

胎内人生

怀孕9个月如何塑造孩子的一生

【美】安妮·墨菲·保罗（Annie Murphy Paul）著
吴知音 译



ORIGINS

How the Nine Months Before Birth Shape the Rest of Our Lives

连医生都不知道的**另类孕期科普书**，揭秘胎内**9个月与未来人生**的关系。

不管你是否已经意识到，塑造孩子一生的教育从他0虚岁起就已经开始了。

40周过得很快，它却可以影响孩子**40年**，甚至更长。

南方出版社

ORIGINS

How the Nine Months Before Birth Shape the Rest of Our Lives

胎内人生

怀孕9个月如何塑造孩子的一生

【美】安妮·墨菲·保罗 (Annie Murphy Paul) 著
吴知音 译



南方出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎内人生 : 怀孕9个月如何塑造孩子的一生 / (美)
保罗著 ; 吴知音译. — 海口 : 南方出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5501-1500-2

I. ①胎… II. ①保… ②吴… III. ①胎教—基本知识
IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第067696号

版权合同登记号: 图字: 30-2014-037

Simplified Chinese Translation copyright©2014 by
Digital Times Publishing & Design Co.,Ltd.

Origins:How the Nine Months Before Birth Shape the Rest of Our Lives

Original English Language edition Copyright©2010 by Annie Murphy Paul

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher,FREE PRESS,a Division of Simon&Schuster,Inc.

胎内人生

责任编辑: 师建华 孙宇婷
出版发行: 南方出版社
地址: 海南省海口市和平大道70号
电话: (0898) 66160822
传真: (0898) 66160830
经销: 全国新华书店
印刷: 北京佳顺印务有限公司
开本: 700mm×1000mm 1/16
字数: 200千字
印张: 16
版次: 2014年6月第1版第1次印刷
印数: 1-5000册
书号: ISBN 978-7-5501-1500-2
定价: 35.00元

新浪官方微博: <http://weibo.com/digitaltimes>

版权所有 侵权必究

该书如出现印装质量问题, 请与本社北京图书中心联系调换。

致 谢

我常常会有这种想法，作为一个孕妇，要完成一本既要作调查研究，又要写书面报告的书，最难之处就是在成书之际，胎儿已经出生。我要感谢我了不起的编辑——多米尼克·安夫索和我的王牌代理人——宾齐·厄尔本，我要感谢他们给予我和这本书不懈的支持和信任；感谢自由出版社的莉亚·米勒和莫拉·奥布莱恩给予我极大的帮助，以及国际创新管理公司（ICM）的埃里森·施瓦兹和利兹·法雷尔；还要感谢雅斗美术家协会为我早期的工作提供了极为宝贵的资料和意见。

编辑们，向你们献上我的赞美和感谢：《纽约时报杂志》的艾利克斯·斯达和伊莉娜·西尔弗曼；《纽约时报书评》的詹妮·苏艾斯勒尔；《石板》杂志的艾米丽·拜兹隆、安·赫尔伯特和汉娜·罗泽恩；以及《2009年最佳科学写作》的纳塔利·安吉尔和杰西·科恩。我还要感谢那些和我分享他们专业知识的研究人员，感谢他们付出的时间和精力，令我获益良多。

几年来，我的写作团队几乎每天都有更新的资料、新的观点来协助

我，而历经辛苦后，我们得到的是欢声和笑语。我要向艾丽萨·库尔特和帕米拉·保罗表达我的谢意，谢谢她们帮我整理本书的构架和内容。除此之外，我还要向以下表现出色且才华洋溢的朋友们致谢：加里·贝斯、苏西·凯因、艾达·卡尔霍恩、伊丽莎白·埃维塔-瑞本、艾比·艾琳、莎瑞·芬克、克莉丝汀·肯尼利、布兰登·科恩纳、朱迪思·马特洛夫、卡蒂·奥伦斯坦、乔希·普拉格、保罗·瑞本、格雷琴·鲁宾、凯西·瑞奇、劳伦·桑德勒、黛比·西格尔、瑞贝卡·斯库鲁特、史黛西·沙利文、玛雅·萨拉维兹、哈里特·华盛顿和汤姆·佐尔纳。我还要感谢那些写作群里聪明、风趣和率直的妈妈们。

