

余武英 ○ 编著

胎教启蒙与优生



TAIJIAO QIMENG
YU YOUSHEG



金盾出版社

胎教启蒙与优生

余武英 编著



金盾出版社

内 容 提 要

孕期做没做胎教,胎教是否到位,与子女将来的智能紧密关联。本书以通俗的语言,深入浅出地详细介绍了什么是胎教,胎教包括哪些具体内容,怎样进行胎教,以及胎教中须注意哪些事项等。准妈妈、准爸爸,只要熟读本书,并按其方案去做,就一定会生一个健康、俊美、聪慧的小宝宝。

图书在版编目(CIP)数据

胎教启蒙与优生/余武英编著. -- 北京:金盾出版社,2010.9
ISBN 978-7-5082-6438-7

I. ①胎… II. ①余… III. ①胎教—基本知识②优生优育—基本知识
IV. ①G61②R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 095337 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:15.75 字数:178千字

2010年9月第1版第1次印刷

印数:1~10 000册 定价:34.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

随着现代社会物质文化生活水平的提高,人们对人的素质越来越重视,清楚地认识到所生育的子女健康和聪明程度将会影响孩子的一生,直接决定着子女在未来社会中的竞争能力与生存能力。于是,生育一个健康而又聪明的宝宝成了所有父母的共同心愿。一个国家的素质是国家发展的一个极为重要的因素,因此优生优育、提高人的素质不仅是家庭父母一代人的期望,也是国家和民族的期望。现代科学的迅速发展为优生优育提供了可靠的理论依据与科学的方法。作者参阅了国内外大量关于优生优育、生理学、营养学、教育学等方面的书籍,并借鉴了这些领域最新的科研成果而编写成《胎教启蒙与优生》一书奉献给读者,只要准父母通过阅读,全面了解优生优育知识,准确掌握优生优育方法,切实进行科学胎教,就一定会生一个健康而又聪明的宝宝。

胎教是提高人口素质系统工程的前期基础工程,包括优孕、优生和优育、优教;又是一门融有关医学、教育学知识为一体的对胎儿进行教育的综合性实用性学科。它涉及医学中的生理学、心理学、药理学、性学、生殖学、遗传学、营养学、妇产科学,以及教育学的语言、音乐、体育、美学、教育心理学等。受教育的对象是“十月怀胎”中的胎儿,施教者主要是胎儿的母亲和父亲。因此,实施胎教前夫妇应仔细阅读《胎教启蒙与优生》,掌握有关胎教的内容和方法,才有可能在孕期对其胎儿进行科学胎教。

本书中的胎教基本知识,包括认识胎教、胎教的作用等;怎样做到优孕,包括择偶、婚前检查、孕前准备等;怎样做好孕期保健,包括

关注孕妇体重、体形和皮肤变化、有优雅舒适的居室、保证充足的睡眠、安胎与养胎等；怎样进行胎教，包括胎教的原则和时机、教胎儿学些什么、对胎儿进行哪些训练和培养、父亲在胎教中的作用及逐月胎教操作方法等；孕期禁忌，包括孕期用药禁忌、饮食禁忌、胎教及生活禁忌，还包括十月怀胎过程中的环境、心理、音乐、语言、运动、饮食等多方面的相关内容。作为年轻的父母，如何孕育生命、如何养胎安胎、如何进行孕期保健等，都是非常值得关注的问题。

本书在编写过程中，力求通俗易懂，言简意赅，尽力使本书成为一本很有实用参考价值的科普书，并对提高人口素质有着重要的指导意义。但由于水平有限，书中缺点、不足之处在所难免，恳请前辈、同仁、读者批评指正，我们将不胜感激。

