

胎教童话

子夜 / 编著

中国文化艺术出版社

作者:子 夜 编辑:刘焯
出版社:中国文化艺术出版社
书 号:ISBN7-37343-6848-7
版权所有:焯子工作室
类别:家庭教育
出版时间:2003-03-23
字数:30 万

目 录

第一章 胎教你可知多少

| | |
|---------------------------|----|
| 一、我国古代胎教学 | 1 |
| 二、胎教的起源学说 | 4 |
| 三、胎教是一门艺术 | 6 |
| 四、胎儿在聆听世界 | 14 |
| 五、一个有趣的实验 | 17 |
| 六、记忆从胎儿开始 | 18 |
| 七、胎儿有视觉吗 | 20 |
| 八、胎儿的性格 | 21 |
| 九、胎儿通过母亲的梦与母亲“讲话” | 23 |
| 十、胎儿的习惯 | 24 |
| 十一、克里斯娜为何会拒吮母乳 | 25 |
| 十二、胎儿的“思维路线” | 26 |
| 十三、理解母亲感情的胎儿 | 27 |
| 十四、胎儿能否啼哭的争论 | 29 |
| 十五、从计算年龄所想到的 | 31 |
| 十六、从唐山地震对儿童智力的影响看胎教 | 31 |
| 十七、养成正确的胎教心理 | 34 |
| 十八、自己怎样拟定一个胎教方案 | 40 |
| 十九、胎儿具有惊人的潜能 | 44 |

| | |
|----------------------|----|
| 二十、胎教须遵循科学的原理 | 45 |
| 二十一、16种胎教智能训练法 | 50 |
| 二十二、孕期要注意些什么 | 66 |

第二章 宝宝大脑记忆胎教法

| | |
|-------------------------|-----|
| 一、开发胎儿大脑方案之一：营养促进 | 73 |
| 二、开发胎儿大脑方案之二：调整情绪 | 87 |
| 三、开发胎儿大脑方案之三：营造环境 | 91 |
| 四、开发胎儿大脑方案之四：谨防病毒 | 97 |
| 五、情绪胎教增进胎儿记忆 | 100 |

第三章 胎教—爸爸责无旁贷

| | |
|------------------------------|-----|
| 一、切莫忘了做爸爸的责任 | 102 |
| 二、你了解妻子吗 | 105 |
| 三、丈夫应注意妻子怀孕后心理、生理方面的变化 | 108 |
| 四、天才的父亲留下的思索 | 109 |
| 五、爱是什么 | 110 |
| 六、跟胎儿搭话 | 113 |
| 七、请未来的爸爸来帮忙 | 113 |
| 八、新一代父亲 | 115 |

第四章 音乐—胎教的第一法宝

| | |
|---------------------|-----|
| 一、音乐——拨动胎儿的心弦 | 118 |
|---------------------|-----|

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 二、让世界充满爱..... | 122 |
| 三、梦幻曲..... | 124 |
| 四、母亲教我的歌..... | 124 |
| 五、 ^b B 小调第一钢琴协奏曲 | 126 |
| 六、霍夫曼的故事..... | 127 |
| 七、春江花月夜..... | 128 |
| 八、我将来到人间..... | 130 |
| 九、你的情绪胎儿都知道..... | 134 |
| 十、学习放松心情、摆脱压力..... | 136 |
| 十一、运动促进胎儿触觉发展..... | 139 |
| 十二、游戏与抚摸刺激胎儿触觉..... | 142 |
| 十三、胎儿听得到你的声音..... | 144 |
| 十四、与胎儿甜蜜对话..... | 146 |
| 十五、好的音乐，胎儿开心..... | 148 |
| 十六、音乐把胎儿变聪明了..... | 150 |
| 十七、能量音乐调整身心韵律..... | 152 |
| 十八、放松身心待产..... | 154 |
| 十九、自投产的良久身体好..... | 156 |
| 二十、给生命一个美好的开始..... | 158 |

