

# 《胎教盛宴·趣味胎教素材大全（全彩）》

## 图书基本信息

书名：《胎教盛宴·趣味胎教素材大全（全彩）》

13位ISBN编号：9787121222779

出版时间：2014-4-1

作者：聂巧乐

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《胎教盛宴·趣味胎教素材大全（全彩）》

## 内容概要

### 编辑推荐

你明白胎教的重要性，希望宝宝更聪明健康，但如何胎教却成了你的烦恼？每天读故事，每天听音乐，坦白说，不只宝宝，你也觉得有点无趣了吧！

来看看这本书吧，翻翻你就知道，胎教的方法有很多很多，书里有一大批素材供你参考！故事读腻了，那就学诗；画作看腻了，那就欣赏电影；手工无趣了，那就稍稍运动一下；益智游戏有点难，那就看个笑话缓解情绪吧！每天做点不同的事，带着宝宝体验不同的乐趣，不只你开心，宝宝也会因为学到更多而满足呢！

### 内容推荐

本书不同于百科形式的胎教图书，也不局限于胎教故事，以各种盛宴的形式来吸引读者，例如美育盛宴、游戏盛宴、音乐盛宴、童话盛宴、国学盛宴等，其中还会有很多充满趣味的内容，如给宝宝当老师、化身成诗人、和宝宝一起当记者，等等。在各章节中穿插着10个“好孕知识课堂”，让孕妈妈在享受“胎教盛宴”的同时，轻松了解各项孕期知识，包括胎宝宝在子宫中的成长变化、产检的时间安排及缓解孕吐的方法、缓解妊娠期各种不适症的方法、胎动出现的时间和计算胎动的方法、注意临产征兆，分清真假宫缩等。

# 《胎教盛宴·趣味胎教素材大全（全彩）》

## 作者简介

聂巧乐

北京玛丽妇婴医院音乐调理师

北京悦迪亲子胎教会所首席胎教专家

成就及影响

聂巧乐根据自己的经验和临床研究，首创了“亲子艺术互动式胎教新模式”，经过4年3000多位孕妈妈的经验总结，吸取古代蒙养教育理念，融和儿童发展心理学、教育学、音乐治疗学等多学科知识原理。

聂巧乐的胎教方法将音乐、绘画等多种艺术形式融会贯通，不仅注重胎教效果，而且注重准妈妈的体验、感受与宝宝的互动、沟通，成为了新时代广受喜爱的时尚、健康胎教模式。事实也证明，经聂巧乐指导后，准妈妈们不仅十分享受胎教的过程和乐趣，宝宝出生后也非常聪明，表现出了高于常人的艺术天分。

聂巧乐的胎教法及其会所曾被CCTV、北京卫视、《北京晚报》《新京报》《北京青年报》《北京商报》等50多家媒体报道；上百位明星孕妈亲身体验和认可，其中不乏央视著名主持人、奥运冠军等；美国、德国、日本、俄罗斯等15个国家的上百位育儿专家都愿意自带翻译体验聂巧乐的胎教法。

## 书籍目录

胎教专家告诉你：为什么胎教如此重要  
孩子的启蒙从胎教开始  
早知道：成功胎教始于好情绪  
进行胎教前，先做个培训  
分享一个真实、成功的胎教故事  
好孕知识课堂1：怎样培育最优质的精子和卵子  
精子和卵子的“身世之谜”  
优质的受精卵就该有一对身体健康的“爸妈”  
精子与卵子的爱情故事：受精卵着床，你怀孕了  
快乐驿站 宝贝说：“妈咪，你尽情地笑吧！”  
笑口常开，好“孕”自然来  
幽默小故事，让心情“多云转晴”  
开心一刻，1分钟立刻笑哈哈  
“误听歌词”惹出来的笑话  
司马光砸缸  
趣味剧：阿呆的生活  
好孕知识课堂2：胎儿在子宫中的成长变化  
孕1月  
孕2月  
孕3月  
孕4月  
孕5月  
孕6月  
孕7月  
孕8月  
孕9月  
孕10月  
美育盛宴 妈妈陶冶情操，宝贝培养气质  
修身养性，读些散文或故事  
新的开始——《春》  
沐浴爱的光辉——《你是人间四月天》  
时间《匆匆》流逝，我们要学会珍惜  
用心的才是最好的——《最好的礼物》  
《诗人走在田野上》  
一个可爱的小姑娘——《玛莎》  
神奇的池塘——《昆虫记》  
父亲的教诲——《落花生》  
学会爱——《世界充满温暖》  
毅力是成功的基石——《蜘蛛结网》  
孩子的自白书——《雨》  
智慧能救人——《聪明的丹顶鹤》  
一个淘气的宝贝——《金色花》  
箴言——圣经中美丽的句子  
诗中画，画中诗，感受美的真谛  
《日出印象》——日出江花红胜火  
《三月》——白雪却嫌春色晚，故穿庭树作飞花  
《白桦林》——返景入深林，复照青苔上