在我写书至关重要的时候，以下的朋友，谢谢你们向我伸出援手，感谢你们给我的帮助：艾莉森·伯恩斯、苏珊·伯尔顿、苏西·凯因、安娜·克里斯丁森、朱莉·库伯、伊丽莎白·埃维塔-瑞本、安娜·荷尔、克莉丝汀·肯尼利、娜迪亚·莱比、玛格丽特·兰姆、温妮莎·莫布雷、德温·莫里斯、罗依斯·莫里斯、米歇尔·奥莱克林、帕梅拉·保罗、卡迦·佩瑞娜、艾丽萨·库尔特、凯西·瑞奇、阿曼达·谢弗、玛雅·萨拉维兹、阿纳斯塔西娅·托菲斯。

感谢科莱特·斯特恩·阿谢尔、安德里亚·史密斯和艾米·贝尔给了我安静的写作空间。谢谢我的妈妈、爸爸、姐姐和姨妈罗丽娜·墨菲，我爱你们；我还要感谢维特·库珀·斯代瑞思尼克·玛利亚科·西蒙斯集团。最后，我要向我的丈夫约翰和我的两个儿子表达我的感激之情。泰迪和格斯：你们就是我生命中的阳光。

怀孕第1月 我怀孕了！

——什么因素能够塑造我们的孩子 /1

此时此刻，我发觉没必要去渴求一种所谓理想的孕育（这无疑是无法达到需求的），而是应该为胎儿提供一个特别的环境，在那里他能得到所需要的关爱。

怀孕9个月对胎儿有影响吗？ / 怀孕9个月对孩子的一生有影响吗？ / 我们应该如何进行胎教？

怀孕第2月 孕期应该吃什么？

——孕期饮食如何塑造孩子的一生 /13

当我再次想起这些，我惊讶于我竟然把这事忘记了。怀孕期间对吃的态度如果不正确，将是不可宽恕的，它甚至会扭曲早先并不复杂的人与食物之间的关系。

孕期饮食如何影响分娩方式？ / 孕期饮食如何影响胎儿的出生体重？ / 孕期饮食如何影响孩子的饮食习惯？ / 孕期饮食如何影响孩子一生的健

康？ / 我们能够通过孕期饮食，为孩子的一生提供疾病预防吗？ / 我们应该如何选择孕期饮食？

怀孕第3月 孕期应该工作吗？

——孕期压力如何塑造孩子的一生 /43

我因怀孕变得更加警觉，就好像时刻在防备危险的发生；我感觉自己像一只机警的动物，耳朵竖起来，就连鼻子也在不停地嗅着。

孕妇为什么经常用双手护着肚子？ / 孕妇的压力水平如何影响孩子一生的抗压能力？ / 孕期压力如何影响分娩时间？ / 孕期压力如何影响孩子一生的健康？ / 孕期压力如何影响孩子的智商？ / 孕期，你正在经受的压力适度吗？ / 孕期，你应该继续工作吗？ / 怎样科学地休产假？ / 孕期，我们应该如何缓解压力？

怀孕第4月 孕期可以饮酒、吸烟、服药吗？

——孕期不良嗜好及化学品接触如何塑造孩子的一生 /75

在第4个月时，我还时不时地会忘记自己已经怀孕，但是没有比不得不退出温暖的社交圈更明显的提醒了。我的椅子也像其他人的椅子一样靠近桌子，我却觉得自己明显与大家有所分别。

孕期，可以饮酒吗？孕期饮酒如何影响孩子的一生？ / 孕期生病时，可以服药吗？孕期服药如何影响孩子的一生？ / 孕期，可以抽烟吗？孕期抽烟如何影响孩子的一生？ / 胎盘是可以信任的吗？胎盘究竟可以阻止什么，又可以允许什么通过？ / 孕期使用塑料制品，安全吗？ / 孕期接

触化学品，如何影响孩子的一生？

怀孕第5月 我们可以测出胎儿的性别吗？

——孕期压力如何塑造孩子的性别 / 109

我想要个男孩，大声地说出自己的这种想法，没错吧？我想要个男孩儿，那是因为我太了解女孩子了。我对男孩子一直是一无所知的，直到我生了一个男孩儿这种情况才有所改变。这大概就是我对生男孩如此渴望的缘由吧。

孕期，能测出胎儿的性别吗？/ 男女胎儿的出生比率有什么规律？/ 通过尿液进行早孕测试，这种做法有没有道理？/ 孕妇的晨吐、食欲、心情等个人感受能预示胎儿的性别吗？/ 胎动及胎儿的心率能预示胎儿的性别吗？/ 胎动时，你会不会痛？/ 孕妇压力如何影响胎儿的性别？/ 怎样才能准确测试出胎儿的性别？/ 羊膜腔穿刺测试胎儿的性别，应在孕期第几个月进行？/ 超声波测试胎儿的性别，应在孕期第几个月进行？/ 孕妇看见腹中宝宝的超声影像，对其心理有什么影响？/ 我们可以选择胎儿的性别吗？/ 什么方法可以选择胎儿的性别？

