



孕育总动员丛书

胎教宜忌 专家忠告

李兴春 王丽茹 ◎ 主编



化学工业出版社

大众科普·医学图书出版中心

孕育总动员丛书

胎教宜忌 专家忠告

李兴春 王丽茹 〇 主编



化学工业出版社
大众科普·医学图书出版中心

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教宜忌专家忠告/李兴春, 王丽茹主编. —北京: 化学工业出版社, 2006. 6

(孕育总动员丛书)

ISBN 7-5025-9001-3

I. 胎… II. ①李…②王… III. 胎教-基本知识 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 071053 号

孕育总动员丛书

胎教宜忌专家忠告

李兴春 王丽茹 主编

责任编辑: 靳纯桥 邹朝阳

文字编辑: 何 芳

责任校对: 凌亚男

封面设计: 史利平

*

化学工业出版社 出版发行
大众科普·医学图书出版中心

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

购书咨询: (010)64982530

(010)64918013

购书传真: (010)64982630

<http://www.cip.com.cn>

*

新华书店北京发行所经销

北京云浩印刷有限责任公司印刷

三河市延风装订厂装订

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 9 字数 209 千字

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-9001-3

定 价: 20.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

《胎教宜忌专家忠告》

编写人员

主编 李兴春 王丽茹

编者 (按姓氏笔画排序)

王丽茹	李 铁	李兴春	李学梅
李效梅	吴凌云	邸学纲	张海山
张海关	赵 天		

前 言

怀孕、分娩和哺喂、养育子女是每一对夫妻生命中的主要历程，是每一个家庭幸福的基础，是家庭生活中的一件大事。生儿育女不仅是女性的事情，更需要夫妻共同参与，一起努力。为了孕育培养一个健康聪明的孩子，有的家庭更是举全家之力，爷爷、奶奶、姥姥、姥爷齐上阵。孕育是一个人类已经重复了百万年的自然生命过程，其中涉及了多方面的知识，还有很多奥秘尚未揭开。每位父母都望子成龙、望女成凤，而成龙、成凤的关键就是父母要懂得优生、优育、优教方面的知识和技巧，而这些知识和技巧正是普通父母所迫切需要了解和掌握的。在这样的背景下，我们经过长时间的调研、潜心策划、广泛的素材收集和细致的资料整理，精心撰写了《孕育总动员丛书》，特别献给每一位准备做父母和已为人父母的人。

本套丛书强调优生、优育知识的系统性，从易被人忽略的孕前准备开始，到受孕、怀孕、分娩、产后恢复的相关专业知识和全过程，更有婴幼儿的养育新知和护理技巧，还特别关注了准爸爸在优生中的作用和责任。我们并非试图将读者培养成为医生或专家，只是期望读者通过阅读本丛书，能相对全面地了解优生、优育方面的知识，从而生育一个聪明健康的宝贝。

本丛书特别注重读物的通俗性和趣味性，摒弃了沉闷传统的宣教文风，力求在轻松的语言氛围中传递优生、优育、优教的科学知识和道理，并为广大父母所接受。本套丛书在内容选

择、语言修饰、插图编排等方面都做了许多努力和尝试，期望把专业知识转化成读者喜闻乐见的形式，令读者在轻松愉悦的阅读中，了解新知识，掌握新技能。

优生、优生、优教的知识涉及方方面面，更涉及一些深奥前沿的生育知识和理念，虽然本丛书是很多专家多年经验的总结，但由于优生、优生、优教方面的科学研究和发展日新月异，新知识、新观念不断涌现，加之编写者的知识有限，本丛书不可避免地有值得商榷的地方，还请读者和专家多多指教。

