胎教：童话故事 幸福的一家





第7章

怀孕第7个月 宝宝也会想问题 /133

- 134 音乐胎教：英文儿歌 The Seed Cycle 种子的生长
- 136 音乐胎教：莫扎特和他的音乐
- 140 国学胎教：成语故事 不耻下问
- 142 国学胎教：快乐唱读诗 夏日田园杂兴
- 144 语言胎教：英文童谣 I Love the Mountains 我爱大山
- 146 对话胎教：勇敢小故事 小螃蟹打工记
- 148 音乐胎教：一起唱儿歌 当我们同在一起
- 149 认知胎教：动物顺口溜 海马
- 150 成长胎教：历史名人传 “镭的母亲”居里夫人
- 153 甜梦胎教：童话故事 玫瑰公主

第8章

怀孕第8个月 视觉在形成 /159

- 160 音乐胎教：一起唱儿歌 小母鸡
- 162 音乐胎教：英文儿歌 A Little Teapot 小茶壶
- 164 国学胎教：成语故事 望梅止渴
- 166 国学胎教：快乐唱读诗 登鹳雀楼
- 168 语言胎教：英文童谣 My Red Balloon 我的红气球
- 170 对话胎教：益智小故事 饭店的大厨师
- 172 美育胎教：给宝宝美的感受

- 174 **对话胎教：随时随地与胎宝宝对话**
- 174 洗澡时
- 174 看电视时
- 174 吃早餐时
- 174 外出时
- 174 遇到街坊邻居时
- 174 超市时
- 175 **运动胎教：带着胎宝宝一起运动**
- 175 坐姿抬腿
- 176 坐姿转体
- 176 仰卧扭转
- 177 **认知胎教：动物顺口溜 公鸡早起啼**
- 178 **成长胎教：历史名人传 达·芬奇学画的故事**
- 181 **甜梦胎教：童话故事 糖果屋**

第9章

怀孕第9个月

胖嘟嘟的小娃娃 / 185

- 188 **语言胎教：英文童谣 I Went to School One Morning 上学去**
- 190 **对话胎教：温暖小故事 带刺的朋友**
- 192 **音乐胎教：英文儿歌 Brush Your Teeth 刷刷牙**
- 194 **音乐胎教：一起唱儿歌 甜蜜的家庭**
- 196 **国学胎教：快乐唱读诗 寻隐者不遇**
- 198 **国学胎教：成语故事 对牛弹琴**
- 200 **认知胎教：动物顺口溜 白鹭当信差**
- 201 **成长胎教：历史名人传 “世界童话之王” 安徒生**
- 205 **甜梦胎教：童话故事 三片羽毛**



第10章

怀孕第10个月
妈妈，宝宝都准备好了 / 211

- 212 国学胎教：快乐唱读诗 竹里馆
- 214 国学胎教：成语故事 世外桃源
- 216 语言胎教：英文童谣 Lullaby and Good Night 摇篮曲
- 218 音乐胎教：英文儿歌 Daisy 黛丝
- 220 对话胎教：寓言小故事 长不大的红杉
- 222 音乐胎教：一起唱儿歌 牵牛花
- 224 认知胎教：动物顺口溜 大象鼻子长
- 225 成长胎教：历史名人传 “持灯女士” 南丁格尔
- 228 甜梦胎教：童话故事 阿里巴巴和四十大盗



第1章

怀孕第 1 个月 小小米粒着床记

孕妈妈课堂上经常提到有关胎教的内容，孕妈妈由此可以了解到胎教的重要性，进而希望通过胎教孕育出健康聪明的宝宝。胎教的基础是什么？如何才能生出妈妈期望中的宝宝呢？我们一起来看一下。

什么是胎教

胎教就是在怀孕期间，科学地调节母体内外环境，保持良好的卫生状况和情绪，防止不良的主观和客观因素对胎儿产生影响，提供优良条件（包括饮食营养），有意识地给予胎儿感觉器官以良性刺激，促进胎儿大脑发育、身心健康，为出生后智力发育及健康成长奠定良好的基础。胎教是“优生、优生、优教”三者的“结合部”，也是早期教育的起点。



真正的胎教源自妈妈的快乐

孕妈妈无一不希望生出健康的宝宝，如果还能更聪明，那就更好了。

网络上到处都充斥着有关胎教的信息，各种胎教书籍也吸引着孕妈妈的眼球。甚至有的孕妈妈为了让自己的宝宝有聪明的头脑，开始在孕期记忆英文单词或解答各种高难度算术题。

这种胎教方法果真能让宝宝变得更健康聪明吗？虽然我们不能断定胎教没有一丝效果，但现实中的很多胎教方法都缺乏客观依据。如果孕妈妈明明心里很不痛快，却为了宝宝勉强进行胎教，那胎教就失去了它本身的意义。胎教的基础在于让孕妈妈的身心愉悦，轻松、快乐的心情才是胎教的起点。