怀孕第6月 孕期，你抑郁了吗？

——孕期情绪如何塑造孩子的一生 / 143

在此秋冬交替之际，我觉得绝望妈妈再次降临，感觉就像被下落的幔帐围住，与世隔绝，怀孕所带来的喜悦早已经消失殆尽。人们常说，日有所思，夜有所梦，我想我的梦境将会是：我躺在一张大床上，床单乱作一团，胎儿没了；随着阵阵劲风，手稿一页一页

地从掌中落下，落入深渊。

怀孕期间，孕妇的情绪变化无常，正常吗？ / 孕妇的情绪是否会影响胎儿？ / 不同的情绪对胎儿的发育有怎样的影响？ / 孕期心情不好时，如何调节？ / 孕期，运动如何影响孩子的一生？ / 孕妇患抑郁症，将如何影响孩子的一生？

怀孕第7月 你是否给胎儿提供了好的生活环境？

——产前环境如何塑造孩子的个体性表现 /173

我看着每个从我身边走过的路人，脑子里突然出现了一个想法：走在大街上的每个人都曾是胎儿。此刻我已经顿悟，不过，我长时间的沉思，引起了别人的注意。我们的本源故事——我们每个人都曾待在一个女人的子宫里长达9个月——表面上看来，有点奇怪，让人难以置信，就像所有的原始人类创世神话都那么神秘一样。其实我们在心底都明白事实如此，但是没有人愿意接受。

产前环境如何塑造孩子的智力？ / 产前环境如何影响孩子的健康？ / 产前环境如何影响孩子的行为？ / 为什么一些男性会是同性恋？ / 为了孩子的成长，我们应该采取什么措施来影响产前环境？

怀孕第8月 你的胎儿赢在起跑线了吗？

——产前环境如何塑造孩子的社会性表现 /203

作为一名普通孕妇，这一阵子，我感觉自己有点像一个名人：除了成为别人目光的焦点、谈论的话题以外，还会得到些不请自来的建议——即便是在像纽约这样的城市，公共行为的第一规则通常

是事不关己，高高挂起。

我现在已经进入了约翰口中的“非常孕期”：洗完澡，浴巾已经无法将我的整个腰部围住；我的肚子凸出来很多，会比我先到达墙角，那感觉就像是用长长的狗绳牵着的狗狗引领着我前行。

不同的产前环境如何影响孩子成年后的社会地位？ / 不同的产前环境如何影响孩子成年后的经济收入？ / 不同的产前环境如何影响孩子成年后的认知能力？ / 如何维持产前环境的最佳状态？

怀孕第9月 我生了个男孩！

——孕期塑造孩子一生的其他因素 / 229

我躺到手术台上，将手臂伸向两边。护士将我的双手绑好——“呈十字架状态。”她开玩笑道。她看到我在哆嗦着，就取来一条毯子盖在我的胸前。它是注入空气膨胀的，就像米其林小人一样。我百感交集：既感到冷，又感到温暖，而在我胸骨以下的部分除了麻木外，没有任何感觉。

分娩时的疼痛经历如何影响孩子的一生？ / 出生时间如何影响孩子的一生？ / 母亲与胎儿之间有互动吗？ / 母亲与胎儿之间的互动是否将会影响到日后母婴之间的互动行为？

胎内人生

怀孕第 1 月

我怀孕了！

——什么因素能够塑造我们的孩子

此时此刻，我发觉没必要去渴求一种所谓理想的孕育（这无疑是无法达到需求的），而是应该为胎儿提供一个特别的环境，在那里他能得到所需要的关爱。

如果你想要深入探究我们人类起源的奥秘——我们是谁，以及我们如何成为如今的这个模样——那么你应该来 Tot Lot 儿童游乐园做一次实地考察，这里是最合适不过的地方了。这座乐园坐落在河滨社区附近的105号大街上，是一座小型的游乐场，左邻右舍常常在这里聚集。这是一片贯穿曼哈顿西部的绿地，远离中央公园那边的拥挤和喧嚣。适逢7月里阳光明媚的早晨，这里就成了孩子们的乐园：沙子、泥巴、流水，应有尽有。像是远古时期的泉水从大石龟口中汩汩流出，一切是那么的祥和，充满了春天的原始的气息。我背靠在铁栅栏上，观察着形形色色的孩子们。平均年龄只有2岁半的他们，有的身形偏胖而略显笨拙；有的体形瘦弱；有的因玩得兴致勃勃而大声尖叫；有的只是睁大眼睛在一旁傻看；有的则围着攀登架疯跑；还有的像官员一样躺在舒适的推车里享受着。