编者

2006 年 3 月

目 录

宜知胎教的理论知识	1
宜知什么是胎教	2
宜知胎教有广义和狭义之分	2
宜知胎儿的大脑发育过程	3
宜知胎教的科学依据	5
胎儿的生理、心理基础适宜进行胎教	8
胎教有利于胎儿身心健康发育	9
从实验看胎教的适宜性	11
忌用无意胎教代替有意胎教	13
忌不能正确认识胎教	14
宜知胎教与智商关系	16
宜知胎教能使孩子聪明	17
宜认识胎教是优生的必要“营养素”	18
宜了解受过胎教的孩子有何特点	20
宜了解我国传统胎教是怎样的	22
宜了解国外近代胎教发展状况	30
孕妇生活宜丰富多彩	35
从什么时候开始胎教为宜	36
实施胎教宜注意的事项	38
一日胎教时间安排	39
准爸爸宜如何参加胎教	40
父亲胎教宜培养亲子关系	42
父亲宜直接进行胎教	44
广义胎教宜忌	47
预备胎教宜忌	48
预备胎教的内容宜知	48

孕前宜注意营养调理	49
宜知妇女排卵与受孕关系	50
男子精液宜健康	51
妇女怀孕的最佳年龄宜是多大	52
男子最佳生育年龄宜是多大	54
受孕宜选佳机	55
宜选最佳怀孕期	56
受孕最佳季节宜知	58
为什么新婚期间不宜怀孕	59
新婚洞房不宜怀孕	60
新婚蜜月旅游不宜怀孕	60
妇女停用避孕药不宜立即怀孕	62
妇女去掉避孕环后不宜立即怀孕	62
近期接受过 X 线照射的妇女不宜急于怀孕	63
妇女多次做人工流产再次怀孕禁忌	63
流产后的妇女不宜尽快再孕	63
妇女剖宫产后多久怀孕为宜	64
习惯性流产妇女想再次怀孕宜怎样做	64
妇女怀孕前宜做好哪些准备	65
妇女孕前孕期患哪些疾病不利胎教	66
孕前切忌给胎儿造成不良环境	68
妻子怀孕前丈夫宜做哪些准备	72
准备怀孕时什么人宜进行遗传咨询	73
精神胎教宜忌	74
孕妇忌出现不良精神状态	74
丈夫宜负起调理孕妇心理的责任	77
忌忽视孕妇的情绪变化对胎儿的影响	79
孕妇忌情绪烦躁	80
营养胎教宜忌	81
孕妇宜注意营养胎教	81
孕期营养在胎教中的重要性宜知	82

孕妇宜摄取的营养素及其胎教功效	83
宜注意妊娠早期营养胎教的特点	87
宜注意孕中期营养胎教的特点	89
宜注意孕晚期营养胎教的特点	90
营养胎教孕妇宜多吃鱼	91
孕妇宜食蜂王浆	92
营养胎教孕妇宜多吃的食品	92
营养胎教孕妇忌多食咸	93
营养胎教孕妇不宜多吃的食品	94
营养胎教孕妇应忌吃的食品	97
营养胎教忌饮酒	97
孕妇忌吃饭太精细	98
孕妇忌大量饮用咖啡、浓茶和可乐类饮料	98
孕妇忌贪吃冷饮	99
孕妇忌全吃素食	100
孕妇忌缺碘	100
孕妇忌吃霉变食品	101
孕妇忌多服人参等补品	102
环境胎教宜忌	103
环境胎教的含义和内容宜知	103
居室装饰宜与忌	106
孕妇忌住新装修的房间	107
孕妇居室宜忌	107
孕妇忌去拥挤场合	109
不宜让胎儿受噪声伤害	110
孕妇忌受静电影响	112
孕妇宜有个温馨和谐的家庭环境	113
孕妇忌养猫玩狗	115
狭义胎教宜忌	117
抚摸胎教宜忌	118
宜重视抚摸胎教	118