《麦田》——开荒南野际，守拙归田园  
《向日葵》——低昂黄金杯，照耀初日光  
《河边女孩》——带着弟妹出来玩  
《圣母子》——耀眼的母性光辉  
《头饰恋人》——王子和公主的爱情  
摆弄花草，心情像花儿一样绽放  
解读花语，花朵也有感情  
有些花草是家庭小卫士  
学习插花，陶冶情操  
用合适的花草布置生活环境  
怡情，寓“教”于乐  
孕期心语天天记，烦恼忧愁全抛弃  
练习书法，怡然自得  
对弈：跳棋、五子棋  
架起爱的桥梁，跟宝贝聊聊天  
肚子显山露水，照一套“妖娆”的艺术照  
动手动脑，心灵手巧  
布艺：贴一棵爱心树  
折纸：永不凋谢的八瓣花  
自制书签：留住爱  
气质手链DIY：珍珠手链  
纸杯巧变身：浪漫小台灯  
爱心玩具：手缝袜子兔  
好孕知识课堂3：产检时间的安排及缓解孕吐的方法  
规划好产检时间，出门前做好相应准备  
缓解孕吐的窍门和误区  
角色盛宴 摇身一变，是老师，是诗人，是记者  
变身成老师，宝贝爱学习  
生物胎教：给宝宝讲“有趣的遗传”  
数学胎教：让宝宝更聪明  
燃绳计时、多吃一个杏、巧分遗嘱  
狡猾的狐狸、八戒骗桃  
语文胎教：让宝宝更富有智慧  
君子的品格——《郑玄谦让无私》《爱莲说》  
聪明的孩子——《道旁苦李》《陈太丘与友期》  
理想的乐土——《桃花源记》  
宝贝喜欢的象声词  
英语胎教：给宝宝学些字母单词  
美术胎教：我眼中的家  
化身成诗人，宝宝听得津津有味  
《笑》，一种纯粹的情感  
《初恋的尾巴》，甜蜜的时光  
《橄榄树与荆棘》，深沉的爱恋  
《再别康桥》，抓住美好的回忆  
《藏好了吗》，童年的声音  
《妈妈 吻吻我》，宝贝在撒娇  
《我的风筝》，是爱  
《我愿意是急流》，爸爸的歌  
记者携助理，既听故事又认识动物