此刻，我的视线突然落在了我3岁的儿子泰迪身上。他正全神贯注

地在沙坑中建造由很多角塔组成的堡垒。看着他强壮的身体和专心致志的神情，我再次陷入了沉思，思考那个我早已想过多次的问题。我第一次考虑这个问题要追溯到孩子刚出生不久，我还在医院的时候。当时，我经常坐在摇篮旁边看着这个新生命，一坐就是几个小时。在他那可爱的小脸上，我可以看到各种各样的表情，他在睡梦中甚至还手舞足蹈。此后的几年中，无论是在蹒跚学步的泰迪开始牙牙学语的时候，还是当他对杜利特尔博士所说的会说话的动物产生强烈好奇心的时候，我又做过几次这样的事情。此时此刻，这个问题又在我的脑海里萦绕不绝，对身为父母的人而言，“什么因素能够影响我们的孩子？”这一谜题的答案在他们心中总是在不断地更新。

别的父母好像都知道这个问题的答案。一方面，当然是与生俱来的基因。我丈夫的一个朋友就曾这样评价泰迪：“他是个严肃认真的孩子，但有时做事又表现得那么心不在焉，这一点很像约翰。”虽然说约翰是个著名教授，但他就是一个典型的对事情很心不在焉的人。而我的一个女性朋友却这样形容泰迪：“他继承了你那种作家所特有的敏感。”随后她又补充了一句：“以及你的固执。”对泰迪而言，他的性格特质在我受孕的时候就已经注定，这一点就像是乐透号码，编好序号的小球早就已经落到了它们的既定轨道。而另一方面，是后天的培养教育。给孩子提供能激发他们潜能的机械装置和益智玩具，给他们吃有机蔬菜，并在适当的时候让他们好好休息——据说，如果能做到这一切，孩子就会与众不同，他们不会像一般的小朋友那样只顾在公园里玩耍。我想先天和后天这两方面是相互排斥的，随时会发生冲突：“基因！”“不，环境！”“先天！”“培养！教育！”

但最近我开始质疑是否还存在另外一个影响因素，那就是当孩子还在母亲子宫里的时候，胎儿所处的子宫内环境。这既包括了先天的遗传，



又包括了后天的教育。当我怀着泰迪的时候，我能感觉到他的真实存在，能感觉到他在顺利地成长。现在，无论是他的智力、情绪还是身体中的某一方面发生了变化或出现了新特征的时候，我都会情不自禁地联想到他还在我子宫里时的情形，并无数地揣度是不是那个时候发生的什么事情令他出现如此的变化。如果儿童——进一步说，如果我们都能具有杰出人士的才能，那么，原因不仅是我们在母体内被孕育时期所遗传到的基因，还因为我们出生后的生活环境，更因为在母亲怀孕的那几个月里所接受的营养和胎教。

当然，现今关于什么会影响胎儿的信息可以说铺天盖地，没有哪个孕妇能够逃脱。比如，在接受医生诊疗的时候，在回家路上收听车内广播的时候，晚上躺在床上读怀孕类指南的时候，早上看报纸的时候，她都能获得关于胎儿的知识信息。如果恰巧错过这些重要信息，那也没什么大不了的，因为她的某个朋友一定会将这些重要信息以电子邮件的形式发给她，或是在午餐的时候将有关信息送到她手中，而孕妇的母亲也会时不时地提醒她：“你听说了吗？孕妇不宜……”

从某种程度上来说，这通常会给孕妇带来负面影响，让她们总是在躲开任何可能伤害到胎儿的情况。现如今的孕妇总是有强大的危机意识，她们会小心翼翼地注意自己的每个动作，控制自己的喜怒哀乐，而且时常会怀有罪恶感。但她们也会有强烈的发飙冲动，想将所有的一切都抛之脑后，有时超出理智的限制，或表现得玩世不恭，或表现得惊慌失措，又或表现得像偏执狂那样的歇斯底里。在我怀泰迪的时候，这所有的一切都在我的脑海里出现过。随着我的肚子变得越来越大，我诚惶诚恐，变得万分沮丧。因为我觉得我的世界变得越来越小，我的选择也随之变得越来越少，我感到满是焦虑和困惑。