抚摸胎教的作用宜知	119
宜知道抚摸是皮肤的需要	121
抚摸胎教宜注意事项	122
抚摸胎教宜选用的方法	122
音乐胎教宜忌	125
宜知音乐胎教的含义	125
音乐在胎教中的意义宜知	127
宜知音乐胎教的科学原理	128
宜知音乐胎教是胎儿对有益声音刺激的需求	130
音乐胎教的方法宜知	132
音乐胎教宜注意的基本事项	134
选用胎教音乐的宜忌	137
宜选用适宜的音乐教材	139
音乐胎教宜适当选用古曲音乐	141
不同性格孕妇宜选择的胎教音乐	142
不同怀孕时期宜选用的胎教音乐	143
胎教宜欣赏的乐曲精选	145
音乐胎教忌伤胎儿听力	146
语言胎教	148
什么是语言胎教	148
语言胎教重要性宜知	148
宜知语言胎教的作用	149
胎教对话宜做到形象、声音、情感相结合	152
和胎儿对话宜娓娓动听	154
数胎动时宜与语言胎教结合	157
同胎儿对话宜与日常生活相结合	158
语言胎教用语宜简单、清楚	159
语言胎教宜与实物结合	161
语言胎教宜注意对胎儿呼唤	162
讲故事宜做得有工夫	163
孕妇宜选择欣赏哪些文学作品	164

宜怎样给胎儿看画册	165
运动胎教	166
宜知什么是运动胎教	166
运动胎教重要性宜知	167
运动胎教方法宜知	168
宜学会帮助胎儿做操	171
孕妇宜如何“做操”帮助胎儿运动	172
宜如何帮助胎儿做游戏	174
孕妇宜注意运动	175
孕妇忌活动太少	176
孕妇运动宜适度	177
孕妇忌过量或剧烈活动	177
孕妇宜参加运动的种类	178
各个阶段孕妇宜做的体操	180
孕妇忌参加的劳动	184
运动胎教旅行宜忌	185
光照胎教宜忌	186
宜重视光照胎教	186
宜用光照刺激胎儿大脑发育	188
光照胎教宜采用的方法	188
妊娠 10 个月胎教宜忌	191
第 1 个月胎教宜忌	192
第 2 个月胎教宜忌	198
第 3 个月胎教宜忌	203
第 4 个月胎教宜忌	209
第 5 个月胎教宜忌	215
第 6 个月胎教宜忌	222
第 7 个月胎教宜忌	229
第 8 个月胎教宜忌	234
第 9 个月胎教宜忌	239
第 10 个月胎教宜忌	244

胎教禁忌	251
孕妇妊娠期增重忌过多或过少	252
忌吸烟	253
孕妇穿戴禁忌	254
孕妇忌化妆不当	256
孕妇忌多玩麻将	257
孕妇妊娠晚期忌远行	258
孕妇乘车禁忌	259
孕妇洗澡禁忌	260
孕妇忌过多进行日光浴	261
孕妇忌长时间看电视	262
孕妇忌长时间吹电风扇	262
孕妇忌忽视休息	263
孕妇忌忽视睡午觉	264
孕妇忌仰卧或右侧卧	264
孕妇忌睡席梦思床	265
孕妇忌睡电热毯	266
孕妇性生活禁忌	267
孕妇忌铅中毒	268
忌病毒感染	268
孕妇忌拔牙	271
孕妇忌射线的伤害	272
忌用的药物	273

宜知胎教的理论知识

普天下的父母都希望自己的孩子聪明、漂亮、活泼、健康。因此，专家提醒准备怀孕和已怀孕的准父母必须重视胎教。胎教是通过母体对胎儿采取一系列干预措施，以促进胎儿健康发育。这种科学方法以调节孕期母体的内外环境，促进胚胎发育，改善胎儿素质为目的。现在，胎教已逐步形成为保障优生、提高新生儿素质的一门学问。但是，在我国还有很多生育期男女只是知道胎教的词语，他们并不真正知道什么是胎教和如何进行胎教。这正是推广胎教的必要之处。