第五章 语言—胎教的第二法宝

| | |
|-----------------------------|-----|
| 一、语言科学教法..... | 161 |
| 二、模拟父母胎教日记法..... | 162 |
| 三、怎样教胎儿英语数学—“斯瑟蒂克”式胎教法..... | 164 |
| 四、让胎儿披上优美的“思想衣裳”..... | 165 |

| | |
|-------------------|-----|
| 五、生育与月亮..... | 169 |
| 六、去郊游..... | 171 |
| 七、春天..... | 173 |
| 八、名画欣赏..... | 175 |
| 九、慈母心声..... | 176 |
| 十、请给宝宝起个名..... | 177 |
| 十一、宝宝曲..... | 179 |
| 十二、林肯和他的继母..... | 182 |
| 十三、祝贺您—未来的母亲..... | 184 |
| 十四、希望..... | 185 |

第六章 运动—胎教的第三法宝

| | |
|------------------|-----|
| 一、生命的亲昵..... | 188 |
| 二、母亲的天性..... | 189 |
| 三、抚摸胎儿..... | 190 |
| 四、帮助胎儿做“体操”..... | 191 |

第七章 营养—胎教的第四法宝

| | |
|------------------|-----|
| 一、孕妇营养的充分理由..... | 194 |
| 二、讲究合理营养..... | 197 |
| 三、特别要注意锌的摄取..... | 199 |
| 四、一些营养丰富的食物..... | 200 |
| 五、营养胎教法..... | 201 |
| 六、妊娠第一个月食谱..... | 204 |

| | |
|------------------|-----|
| 七、妊娠第二个月食谱..... | 205 |
| 八、妊娠第三个月食谱..... | 206 |
| 九、妊娠第四个月食谱..... | 207 |
| 十、妊娠第五个月食谱..... | 208 |
| 十一、妊娠第六个月食谱..... | 210 |
| 十二、妊娠第七个月食谱..... | 212 |
| 十三、妊娠第八个月食谱..... | 214 |
| 十四、妊娠第九个月食谱..... | 216 |
| 十五、妊娠第十个月食谱..... | 217 |

第八章 孕早期与胎教

| | |
|-----------------------|-----|
| 一、告示妊娠、留意环境..... | 218 |
| 二、孕（1—2周）胚胎概况 | 225 |
| 三、孕（3—4周）胚胎形状 | 231 |
| 四、孕（5—6周）胎儿发展情况 | 237 |
| 五、孕（7—8周）胎儿状况 | 242 |
| 六、孕（9—10周）的胎儿 | 246 |
| 七、孕（11—12周）的胎儿 | 251 |

第九章 孕中期与胎教

| | |
|------------------------|-----|
| 一、孕（13 - 15周）的胎教 | 260 |
| 二、孕（16 ~ 19周）的胎教 | 277 |
| 三、孕（20 - 23周）的胎教 | 292 |
| 四、孕（24 - 27周）的胎教 | 304 |

第十章 孕晚期与胎教

| | |
|-------------------------|-----|
| 一、孕（28 - 31 周）的胎教 | 319 |
| 二、孕（32 - 35 周）的胎教 | 336 |
| 三、孕（36 - 39 周）的胎教 | 357 |

第十一章 怎样与新生宝宝相处

| | |
|------------------------|-----|
| 一、了解婴儿的状况..... | 373 |
| 二、早期接触可安定情绪..... | 374 |
| 三、触摸新生儿有技巧..... | 375 |
| 四、与婴儿交谈培养其字汇能力..... | 376 |
| 五、生产后身体之恢复—产褥期的变化..... | 377 |
| 六、母乳培育出身心平稳的宝宝..... | 379 |
| 七、如何教养出幸福的孩子..... | 381 |
| 八、什么是多纳效果..... | 382 |
| 九、如何度过产褥忧郁..... | 383 |