编 者



目 录

第一章 胎教基本知识

一、认识胎教	(2)
(一)从胎教说起	(2)
(二)古代胎教内容	(4)
(三)国外胎教经验	(6)
(四)国内胎教成果	(8)
(五)正确对待胎教	(10)
(六)胎教话筒	(11)
(七)胎教的秘密	(13)
二、胎教的作用	(14)
(一)父亲的引导作用	(15)
(二)母亲的情绪作用	(16)
(三)母爱是胎教的开端	(18)
(四)母亲对胎儿个性的影响	(20)
三、胎儿的感知	(22)
(一)胎儿对光线的感受	(22)
(二)胎儿对声音的反应	(25)
(三)胎儿有良好的记忆	(29)

- (四)胎儿的情绪变化 (33)
- (五)胎儿对有害因素的反应 (36)
- (六)胎儿也会做梦 (39)
- (七)胎儿会啼哭 (40)
- (八)胎儿会为出生做准备 (42)

第二章 怎样做到优孕

- 一、从择偶开始 (46)
 - (一)择偶要看家庭有无遗传病 (47)
 - (二)择偶要扩大区域 (47)
 - (三)择偶要了解 Rh 血型 (48)
 - (四)择偶要看有无性病 (48)
 - (五)择偶要取长补短 (48)
 - (六)择偶要优生配优 (49)
 - (七)近亲择偶危害极大 (50)
 - (八)择偶要讲究“文化同源” (51)
- 二、婚前体检不可忽视 (53)
- 三、加强孕妇的自身修养 (56)
- 四、做好孕前准备 (57)
 - (一)选择最佳生育年龄 (57)
 - (二)选择最佳受孕时机 (59)
 - (三)选择最佳受孕季节 (63)
 - (四)调整好孕前心理状态 (65)
 - (五)孕前日常生活应做的准备 (67)





(80)	(六)孕前的饮食要求	(68)
(105)	(七)孕前要禁酒	(69)
(107)	(八)孕前要戒烟	(72)
(111)	(九)孕前要增强体质	(74)
(119)	第三章 怎样做好孕期保健	
(131)	一、关注孕妇的体重、体形和皮肤变化	(78)
	(一)孕妇的体重变化	(78)
	(二)孕妇的体形和皮肤变化	(80)
	二、布置优雅舒适的居室	(82)
	三、适时晒太阳和适量运动	(83)
	(一)适时晒太阳	(83)
	(二)适量运动有利保健	(84)
	四、合理穿着打扮和充足睡眠	(85)
	(一)合理穿着打扮	(85)
	(二)保持充足的睡眠	(86)
	五、保持正常的体态和做好乳房保健	(88)
	(一)保持正常的体态	(88)
	(二)做好乳房保健	(89)
	六、节制性生活和消除孕期的不适症状	(90)
	(一)孕期节制性生活	(90)
	(二)科学地消除孕期的不适症状	(92)
	七、安胎与养胎	(94)
	(一)1~4 周的安胎与养胎	(94)

(83) (二)5~8 周的安胎与养胎	(98)
(86) (三)9~12 周的安胎与养胎	(102)
(87) (四)13~16 周的安胎与养胎	(107)
(45) (五)17~20 周的安胎与养胎	(111)
(六)21~24 周的安胎与养胎	(115)
(七)25~28 周的安胎与养胎	(119)
(八)29~32 周的安胎与养胎	(124)
(87) (九)33~36 周的安胎与养胎	(128)
(87) (十)37~40 周的安胎与养胎	(131)

第四章 怎样进行胎教

一、胎教的原则和时机	(136)
二、教胎儿学些什么	(137)
三、对胎儿进行训练和培养的内容	(139)
(38) (一)听力训练	(139)
(38) (二)运动训练	(141)
(88) (三)语言训练	(143)
(88) (四)游戏训练	(145)
(82) (五)性格的培养	(146)
(88) (六)行为的培养	(147)
(88) (七)习惯的培养	(149)
(88) (八)美学的培养	(150)
(10) (九)情趣的培养	(151)
(10) (十)音乐的培养	(153)