宜知什么是胎教

胎教，一方面是胎（胎儿），一方面是教（对胎儿施以教育），它是胎与教相结合的学问。胎儿是教育的实体，教育是指胎儿在母体内能感受到各方面的刺激并接受教育、教养之意。或者说，胎教是指孕妇在各方面有意识地、主动地采取一些相应的措施，对胎儿所处的内外环境产生积极的影响，使胎儿身心得到健康发育，为生一个聪明的孩子所做的一切有益的努力。因此，孕妇不仅要注意母体和胎儿的营养，同时要注意母体的情绪变化和环境条件等，而且必须在胎儿发育的各个时期，创造良好的内外环境，有意识地给予胎儿各种有益的刺激和信息。比如说，让胎儿和母亲共同欣赏旋律优美的音乐；夫妻双双漫步在林荫道上与胎儿对话，说出母亲的心声；或经常抚摸胎儿等，在给母亲提供合理的膳食、均衡的营养的同时还应注意避免有毒、有害物质刺激等。这些都属于胎教的内容。

宜知胎教有广义和狭义之分

凡在孕期给予胎儿的各种教育皆称之为“胎教”。由于胎教的含义比较广泛，医学上常将其分为广义胎教（间接胎教）与狭义胎教（直接胎教）。

广义胎教是指对孕妇和胎儿的保健教育，为了促进胎儿生理和心理健康发育成长，确保孕产妇能够顺利度过孕产期，所采取的精神、饮食、环境、劳逸等方面的保健措施。因为没有健康的妈妈，就不能生育出健壮的孩子。由于胎儿处于器官形成和生长发育过程中还没有定型，容易受外界影响而发生变化，即中医所说“形象始化，未有定仪，因感而变，外象而内感”。这里所说的受外界影响，主要是指受母体精神、饮食、寒温等方面影响。母体的身心是否健康，对胎儿的成长，包括智力与体质的发育，具有决定性的作用。因此，广义胎教有利

于母亲和胎儿身体健康和精神健康，有利于保胎、养胎和护胎等保健措施的实行。

狭义胎教，是妊娠期间，在加强孕妇的精神、品德修养和教育的同时，重点通过母体利用一定的方法和手段，刺激胎儿的感觉器官，以激发胎儿大脑和神经系统的有意活动，从而促进身心健康发育。狭义胎教相对广义胎教来说，更偏重于品德、精神、智力与性情的涵养、陶冶和教育方面，主要是通过采取一些措施与方法，让孕妇置身于美好的事物、环境和氛围中，不但使孕妇品德高尚、精神饱满、心情舒畅、头脑清醒、思维敏捷，而且由于“外象而内感”的作用，促进了胎儿智慧、情绪、品质、智力等方面的良好发育。因此，狭义胎教实际上是在广义胎教的基础上，对母亲和胎儿精神世界的优化和美化实施，在胎儿个性的形成、智力的发育和人格的完善方面，具有举足轻重的作用。通常所说的胎教，一般是指狭义胎教。

通过上述可知，广义胎教侧重于母亲和胎儿生理病理的医疗保健，狭义胎教侧重于母体与胎儿精神与心理卫生。实际上，广义胎教和狭义胎教是统一的，不可偏废，只有通过孕妇保健和对胎儿感官有益的刺激的两个方面的进行，才是胎儿健壮、聪明的保证，才是完整的胎教。比较起来，狭义胎教更符合胎教的含义，因而，从胎教角度讲更应引起孕妇的高度重视。

宜知胎儿的大脑发育过程

胎儿的大脑从妊娠 6 个月起就已具有 140 亿个脑细胞，也就是说胎儿时期已经基本具备了一生中所有的脑细胞数量，其后的任务只是在于如何提高大脑细胞的质量。脑细胞不同于身体的其他细胞，没有增殖能力。人的脑细胞，就只有出生时那个数目。此后的发育使大脑细胞体积更大，而且大脑细胞间相互连通更多。