《胎教百科知识》

第一章 胎教你可知多少

一、我国古代胎教学

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六个方面：

1. 调情志

妊娠是女性生理的一个特殊过程，孕妇不仅生理上要发生一系列变化，心理上同样也会发生相应的反应，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，凡有孕之好，宜情志舒畅，遇事乐观，喜、怒、悲、思皆可命名气血失和而影响胎儿。祖国医学认为，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，怒火中烧，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，营血不安，神魂不密，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，哪里还会有闲情逸志取房事之欢？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，最宜忌饱食，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，皆可使脾胃运作失常而胎失所养。

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，当宜行动往来，使气血流通，百脉和畅，自无难产。若好逸恶劳，好静恶动质卧养妖，使气停血滞，临产多难。”此当为忠告。正确的作法，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，感染伤寒诸症，郁热不解，往往小产堕胎，悠关性命。”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，孕妇衣着还需宽大合体，腰带不宜紧束，以免气血周流不畅而影响胎儿。

二、胎教的起源学说

胎教的发源地是中国。许多古籍中均有记载。例如：早在两千多年前的医书《黄帝内经》中，就有关于“胎病”的论述。到了汉代，各种书籍中出现了大量有关胎教内容的记载和论述，初步形成了胎教学说。这要比希腊学者著名哲学家亚里士多德提出的胎教观点早一千多年。胎教起源于中国，也得到了外国学者的承认。早在1987年，日本幼儿开发理事会的井深大先生和千叶大学多辉教授等人组成的访问团来我国访问期间，在北京的报告会上，谈到胎教在中国汉代已流传起来，并讲到在朱子的文章中就有胎教方面的东西。而且，井深大先生的一本论述胎教的专著《零岁—教育的最佳时期》一书中也是这样肯定的。

到了宋代，名医陈自明在《妇人大全良方》中就立有“胎教论”，对胎教进行了专篇论述。而到明代，胎教学说更进一步完善起来，成为比较系统和全面的学说，并且在清代也产生了较大影响。例如，清代的陈梦雷等人的编辑《古今图书集成医部全录》时，就把历代关于胎教说的内容汇集在一起，立为“小儿未生胎养门”，列入儿科分卷之首先给以强调。就连清代末期著名思想家康有为的著作—《大同书》中，也有建立胎教院，以培养聪明后代，提高人口质量的主张。

我国古代，除了一些统治者重视胎教之外，一些思想家、教育家、医学家也都很重视胎教。例如孟子是继孔子之后的一位伟

？ 胎教百科知识

大思想家，他的母亲说过这样一段话：“吾怀妊是于，席不正不坐，割不正不食，胎教之也。”即：“我在怀孩子时，席子不正都不坐，肉切不方正也不吃，就是要对孩子实行胎教。”又如三国的魏文帝曹丕，也对胎教的重要作用有其独到之论述。他举例把周成王和汉昭帝在位执政时的政业功绩个人寿命的长短、作为等大小几个方面进行了比较，强调“胎教”对于培养合格、理想君王的重要作用。

古代教育家重视胎教的记载更多，例如南北朝时的著名教育家颜之推，《颜氏家训》一书的教子第二篇中，就列有“胎教之法”。南宋时期著名思想家、教育家朱嘉，在教育专著《小学中》，就以“胎孕之教”为首论，认为受教育应从内开始，“古者妇人妊子启不侧，坐不边，立不附不食邪味，割不下不食，席不正不坐。目不视恶色，耳不听淫声。夜则令香育诗，道正事，如此则生子形容端正，才过人矣。”意思是：对孕妇的饮食、睡眠、坐立，所看所听的内容，都有一定的要求，就连晚上都要请那些说《诗经》讲历史的人来对孕妇实行教育，这样生下的孩子形貌端正，才能过人。这些实质上是对孕妇进行孕期保健、增强营养和提供良好的外界环境，使孕妇保持良好的心理状态，从而对胎儿的发育产生积极影响的具体要求，是属于现在优生学中的临床优生学和环境优生学的内容。