“狐假虎威”主角专访

龟兔赛跑现场报道

劳动节特刊：公鸡、蜜蜂和耕牛

忠诚与勇敢的代表：八公和辛巴

背出一片天：马、毛驴和骆驼

拥有一“技”之长：大象、长颈鹿、喜鹊

战地实况：丛林大反攻

好孕知识课堂4：缓解妊娠期各种不适的方法

夜间腿部抽筋

尿频

便秘

脚踝浮肿

腹部皮肤瘙痒

鼻出血

肋骨隐隐作痛

食欲下降、消化不良

骨盆疼痛

静脉曲张

尿失禁

妊娠糖尿病

妊娠高血压

水肿

痔疮

胃灼热

贫血

牙病

头痛

风景盛宴 旅游瘾犯了不怕，每月望“图”止渴

孕1月：苏州周庄——中国第一水乡

孕2月：凤凰古城——泛舟湖上，看百年吊脚楼

孕3月：亚龙湾——跌落在地上的天空

欣喜：孕4~6月可以做一次短途旅行

孕4月：漓江——穿梭山水间，身在画中行

孕5月：罗平——无边的峰林，金色的海洋

孕6月：蜀南竹海——空气清新，气候宜人

孕7月：梅里雪山——神圣的雪山之神

孕8月：黄果树瀑布——山峦叠嶂，气势宏伟

孕9月：织金洞——七彩溶洞之王

孕10月：呼伦贝尔草原——千里草园铺翡翠

好孕知识课堂5：胎动出现的时间和计算胎动的方法

胎动出现的时间

何时开始检测胎动

教你记录胎动的方法

游戏盛宴 妈妈眉眼弯，宝宝笑哈哈

抚摸胎教，指尖上的舞蹈

另类拼图，看看谁的创意好

儿歌中的算术题：多少菜

考眼力：和宝贝一起数图形

语言游戏，给你不一样的感受

初出茅庐：八个简单的趣味绕口令  
小试牛刀：一捆葱、白老八、老六放牛  
芝麻开花节节高：化肥会挥发  
押韵的英语美文四则 /  
猜谜语，全家齐上阵 /  
动脑游戏，思考中长智力  
数独游戏：九宫格  
消失的1块钱  
谁养鱼  
聪明县令与糊涂县令  
破案！你来当侦探  
动手游戏，越玩越聪明  
活动手指的乐趣  
指纹小人脸谱  
儿歌画  
听雨，模拟雨滴声  
魔方转一转  
音乐的波浪  
回忆童年那些游戏  
手语中的爱  
问候语：早上、中午、晚上好  
我很开心，你开心吗  
妈妈爱你，你真可爱  
谢谢有你陪我  
你一定很勇敢  
今天天气很晴朗  
手语歌曲：感恩的心  
好孕知识课堂6：临近预产期，你最该关注的事情  
宝贝告诉你他即将到来的信号  
关于羊水早破的常识  
运动盛宴 越动越健康，越动越快乐  
孕1~3月：适当轻微的运动很有益  
放松呼吸也是运动  
散步是最佳选择  
举哑铃、打太极、跳古典舞  
“扭动”手指  
上肢运动，简单、易做、益处多  
下肢运动，轻柔、缓慢、长力气  
孕4~7月：增加孕期瑜伽和孕妇操  
前面的运动要继续  
欣喜：可以享受游泳乐趣  
孕期瑜伽  
适合的瑜伽动作  
孕妇保健操  
按摩运动——准爸爸篇  
孕8~10月：开始练习有助分娩的运动  
孕晚期加强运动的益处  
几个缓解孕晚期身体不适的小动作  
舒展体操，好处多多

瑜伽排毒三式

消便秘 + 防痔疮

练习助产操

学习拉梅兹生产呼吸法

分娩时该怎样用力增加产力

好孕知识课堂7：早产、顺产、剖宫产

预防早产

自然分娩

剖宫产

音乐盛宴 感受人类最美的语言

胎教名曲：调节妈妈多变情绪，培养宝宝优雅气质

《月光曲》

《船歌》《绿袖子》

《仲夏夜之梦》《乘着歌声的翅膀》

《月光水岸》《安妮的仙境》

《梦幻曲》《春》

《蓝色多瑙河》

《云雀》《费加罗的婚礼》

《天鹅》《斯卡布罗集市》

《维也纳森林的故事》《欢乐颂》《杜鹃圆舞曲》

《摇篮曲》

动画片音乐：刺激宝宝的各种感官

善良的《九色鹿》

斗败格格巫的《蓝精灵》

认识《聪明的一休》

西游记《三打白骨精》

勇敢、团结的《葫芦娃》

神奇的《哆啦A梦》

《黑猫警长》本领大

真假《马兰花》

英文歌曲：训练宝宝英语语感

《Mary had a little lamb》玛丽有只小绵羊

《Edelweiss》雪绒花

《Proud of you》为你骄傲

《Little Lullaby》小小摇篮曲

《My heart will go on》我心永恒

分娩前，古典音乐助你缓解恐惧

《平湖秋月》

《高山流水》

《渔舟唱晚》

《紫竹调》

《月光下的凤尾竹》

《梅花三弄》

《春江花月夜》

好孕知识课堂8：一些月子期

要谨记的生活宜忌

要有舒适的环境

注意产褥期卫生

注意卧床2周



勤绑腹带防止内脏下垂

穿衣的学问

可以洗头、洗澡、刷牙

小心产后抑郁“不请自来”