根据人类大脑以上的发育特点，胎儿大脑的发育可以分为以下三个时期。

第1期 从怀孕开始一直到第5个月，脑细胞会不断分裂，处于脑细胞增殖期，并在第5个月的时候停止。早在受孕后的第20天左右，胚胎中已有大脑原基存在；妊娠第2个月时大脑里沟回的轮廓已经很明显；到了第3个月，脑细胞的发育进入了第1个高峰时期；妊娠第4~5个月时胎儿的脑细胞仍处于迅速发育的高峰阶段，并且偶尔出现记忆痕迹。

第2期 6~7个月是脑细胞大小与复杂度增加的时期。这时刺激胎儿的感觉系统，可以协助胎儿脑细胞的成长，给胎儿以良好的刺激就可以形成良好的回路，也就形成良好的头脑。从第6个月起，胎儿大脑表面开始出现沟回，大脑皮质的层次结构也已经基本定型，脑细胞140亿个，具备了一生的脑细胞数量；第7个月的胎儿大脑中主持知觉和运动的神经已经比较发达，开始具有思维和记忆的能力。

第3期 怀孕8个月至出生，是脑成长活跃化的时期。这个时期出现了非常大的变化，不但突触的作用活跃化，而且脑的重量也加倍。第8个月时，胎儿的大脑皮质更为发达，大脑表面的主要沟回也已经完全形成。这就是胎儿大脑发育的过程。大脑细胞的相互连通主要是在出生至3岁完成，至7岁时大脑发育逐渐完善。由此可见，胎儿期是脑发育的关键时期，仅仅从这一点来看，从胎儿期开始的系统科学的胎教是十分必要的，也是可能的。

胎教的目的在于优生。虽然优生的根本因素是由胎儿所具有的优良遗传因子所决定的，但是必须经基因表达，才能实现，而这又恰恰取决于环境的影响。胎儿生长的环境包括母体内胎儿生活的环境和准妈妈生活的环境。准妈妈得的疾病、摄

取的食物、服用的药品、情绪的变化等都影响胎儿的生活环境。准妈妈的运动、文化修养、孕期的保健也影响着胎儿的生活。这些也必然影响到胎儿的脑发育。因此，可以通过控制母体的内外环境，给胎儿以良好的刺激，促进胎儿的脑健康发育，达到聪明的目的。

宜知胎教的科学依据

一谈到“胎教”，有不少人便会做出某种拒绝反应，认为“胎儿既看不见又摸不到，怎么能谈得上接受教育呢？胎儿能接受教育吗？”

其实，在此所要谈的胎儿教育，既不是向胎儿“灌输”某种东西，也不是培养天才儿童的方法，而是对胎儿的感觉进行良性刺激，促进其健康生长发育。胎教是有其科学依据的，既有其生理基础，又有其实验研究依据。

在母亲腹中，小生命从萌芽开始，便具有种种能力，这从胎儿期的发育即可以看出。如孕6~7周时就已五脏俱全，会做吞咽、握拳、眯眼、踢腿、翻身等各种动作；第8周就可以用头部及四肢的动作表示喜欢和不满的情绪；3个月的胎儿能毫不困难地转动头部、双臂和上半身；4个月的胎儿能皱眉、动眼，如果用实验的方法碰其眼皮，胎儿便眨眼。这说明胎儿已经能够对外界的刺激做出反应，产生了听觉、视觉和记忆力，即胎儿具备了接受教育的条件。因此，对胎儿教育是有科学根据的。

(1) 胎儿有听觉 出生几天的婴儿，哭闹是常有的事，如果母亲把婴儿抱在左胸前，婴儿很快就安静下来。原来，胎儿在母体内时就已经习惯了母亲的心脏跳动声及血流声。出生后，婴儿耳朵贴近母亲胸前，这种声音和跳动把婴儿带回到昔日宁静的日子和安全的环境中，这种早已体验过的安全感是胎教可能的充分说明。