另外，中国古代著名的朴素唯物主义思想家王充，也对胎教有过分析论述。他通过对母亲心理状态好坏对胎儿的影响，以及母亲的道德修养、性格爱好对胎儿有哪些遗传作用等，提出了对胎儿实行教育的具体方法。

至于古代医学家、重视胎教的就更多了。例如隋代著名医学家巢元方，唐代“医圣”孙思近、徐之才，明代的虞博、郭子

章。万全等人都在自己的著作中说明了胎教的内容与方法。宋代名医陈自明在他著作的《妇人大全良方》一书中就强调：“胎教产图之书，不可谓之迂而不加信。”

关于胎教培养杰出人材方面的特殊事例，在很早以前我国史料就有记载，例如《史记》记载了中国古代第一个对其子进行胎教的周文王的母亲太任，《史记》其中记载了“大任者，文王之母，……太任之性，端一诚庄，惟德之行。及其有娠，目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言，能以胎教。……文王生而明圣，太任教之一而识百。君子谓，太任为能胎教。”这就是说：太任是周文王之母，她诚实庄重，讲究德行。到了怀孕的时候，她眼睛不看不正经的颜色，耳朵不听淫秽的乐声，口不出狂傲的话语，用此方法对胎儿实行教育。文王生下来就显得很聪明，太任教他时，他能“举一反三”，同时学到很多东西，人们说太任是善于胎教的。

三、胎教是一门艺术

1. 如何认识胎教

胎教是指利用外界环境直接或间接通过母体的生理、心理变化，影响胎儿的生长发育，使之达到有益于胎儿目的的一种手段。这种特殊微妙的教育是通过各种能刺激感官的因素如声音、光亮、震动等进行的，而母体的情绪是最为重要的因素。

现代医学研究表明，胎儿对外界许多变化的刺激有感觉，也能作出反应。胎儿的大脑在怀孕1-5个月基本定形，6个月时，

？ 胎教百科知识

对大脑皮层沟口增多，以后对子宫血管的血流声、肠管的咕咯声、外界的嘈杂声、猛烈的关门声，都会作出特殊的反应，其表现为胎动增加。奇妙的是胎儿可听到成年人听不到的极高和极低频率的声音。实验证明，低频率可抑制胎儿的活动，高频率则增加胎儿活动。

众所周知，孕母的情绪会直接影响胎儿，孕母体内的化学物质，能影响胎儿的正常发育，尤其是脑的发育。外国学者观察发现，胎儿2-3个月是聘骨发育时期。这一时期孕母过度焦虑不安、抑郁寡欢，有可能导致胎儿唇跨发育畸形；在妊娠后期孕母遇到强烈的惊吓、忧伤、严重的精神创伤等精神变化时，也可引起胎儿循环障碍、发育迟缓，甚至造成死胎，所以，对于每一位即将成为母亲的孕妇，要接受医生的忠告：

创造一个安逸优美的环境，避免噪音和高频率尖锐的声响；多听和谐、柔美、节律性强的音乐。

要避免污浊的空气，居室中禁止吸烟，同时要避免剧烈的颠簸和震动，如乘车经过坎坷的地段均不利胎儿的成长发育。

孕妇应保持愉快、稳定的情绪，避免忧虑，避免精神刺激和创伤。

2. 中外最新胎教学

我们祖先对胎教的认识，是我国医学史上一笔宝贵的遗产。现代胎教是对古代胎教的继承和创新发展的基础上而形成的。现代胎教就是在古代胎教基础上开辟新的研究领域，探索新课题，旨在最大限度地挖掘人类智力潜力，寻求提高人口素质的途径。