别为月经迟迟不来而忧心

不要用眼过度

夫妻生活急不得

国学盛宴 宝贝，古人的智慧非常值得我们学习

经典传承《三字经》

一句话智慧：书中的黄金屋、颜如玉

诸子蜂起，百家争鸣的灿烂文化

《论语》，让孔子教我们怎样学习、处事、做人

墨子兼爱，句句如金

孟子的智慧：鱼和熊掌不可兼得

老子：千里之行，始于足下

诗化想象的哲学：逍遥游

荀子《劝学》，受益匪浅

一起感受古诗词的情感和意境

赞美爱情：《鹊桥仙》《相思》《一剪梅》

山水田园：《过故人庄》《归园田居》《清平乐村居》

送别情深：《送杜少府之任蜀州》《芙蓉楼送辛渐》《送元二使安西》

咏物抒怀：《小池》《在狱咏蝉》《卜算子咏梅》《水调歌头明月几时有》

思乡怀人：《游子吟》《次北固山下》《回乡偶书》《思远人》

成语故事：小故事，大道理

悬梁刺股、凿壁借光、囊萤映雪

井底之蛙、画蛇添足、叶公好龙

亡羊补牢、负荆请罪

咽苦吐甘、断织之诚、画荻教子

神话传说，源远流长

盘古开天，女娲造人

后羿射日，嫦娥奔月

精卫填海，锲而不舍

大禹治水，三过家门不入

十二生肖

牛郎织女

沉香救母

哪吒闹海

好孕知识课堂9：正确的产后保养方法

美颜篇——白醋祛斑

减肥篇——美体修形

快点跟着做吧

童话盛宴 和宝贝一起重温记忆中的童话故事

小王子

白雪公主

祖父和孙子

小鸟、老鼠和香肠

画眉嘴国王

小红帽

丑小鸭

阿拉丁神灯

皇帝的新装

老头子做事不会错

渔夫和他的妻子

贪心的戈西母

小美人鱼

好运气可能在一根线里

好孕知识课堂10：新生儿身体护理的基本常识

喂宝宝吃奶不是件容易的事

教新手爸妈给宝宝换尿布

给宝宝洗澡是个累人又享受的过程

需要重点护理的部位

电影盛宴 搞笑、感人、温馨、哲理、动画，宝贝统统都喜欢

《当幸福来敲门》，幸福离你很近

《小淘气尼古拉》，搞笑的小男孩

《宝贝计划》，身价千万的宝贝

《看上去很美》，方枪枪看世界

《纳尼亚传奇》，勇敢的兄弟四人

《千与千寻》，懂得什么叫做坚持

《导盲犬小Q》，最有感情的狗狗

《卑鄙的我》，超级奶爸显神通

《好孕临门》，带来“好孕气”