有哪些胎教方法

● 营养胎教

孕妈妈必须注重均衡的饮食搭配，做好体重控制，针对孕期的不同阶段，做有重点的营养补充。

怀孕早期（1 ~ 3个月）→补充叶酸和维生素，摄取容易消化、清淡的食物，可减缓怀孕初期的不适症状。

怀孕中期（4 ~ 6个月）→因孕妇的食欲增加，应注意补充富含蛋白质、钙、植物性脂肪的营养食品。

怀孕晚期（7 ~ 10个月）→应控制水和盐的摄入量，并监控体重的增加。

● 音乐胎教

国外研究结果显示，孕妈妈为胎宝宝唱歌，或者让胎宝宝听音乐相当于一种“产前免疫”，可为胎宝宝提供重要的记忆印记。因此，孕妈妈每天在做饭、打扫卫生或晾衣服时，都可以为胎宝宝轻轻哼唱一些优美抒情的歌曲，如摇篮曲，胎宝宝会非常喜欢的。

平时，孕妈妈可以播放一些轻音乐，最好不带歌词的。欣赏音乐时，孕妈妈要全身放松，取舒适的姿势，或躺在床上，或坐在舒服的椅子上，把手放在腹部，静静聆听。乐曲最好选择舒缓、轻柔、明朗旋律、温和自然、有规律性、节奏和孕妈妈心跳相近的音乐或乐曲，如莫扎特的音乐、水流声、虫鸣鸟叫声等。

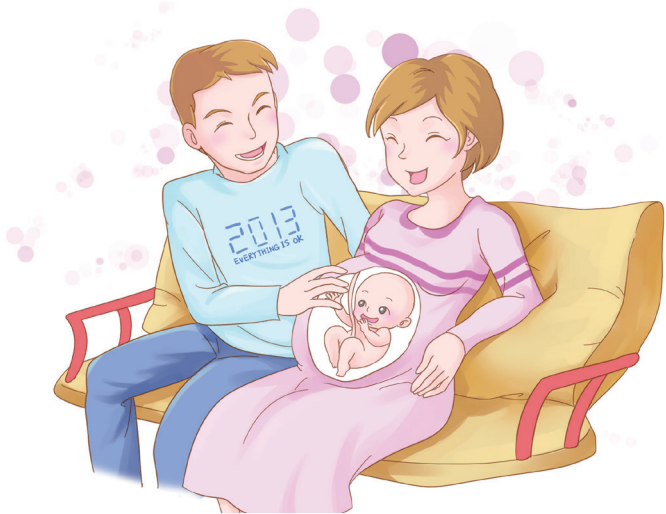
• 美育胎教

经常欣赏艺术作品可以提高人的感受力。孕妈妈可以带着肚子里的小宝宝，一同欣赏美丽的事物。当孕妈妈感受到美的同时，也在无形中传达给宝宝了喔！

• 抚摸胎教

准父母用手轻轻抚摸胎儿或轻轻拍打胎儿，通过孕妇肚皮传达给胎儿，形成触觉上的刺激，促进胎儿感觉神经和大脑的发育。准父母用手在腹部抚摸胎儿，用手指对胎体轻轻单击，胎儿会做出反应。可边触摸，边说话，加深家人之间的感情。

胎宝宝的皮肤在孕8周时开始有感觉，到孕12周左右便与成人一样发达了。外胚层有的发育成皮肤，有的发育成大脑，为此有人称皮肤是人的第二大脑。孕4月时，孕妈妈如果经常抚摸胎宝宝，





可使羊水轻轻晃动，刺激胎宝宝的触觉，同时也能促进大脑的发育。因此，从这个时候开始，孕妈妈就可以对胎宝宝进行抚摸胎教了。孕妈妈也可以用手轻轻地、充满爱意地抚摸腹部，让胎宝宝感受到孕妈妈的爱。

● 对话胎教

准爸爸和孕妈妈每天都要跟肚子里的宝宝说说话，早上起床打招呼、不时地把看到的東西分享给宝宝、给宝宝讲故事等。这不仅是语言胎教的重点，也是建立亲子关系的关键。

准爸爸和孕妈妈千万不要认为对胎宝宝说话不起丝毫作用。凝聚着父母深情的呼唤和谈话，一定会让胎宝宝聚精会神地倾听。作为准父母应随时随地与胎宝宝进行语言沟通和交流，对他施以良性刺激，以丰富胎宝宝的精神世界，这对开发胎宝宝的智力有极大的好处。

● 运动胎教

运动既可增强孕妈妈的体质，又有利于胎宝宝的健康发育，因此孕妈妈在孕期进行运动是非常必要的。适合孕妈妈的运动有很多，但孕妈妈要根据自己的实际情况选择适合自己的运动项目进行锻炼。如果怀孕前一直不怎么运动的孕妈妈，那么怀孕后最好选择一些简单易行的运动方法，如散步、打太极拳、做孕妈妈体操等。如果怀孕前就一直有坚持运动的好习惯，那么怀孕后如果没有什么特殊情况，可以继续进行，但

运动要有限度，不要运动到令自己感到疲劳或上气不接下气的地步。不要尝试那些剧烈的运动，要避免任何可能损伤腹部的危险运动。

光照胎教

相信许多接生的产科医生，第一眼看到宝宝的眼部表情大多是“皱眉”。这是因为胎宝宝在孕妈妈腹内生存280天，每时每刻都处在一个黑暗的环境，刚接触到外面的“光明世界”会有一些不适应。胎宝宝的视觉发育比较晚，因此有些学者便提出了光照胎教。孕妈妈可在阳光明媚的日子里出门晒晒太阳，让胎宝宝享受到这种自然的光照胎教。

