

JIAN YI YOU XIAO TAI JIAO BI DU

全方位妊娠分读
罗红娟/编
口袋丛书

简易有效

胎教必读

- 怎样和胎儿对话
- 怎样把握胎儿的性格
- 胎教音乐的设计
- 爱是胎教的基础
- 不可低估的小生命
- 准备上任的“爸爸”



广州出版社

胎教知识问答



简单易做

胎教必读

- ★ 孕期和胎儿保健
- ★ 孕期营养与饮食
- ★ 孕期运动与休息
- ★ 孕期检查与产检
- ★ 孕期用药与禁忌
- ★ 孕期心理与情绪
- ★ 孕期并发症与疾病



简易有效胎教必读

罗红娟 编



广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

全方位妊娠分娩口袋丛书/罗红娟 编. —广州:广州出版社, 2001. 8

ISBN 7-80655-313-4

I. 全… II. 罗… III. ①女性-生活-知识②妊娠-基本知识③分娩-基本知识 IV. D442.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 061966 号

全方位妊娠分娩口袋丛书

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

广东省佛山市新粤中印刷公司

(地址:佛山市普澜公路石头乡 邮政编码:528041)

开本:850×1168 1/64 字数:92 万 印张:40

印数:1-3000 册

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

出品人:黎小江

责任编辑:戴晓莉

发行专线:020-83793214 020-83781097

ISBN 7-80655-313-4/R.52

定价:70.00 元(全十册)

目 录

胎教的意义

您知道胎教吗.....	3
由“胎教话筒”说起.....	7
科学地实施胎教	10
我国古代的胎教	12
从计算年龄所想到的	16
从唐山地震看胎教	17
胎教——从母亲体内起步	21
一位孕妇的自述	27
天才的父亲留下的思索	31
爱是胎教的基础	33
准备上任的“爸爸”	38
丈夫应了解妻子	41



胎儿的能力

胎儿能接受教育吗	51
胎儿在聆听世界	53
记忆从胎儿开始	57
胎儿有视觉吗	60
胎儿的性格	62
胎儿通过母亲的梦向母亲“讲话”	65
胎儿的习惯	68
初生儿为何会拒吮母乳	69
胎儿有思想吗	71
胎儿会啼哭吗	73
胎儿喝水吗	76
胎儿做梦吗	78
成熟胎儿是怎样生活的	79



健康妊娠与胎教

遗传与优生和胎教有什么关系	85
季节与受孕有什么关系	86
不宜将孕早期安排在冬季	89
怀孕前应做好哪些准备工作	91
孕前饮食有什么要求	93
怎样创造良好的受孕环境	95
怎样把握受孕瞬间的胎教	96
受孕心理对胎儿有什么影响	97
从药物“反应停”得到的启示	99
烟酒与胎儿	103
情绪对胎儿的影响	105
避免不良遗传	107
做个快乐幸福的孕妇	111
环境因素对胎儿的影响	117
孕妇患病和服药对胎儿的影响	126
孕妇服用哪些药会对胎儿不利	129



怎样做好孕期心理准备	136
孕妇的情绪变化对胎教有什么影响	137
夫妻心理状态对胎儿有什么影响	140
夫妻感情对胎教有什么影响	142
孕妇应怎样摆脱消极情绪	144
为胎儿创造和谐乐观的家庭氛围	146
阳光对孕妇有什么意义	148
新鲜空气对您和胎儿有什么意义	150
怎样设计您的孕期居室	151
怀孕后能运动吗	153
孕妇应该怎样运动	154
孕期睡眠不好怎么办	156
孕妇散步时应注意哪些问题	157
孕妇的穿着打扮对胎儿有什么影响	159
孕妇适宜阅读哪方面的书刊	161

胎儿个性的培育

胎教理论是怎样形成的	165
------------------	-----



目 录

胎教神秘吗	167
怎样正确对待胎教	169
胎教应从什么时候开始	170
怎样才算是健康的孩子	172
不可低估小生命	173
母亲是胎教的主角	175
“爸爸”为胎儿做些什么	176
家庭其他成员与胎教	178
怎样和胎儿对话	179
怎样和胎儿做游戏	181
怎样给胎儿讲故事	183
胎教音乐对胎儿有什么意义	184
哪些音乐对胎儿有益	186
怎样欣赏胎教音乐	190
什么是胎教中的“音乐形象?”	193
音乐是母子语言的桥梁	196
母亲对音乐的需求	198
胎儿对音乐的需求	201

音乐对胎儿智力发育的影响	208
胎教音乐的设计	213
欣赏大自然美景	218
母亲要提高自己的修养	222
生命的亲昵	225
母亲的天性	227
抚摸胎儿	228
帮助胎儿做“体操”	230
怎样给胎儿唱歌	233
色彩在胎教中有什么作用	234
为什么要对胎儿进行运动训练	236
怎样训练胎儿的运动能力	237
怎样教胎儿识字	239
怎样对胎儿进行美的教育	240
怎样把握胎儿的性格	241
母爱对胎儿有什么影响	243
孕妇的求知欲对胎儿有什么影响	245

胎教的意义

您知道胎教吗

胎教一词源于古代。《辞海》中胎教的辞条是这样解释的：“古人认为胎儿在母体中能够受孕妇的言行的感化，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，它是精卵结合的产物。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，这是一个多么伟大的壮举。

“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。而外国有关的传说，则更富人情味，我们可以举几个例子：

耶稣是由圣灵感孕，由圣母玛利亚所生。

主神宙斯恐生子比自己强大，当妻子聪明女神墨提斯怀孕的时候，把妻子吞入腹中，顿觉头痛欲裂，命匠神用斧子把他的头劈开，智慧女神雅典娜即从中跃出。

战神胡伊奇洛波赫特利是由他母亲胸前佩戴的一个羽毛球所孕而生。

怀孕和生育，人们赋予多少神奇和美丽的传说。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”，只可惜做父母的常常对胎儿十月的变化全然无知，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。过去人们谈论胎教，往往是就孕妇的衣食住行诸方面而说的。人们认为，胎儿在母体内能受到各方面的感化，因此，在怀胎期间应特别注意。《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，虽怒不詈……书之玉版，藏之金匱，置之宇宙。”你看，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、鳊鲤鱼头，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、鳊鲤鱼头等能否食，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。

胎儿大学的课程设置：

(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，而使他们发育得更正常。同时可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



也在妻子怀孕时期。

由“胎教话筒”说起

人类在其历史进程中，不断地发现和认识了事物的客观规律，同时又陷入了新的迷茫。胎教也像谜一样使人困惑，随着社会的进步，人类不断地探索与研究，开始对它有所认识。当今，世界上许多学者对胎教产生了浓厚的兴趣，他们潜心研究，并精心设计了許多试验和仪器，胎教之谜正在被揭开。这里，我们献给读者的一件小礼物，是一种叫做“胎教话筒”的设备。孕妇把这种话筒放置在胎儿头部，让胎儿听着《秋夜》、《我将来到人间》等美妙的音乐，以中音量向胎儿一再重复牛奶、鼻、吻、干、湿等词，胎儿在出生后，大都隐隐约约能懂得这些词的含意。这进一步证实了曾在母体子宫“聆听”的胎儿出生后，他们在与人们进行沟通时，情况总比一般婴儿为佳。中国专利局已授予国内首