《重返十七岁》，回忆的美好

《阳光小美女》，天真地追求理想

《麦兜响当当》，笨猪显神通

趣味厨房 美味小零食，好吃、好玩、又营养

别致小零食：冰皮小月饼、芒果酸奶慕斯

缓解孕吐：红枣芹菜汁、柠檬姜汁、果肉酸梅汤、西瓜绿茶饮、菠萝橙汁

补充蛋白质、膳食纤维：三豆汤、牛奶玉米粒、三友烩鱼头、花生碎拌韭菜、红绿鸡蛋羹

开胃健脾：珍珠丸子、醋拌三丝、苹果甲鱼汤、番茄疙瘩汤、荸荠豆浆

水果新吃法：香蕉奶昔、西瓜薄饼、什锦果园、鲜红欲滴

蔬菜新吃法：中国风寿司、五彩缤纷、奶油双花、紫甘蓝苹果沙拉

1、令相当多数人失望和不愿接受的是，时下很多搞研究的外国学者都认为，其实胎教是没有用的。当然，对孩子他妈有用，有可能间接影响到孩子。但这种影响力的微小，其作用真的聊胜于无。真想要让孩子聪明点，比较靠谱的还是在婴幼儿期通过各种方法刺激大脑发育，比如玩玩具这种大家都会干的事（“ ”）与其说胎教能对肚子里的宝贝有多大的效果，还不如说是供现在这群整日里无所事事，被当做国宝一样搞搞捧起的孕妈更好的消磨时光罢了。这些据说是能够全面发展孩子的“德智体美劳”的内容，至少是对平稳孕妈的心情很有裨益的。古人不是说了吗，周文王的母亲怀他的时候，“目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言”。可见胎教这回事儿，或许没有商家鼓吹中的那般奇效，但总归是有好处的，反正这种事儿，都是宁可信其有，不可信其无的。私以为，胎儿在孕妈体内的发育，外在是无法改变由基因主导的生理发育的。这包括大脑智力等硬件的发育情况。当然，母体的情绪变化在一定程度上是能够传递给腹中的胎儿的，这完全能够影响到胎儿的软发育。比如孩子的情感和人格健全与否。就是说，像什么忧郁症、酗酒、自毁倾向等的，都是属于这种先天性人格发育缺陷。孕妈的心情好，生出来的宝宝神经元的先天发育也好。否则，就算是吃着鲍参翅肚，但大着肚子闹小三什么的，生出来的孩子肯定会受到影响的；但是即使是青菜萝卜，大着肚子还得下地干活，但是阖家和美，公婆老公呵护备至，照样会生出快乐的小孩。现在有些研究者就在研究妇女怀孕期间的情绪，和先天性儿童孤独症患者出现几率之间的关系。以个人为例，我的母亲在怀着我的时候，因为工作的关系夫妻分居。自己当家做主，一个人吃饱全家不愁，捧着金饭碗的好工作让她想吃就吃，心情大爽之下身体倍棒。直到回老家生孩子的时候，老人才来伺候月子。所以，我出生后的性格就很好，不吵不闹的乖娃一个。虽然后来小学的时候，因为母亲事业失败，她的内心扭曲到要通过冷暴力辱骂孩子的方式发泄自己心中的憋闷，迄今为止仍然无法摆脱她冷暴力的伤害……但是，我就算过的再不如意，也从来没想到闹自杀什么的（“ ”）反之，有些身体健康、家境优越、父母百般疼爱的小孩，只是因为老师骂了他一句，就闹到跳楼的地步，这种人格说得上健全吗？我想我的好心态，全得赖于我在母体发育中的正面感情影响了……咳，书归正传，书是准备送给准孕妈的，最近她正准备调职备孕。话说，貌似以前她打拼事业的时候，怀上过，但是没想要；等终于认为自己该要孩子了，又怀不上了。去看了医生，说都是因为她现在的工作的关系，长期生活在强辐射的环境中，建议她调职。其实，如果她一早的时候没有选择放弃，现在也完全用不着面对这样艰难的选择了。要家庭婚姻，还是要事业发展？虽然她的先生并没有给予她压力，但是沉默的态度本身就是一种压力了。她知道，那个男人是喜欢孩子的，如果有了一个自己的孩子，一定会更加疼爱的。——这本书送给她，多少算个祝福的意头吧！书的内容倒是不错的，兼具知识性与趣味性于一体。该说全书最有用的部分，就是每篇末的【好孕知识课堂】系列了，能够帮助孕妈认识自己的身体状况，帮助她们更顺利的度过孕期。像书里那篇【游戏盛宴】中的抚摸胎教，这种和肚子里的宝贝打招呼的互动不妨常做做，至少可以提前培养下亲子的感情。之后的【运动盛宴】也非常好，孕妈不妨常照着做做，都是非常实用的。当然，感觉这书里的图片，多少有些让人失望。和这个定价相比，实在是有点应付了事的感觉。尤其是其中的孕妈真人照的插图，两个人物，那个面庞圆润的还好；另一个的尖尖下颌和衣服下那个滚圆的肚子根本不协调，总让人感觉是装上去的……怎么可能呢，一定是我想的太多~々其实书总体而言还不错，就是感觉这做的有些过于花哨了。怎么说呢，一翻厚厚的一本书，自然感觉内容很多很丰富，但是，完全不经细看。说白了，注水的内容太多，质量就下降了。某些偏向娱乐性的篇章，内容明显是七拼八凑来的良莠不齐，甚至，某些内容看着好幼稚O\_\_O“...这本书说是胎教，但总归还是给大人看的，就算是不想让孕妇怀着孕还费脑子，也用不着找一些幼儿的儿歌谜语来凑数吧？版式的分类也不太科学，让使用的体感变差好多。为什么每部分的内容都是区隔开的，非得各是各的，像娱乐版的就得是娱乐版的、知识性的就得是知识性、运动类的就是运动类的互不混淆？这样感觉用起来不是很方便，还不如把书的内容全部打散，按孕产的时间段分割成若干个单元，像练习册的每个单元一样，各种类型的内容都有，很平衡，这样才好。顺便，需要注意的是，书末附赠的【胎宝宝发育与养护重点挂图】，不是夹在书里的，而是连在书里的，要取下的话，需要剪下来。不注意的话，不小心就撕坏喽~！PS.【】内摘自原书，非原创。

# 《胎教盛宴·趣味胎教素材大全（全彩）》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)