(1) 国外胎教科研和实施状况

国外重视胎教的首推日本。日本的胎教可上溯到江户时代。

胎教百科知识？

到了 20 世纪 70 年代，随着经济和科学技术的飞跃发展，日本一些医学专家、教育学专家借助于现代技术和先进仪器设备的帮助，从胎儿医学和教育心理学、超前教育学几方面，重新搞清了胎教的科学根据和施教方法，目前日本已成为世界上宣传实施胎教最为积极的国家了。日本有许多专家学者，都投入到胎教科学研究活动中，特别是著名的产科教授、小儿科教授做了一系列的科学实验，从孕妇的体内传声到用强光照射，从通过母亲腹壁对胎儿的刺激，到用胎儿镜直接接触胎儿手脚等方法，利用 B 超等先进设备从外面直接观察和记录了胎儿的听觉、视觉与触觉反应。

科学证明了 5 个月以后的正常胎儿，可以听到外面透入子宫内的声音；可以看见外面透入子宫内的光线和经羊膜镜直接进入子宫的光照，引起胎儿的闭眼动作。这些科学实验与记录，让人们大开了眼界，使科学家们进一步产生了设法观测判断胎儿有无学习能力和记忆认知表现的兴趣。

日本医学专家室冈一先生，证明了母体外的声音确实能传到胎儿耳朵，他把子宫内胎儿听到的声音—母亲的心音和血液流动声，用录音机录下来，让刚出生的婴儿听，婴儿会感到安心而停止哭泣。这种现象不仅表明了声音到达了婴儿的耳边，而且婴儿在母体内有了一定的学习和记忆能力。

日本厚生省（相当我国的卫生部）母子相互作用研究班，对出生 3 天的婴儿进行分辨母声的实验。结论是：出生 3 天的婴儿能够分辨母亲的声音。

日本的胎教研究，主要分三路。一路是专门实验和记录母腹内的胎儿，受到外界各种刺激（包括声、光和触刺激）后的反应。如胎心和胎动变化以及眨眼和握手反应等，证明了胎儿在母

腹内是一个有感知有反应的生命体。为胎教提供了在出生前的胎儿，已经是一个完整的活人施教对象的理论。室同一先生，在1982年的《妇产科学》（20卷）上发表了声音刺激下胎儿的心率观察记录的实验报告，还出版了《婴儿的感受方法》专著（日本青春出版社）。小林登教授在1983年的《围产期医学》上发表了“母子相互作用的意义”的文章等。第二路是研究外界的声音传入子宫内的实验，为胎教中将语音和音乐传给胎儿，提供了直接可靠的实验根据。第三路则是推广与开发的实践活动，这方面工作主要以并森大先生、千叶大学的多湖辉教授等人为首的，于昭和44年设立的财团法人幼儿开发协会的研究工作。参加这个协会的不仅有科学家、医学家、教育学家，而且还有遍布日本全国的热心于幼儿开发的各种专业人才。为了实施胎教，指导服教实践，他们写出了一些教课书。如日本的《胎教·母子直接对话》一书，已翻译成中文。

日本国内的一些专家不但参加胎教科学实验，而且奔赴世界各国参观有关胎教的科研和实验，接触那些国家的一些超常儿，观察和测试这些智力超常儿的智力水平。对于促进世界性的胎教研究工作，起到了很大的推动作用。

除了日本外，国外在胎教方面有较多贡献的就该数美国了。

美国加州大学医学院的妇产科专家几德卡教授，于1977年创办了一所专门对孕妇进行胎教指导的学校。他设计了一套胎教方法，系统地对胎儿讲话、放音乐，在孕妇的腹部适当地抚摸拍打肚皮上的一定部位等，促进胎儿的听觉和触觉神经发育。他还主张孕妇的丈夫参加胎教活动，这样既可以密切夫妻关系，又可以促使胎儿出生后变得聪明，能较快地认识父母，更易于理解语言和数字。这位专家介绍说，接受过他胎教指导而出生的孩子大