四、父亲在胎教中的作用和做法	(161)
五、十月胎教	(165)
(一) 孕一个月的胎教	(165)
(二) 孕两个月的胎教	(171)
(三) 孕三个月的胎教	(179)
(四) 孕四个月的胎教	(187)
(五) 孕五个月的胎教	(193)
(六) 孕六个月的胎教	(197)
(七) 孕七个月的胎教	(203)
(八) 孕八个月的胎教	(211)
(九) 孕九个月的胎教	(218)
(十) 孕十个月的胎教	(221)

第五章 孕期禁忌

一、孕期用药禁忌	(224)
(一) 孕妇禁忌的西药	(224)
(二) 孕妇慎用的维生素类药物	(226)
(三) 孕妇禁忌的五类中草药	(228)
(四) 孕妇忌长期服用鱼肝油	(228)
二、孕期饮食禁忌	(229)
(一) 孕妇忌多吃酸性食物	(229)
(二) 孕妇忌无选择地饮用纯净水和饮料	(229)
(三) 孕妇忌盲目节食	(231)
(四) 孕妇不宜食用的食物	(232)



(161)	(五) 孕妇不宜喝咖啡	(233)
(166)	(六) 孕妇不宜过多食盐	(234)
	三、孕期胎教及生活禁忌	(235)
(171)	(一) 胎教四忌	(235)
(176)	(二) 孕妇情绪禁忌	(235)
(181)	(三) 忌夫妻感情不和	(237)
(193)	(四) 孕妇不宜过多看电视	(238)
(197)	(五) 孕妇不宜戴隐形眼镜	(239)
(203)	(六) 孕妇不宜打麻将	(240)
(211)		禁忌项目个八(八)
(218)		禁忌项目个式(八)
(221)		禁忌项目个十(十)

忌禁限孕 章五第

(234)		忌禁限孕(一)
(234)		禁忌项目个八(一)
(236)		禁忌项目个式(二)
(238)		禁忌项目个十(三)
(238)		禁忌项目个十(四)
(239)		忌禁食为限孕(二)
(239)		禁忌项目个八(一)
(239)		禁忌项目个式(二)
(239)		禁忌项目个十(三)
(239)		禁忌项目个十(四)



第一章 胎教基本知识

一、认识胎教

（一）从胎教说起

胎教一词源于古代。《辞海》中胎教的词条是这样解释的：“古人认为胎儿在母体中能受孕妇言行的感化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响，叫‘胎教’。”

胎教，一方面是胎，另一方面是教，它是胎与教相结合的学问。我们先来说说胎，什么是胎呢？胎是人及哺乳动物孕而未出生的幼体，是精卵结合的产物。一个近针尖大的受精卵生长发育为身长约50厘米，体重数千克的具有完整的器官和发达的神经系统的成熟胎儿。

“十月怀胎，一朝分娩。”自远古以来，人们对怀胎的概念和出生的过程就一直是众说纷纭。在我国是这样传说的：上古时代女娲造人之际，诸神赶来助之，有助其生阴阳者，有助其生耳目者，有助其生臂者。

怀孕和生育，人们赋予很多神奇和美丽的传说。它不仅依靠胎儿的自我艰苦奋斗，还需要父母的通力合作。孩子是父母的“作品”，只可惜一些做父母的常常对胎儿十个月的变化全然无知，因而在孕期与胎儿的配合上，往往不那么默契、周到。

说到教，有人可能马上联想到教育、教养。我们看看古人是怎么说的，又是怎么做的。《大戴礼记》中说：“周后妊成王于身，立而不趾，坐而不差，独处不倨，虽怒不罾……书之玉版，藏之金匱，置之宇宙。”可见，周后怀成王时是多么注重修身养性。她站立时不踮起脚