而后，一种异于常理的关于妊娠问题的观点引起了我的注意。

当我不带泰迪去游乐园玩的时候，我会为报纸和杂志撰写些科普类文章。我的工作就是在众多学术期刊中，摒弃那些陈词滥调，寻找一些新颖而又吸引人的东西——这情形就好像在幽暗中，我用自己的眼睛捕捉那些闪光点。从几年前开始，我已经注意到关于胎儿的观点是五花八门的。这些观点在科学家中间引发了高度的热情，即使它们颠覆了我们关于人文素质——健康、智慧和性情，何时和以何种方式出现的早已形成定论的信仰和推断。据我所知，这项新的研究是源于一个被称为“胎儿起源”的新兴领域，而它所提倡的观点与我从有关怀孕知识的畅销书和文章中所获知的观点完全不同。

此时此刻，我的视野更加开阔，喜悦之情溢于言表。我意识到非常有必要去甄别一些妊娠期间的错误观念——而与此同时，我也开始领悟到子宫内环境的重要性。我发现胎儿期是孩子日后获得健康和良好体能的源泉。此时此刻，我发觉没必要去渴求一种所谓理想的孕育（这无疑是无法达到需求的），而是应该为胎儿提供一个特别的环境，在那里他能得到所需要的关爱。

许多学科和多种类型的调查验证了有关胎儿期的这个新观点，其中包括动物实验、流行病学研究、实验调查、经济分析、表观遗传学以及突破性的胚胎研究。在动物实验中，可变因素被严格地管制、操控。在流行病学研究模式中，则有大量的人类参与实验。还有基于所谓的自然实验的研究，现实世界的情形给调查提供了偶然事件。在经济分析中，越来越多的经济学家开始关注由产前经验所产生的成本和效益。他们通过表观遗传学的研究得出了外部环境如何改变基因表现的方法。而突破性的胚胎研究也已经出现，这种实验在实验室中通过与孕妇的合作进行。

这些研究使怀孕变成了前沿科学问题，并达到了前所未有的高度。



产科学曾经是一个冷门的医疗专业，对妊娠的科学研究也一直闭塞落后。而现在，9个月的妊娠期却备受关注，它已成为大量期刊、文章、书籍和会议的主题。所有这些现象给我们灌输了一个新的观念——关于胎儿、孕妇以及他们之间的相互关系。对于胎儿，现在我们了解到其不是一种惰性产物——不像一个研究胎儿起源的人说的那样，“胚胎是人类发展的幼虫阶段”¹——而是积极的和充满活力的生物。胎儿会对其母体内部和外部条件做出响应，并自我调适，因为他要为降临这个即将生活的世界作好准备。而孕妇既不是被动的孵化器，也不总是损害胎儿的祸根，她们是孩子强大而积极的影响者，在孩子出生前更是如此。怀孕并不仅仅是为孩子出生这一大事件进行的前9个月的等待，它本身就是一个关键时期——正如一位科学家所说的那样“它是出生以后健康与否的筹备期。”²

关于产前影响的一些观念试图丰富胎儿的生活，比如在孕妇腹部放置耳机来播放莫扎特的音乐。而在现实生活中，胎儿在子宫内经过漫长的9个月的塑造和成形远远比这重要。重要的因素是孕妇在她的日常生活中所获得的——她呼吸的空气、享用的食物和饮品、经历的情绪以及她接触到的化学产品——这一切都是由她和她的胎儿共同分享的。而这些因素是因人而异的。胎儿将以上种种吸收到自己体内，并将之转化为自身血肉的一部分。与此同时，胎儿往往还会做更多的事情：他们将这些来源于母体的供给作为“信息”，作为来自外部世界生物的明信片。胎儿在子宫内吸收的不是沃尔夫冈·阿玛多伊斯·莫扎特的《魔笛》，而是关乎其生存的那些关键问题的答案。他将出生在一个富庶的世界，

1 彼得·格鲁克曼，马克·汉森. 胎儿矩阵：进化、发展和疾病. 剑桥：剑桥大学出版社，2004:213.

2 珍妮特·A. 迪彼得罗. 产前发育 // 马歇尔·M. 黑斯，杰斯特·B. 班森. 婴儿和儿童早期发育百科全书. 圣地亚哥：学术出版社，2008:604.