尖,静坐时手脚不交错,独处时不倨傲,虽然恼怒但不骂人……她用珍藏的玉版纸写字,用专门之金匱来藏书,东西都放在华丽的王室里。周成王在未出生时,母亲就给了他如此良好的“感化”,难怪周成王出生后那么聪明,有才能。应该说周后是很懂得胎教之法的,但胎教之法并不仅如此。《博物志》上说:“妇人妊娠,不欲见丑恶物,异鸟兽,食亦当避异常味,勿见熊虎豹射御,勿食牛心。白犬肉、鳊鲤鱼,正席而坐,割不正食,听诵诗书讽咏之声,不听淫声,不视邪色,以此产子,子贤明端正,所谓胎教之法。”这里所讲的胎教之法是互为补充的。当然虎豹等能否见,白犬肉、鳊鲤头等能否食,不能一概而论,但不能受惊,饮食要注意营养物品的调节则是有益的。胎教不仅在我国古代如此受人推崇,就是在国外,也早就被人注意了。

1979年,美国加州妇产科专家范德·卡尔创办了一所奇特的大学——胎儿大学。至今,“学生”已超过800名。“学生”出世后几小时,就可以得到校方颁发的学士帽和毕业文凭。这里,我们简要地把这所极有意思的大学课程设置和教授方法告诉读者。

(1)语言课:母亲用特制的扩音器把字句向腹内胎儿一再重复。

(2)音乐课:母亲把一个玩具乐器放在腹部,奏出音符。

(3)运动课:让胎儿练习“踢肚游戏”。

范德·卡尔认为,这种胎教方法能使婴儿出生后学习更容易,并认为此法有助于让胎儿智力高超,使他们发育得更正常,使他们在精神发育方面得以顺利发展。同时,该学院也鼓励孕妇的丈夫参加育婴活动,不但是在胎儿出生后,而且是在妻子怀孕时期。

胎教理论最早萌发于古代的人们祈盼得到一个好孩子的美好愿望。随着人类的生存和进化,人类的思维和认识不断得到发展。在我国西周时期周文王的母亲就已经懂得胎教了。

在国外,公元前5世纪,希腊著名学者苏格拉底的著作中也出现了关于胎教的记载。历史进入19世纪80年代后,英国生物学家高尔顿,在生物进化论的启发下正式创立了“优生学”。从20世纪50年代起,优生学开始有了较大的进展,在全世界得到了普遍的重视,胎教学说也得到了进一步的充实和应有的重视,逐渐形成了一门完整的理论。

近20年来,欧美一些国家纷纷成立胎教研究机构和指导中心,致力于胎儿智力、体力的全面开发,取得了令人瞩目的成绩。日本一位学者的研究表明,在100余名接受正确胎教指导和训练的孕妇所生的孩子中,有71%的孩子智力超群。

近年来,我国随着改革开放的深入,医学界对胎教的应用也取得了相应的进展。其中最引人注意的,莫过于未满5岁就踏入武汉少年科技预备班学习的早慧儿童津津和出生8天就会叫妈妈的济南神童蒋世瑾。

我们相信,随着胎教理论的深入和普及,胎教,这一培养优秀人才的科学做法,一定会被越来越多的父母认可,中华民族的整体素质也一定会得到明显的提高。

(二) 古代胎教内容

古人所说的胎教,是指在妊娠期间为有利于胎儿在母体内的生长发育而对母亲的精神、饮食、生活起居等方面所采取的有利措施,以便使母子的身心都得到健康的发展。

古代胎教的内容主要包括6个方面。

(1) 调情志:妊娠是女性生理上的一个特殊过程,孕妇不仅生理上要发生一系列变化,心理上也会产生相应的反应,这种心理反应的





集中体现就是孕妇的情绪,或称情志的变化。凡有孕之妇,宜情志舒畅,遇事乐观,喜、怒、悲、思皆可使气血失和而影响胎儿。中医学认为,胎借母气以生,呼吸相通,喜怒相应,若有所逆,即致子疾。《增补大生要旨》中说:“除恼怒,凡受胎后切不可打骂人,盖气调则胎安,气逆则胎病。”就是说:孕妇要消除恼怒,不要动不动就大动肝火,这样就会导致气不顺,气不顺则胎不安,久之则孕胎必受影响。《傅青主女科》中亦有“大怒小产”的论述。可见,孕妇的情志对胎儿具有直接影响,故孕妇宜情志舒畅,遇事乐观。

(2)忌房事:房事,是指夫妻的性生活。虽然房事为受孕怀胎提供了必要的条件。但受孕之后,则房事必须节制。《产孕集》说:“怀孕之后,首忌交合,盖阴气动而外泄,则分其养孕之力,而扰其固孕之机,且火动于内,营血不足,神魂不安,形体劳乏,筋脉震惊,动而漏下,半产、难产,生子多疾。”怀孕以后,首先应禁房事,特别是在怀孕头3个月和7个月之后。怀孕早期,妊娠反应常常给孕妇带来许多不适,恶心、厌食、嗜睡、疲劳,自身及胎儿的营养常常供不应求,哪里还会有闲情逸致取房事之欢?7个月后,孕妇腹大身重,行动诸多不便,而且胎儿即将入盆,阴道变短,房事会刺激宫颈而引起宫缩,加之在房事中有可能将细菌带入孕妇体内,严重者会造成感染,因而这前、后两期应忌房事。否则“分其养孕之力”,“扰其固孕之机”,“形体劳乏”,甚而造成流产、难产,“生子多疾”。

(3)节饮食:饮食是母体的重要营养来源。胎儿的营养来源于母体的气血。因而母亲的饮食,对胎儿的发育有着直接影响。《万氏女科》说:“妇人受胎之后,忌饱食,淡滋味,避寒暑,常得清纯平和之气以养其胎,则胎之完固,生子无疾。”就是说,孕妇的饮食以清淡平和为宜,鱼、肉可以吃,但不可过食,应有所节制,特别是不要饥一顿,饱

一顿,甚至暴饮暴食。假如饮食失节,饥饱无度,嗜食厚味,皆可使脾胃运化失常而胎失所养。

(4) 适劳逸:人禀气血以生,胎赖气血以养,因而妊娠后的起居劳逸应该适量,既不可贪图安逸,也不可过于劳累。按中医的说法,太逸则气滞,太劳则气衰。若劳逸失宜,举止无常,攀高负重,其胎心坠,甚而导致难产。因此,“受胎之后,当行动往来,使血气流通,百脉和畅,自无难产。若好逸恶劳,好静恶动,贪卧养娇,使气停血滞,临产多难。”此当为忠告。正确的做法,大致为 5 个月以前宜稍逸,5 个月以后宜小劳。

(5) 慎寒温:寒温即自然界冷热气候的变化。受孕以后,孕妇由于生理上发生特殊变化,很容易受六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)尤其是风寒之侵,易感染疾病,甚至危及胎儿,“胎前感受外邪,感染伤寒时症,郁热不解,往往小产堕胎,攸关性命”。故而注重胎前的摄养,慎起居,适寒温,甚为紧要。

(6) 戒生冷:怀孕之后,孕妇常喜欢吃一些生冷之物。中医认为,这是怀孕后由于阴血下注以养胎儿,致阴血偏虚,阳气偏旺。殊不知,生冷之物吃多了会使脾胃受伤,呕吐、腹泻、痢疾诸症会乘虚而入,既损孕妇又伤胎儿,不可不慎。

此外,孕妇衣着宜宽大合体,腰带不宜紧束,以免气血周流不畅而影响胎儿。

(三) 国外胎教经验

近 20 年来,胎教科研的报告,不仅在许多国家新闻报刊上常有报道,而且在英、美、日等国的医学专业期刊,特别是作为国家级的专业期刊上,常有医学界对胎教研究的报道。例如,1985 年英国《妇产科

