

销量 **10** 万
的胎教全程指导书
全新修订版

赠送经典胎教音乐CD

新编

280天

屠海燕 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

**胎教
必读**



销量 **10** 万
的胎教全程指导书
全新修订版

赠送经典胎教音乐CD

新编

280天

屠海燕 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

**胎教
必读**



图书在版编目 (CIP) 数据

新编 280 天胎教必读/屠海燕编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5345-5175-8

I. 新... II. 屠... III. 胎教-基本知识

IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 124724 号

新编 280 天胎教必读

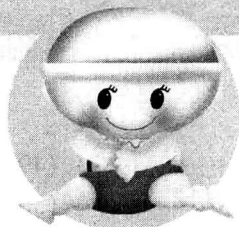
编 著 屠海燕
责任编辑 孙荣洁
责任校对 刘 强
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 南京五四印务有限公司

开 本 850 mm × 1 168 mm 1/32
印 张 8.625
字 数 220 000
版 次 2007 年 1 月第 1 版
印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5175-8
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



第 1 篇 细心胎教揭秘



胎教：一所胎儿的大学

- 一、什么是胎教 (2)
- 二、古代的胎教 (3)
- 三、现代的胎教 (5)
- 四、胎教的现状 (6)

胎教，让你成为合格的母亲

- 一、母亲是胎教的主角 (9)
- 二、父亲是胎教的重要参与者 (10)
- 三、科学地实施胎教 (11)

用科学的眼光看胎教

- 一、胎儿有受教的生理 (12)
- 二、优生从胎教开始 (18)
- 三、尝试胎教，但不神化胎教 (21)

第 2 篇 爱心胎教课程

胎教从哪里起步

- 一、胎教从孕前开始 (24)
- 二、爱是胎教的源泉 (35)

胎教必修课

- 课程一：科学的生活 (37)





课程二:优良的环境	(49)
课程三:健康的心理	(56)
课程四:饱满的情绪	(62)
课程五:合理的营养	(65)
课程六:完备的知识	(83)



实用温馨胎教方法

一、用呼唤沟通母子亲情——呼唤胎教法	(98)
二、让胎儿感知父母的爱——抚摸胎教法	(99)
三、唱给胎儿心中的歌——音乐胎教法	(100)
四、给胎儿上第一堂课——语言胎教法	(102)
五、用光明照亮黑暗中的生命——光照胎教法	(104)
六、把世界的美好对胎儿述说——对话胎教法	(105)
七、帮助胎儿张开活动的翅膀——游戏胎教法	(106)
八、生命在于运动——运动胎教法	(107)
九、用美妙的感受感染胎儿——联想胎教法	(108)
十、把美传递给胎儿——美育胎教法	(109)
十一、以良好的心境影响胎儿——怡情胎教法	(111)



爸爸是胎教的助手

一、丈夫是妻子的情绪调节器	(112)
二、丈夫是妻子的心理按摩师	(113)
三、丈夫是妻子的营养调理师	(113)
四、帮助妻子“怀孕”	(114)
五、准爸爸的胎教	(115)

第3篇 280天贴心胎教方案

第1个月(孕0~3周)

熟悉的陌生人1:宝宝什么样了	(118)
熟悉的陌生人2:妈妈怎么样了	(118)

非常关注 1:孕早期营养原则及食谱推荐	(120)
非常关注 2:孕早期性生活	(121)
重点话题 1:本月营养指导	(121)
重点话题 2:疾病、异常与用药保健	(122)
特别指导 1:本月胎教方案	(124)
特别指导 2:本月胎教日记要点	(125)



第2个月(孕4~7周)

熟悉的陌生人 1:宝宝什么样了	(127)
熟悉的陌生人 2:妈妈怎么样了	(127)
重点话题 1:本月营养指导	(130)
重点话题 2:疾病、异常与用药保健	(131)
特别指导 1:本月胎教方案	(134)
特别指导 2:本月胎教日记要点	(136)



第3个月(孕8~11周)

熟悉的陌生人 1:宝宝什么样了	(137)
熟悉的陌生人 2:妈妈怎么样了	(138)
重点话题 1:本月营养指导	(139)
重点话题 2:疾病、异常与用药保健	(140)
特别指导 1:本月胎教方案	(142)
特别指导 2:本月胎教日记要点	(143)



第4个月(孕12~15周)

熟悉的陌生人 1:宝宝什么样了	(144)
熟悉的陌生人 2:妈妈怎么样了	(145)
非常关注 1:孕中期营养原则及食谱推荐	(146)
非常关注 2:孕中期性生活	(147)
重点话题 1:本月营养指导	(148)
重点话题 2:疾病、异常与用药保健	(149)
特别指导 1:本月胎教方案	(150)
特别指导 2:本月胎教日记要点	(154)



第5个月(孕16~19周)

熟悉的陌生人1:宝宝什么样了	(154)
熟悉的陌生人2:妈妈怎么样了	(155)
重点话题1:本月营养指导	(157)
重点话题2:疾病、异常与用药保健	(158)
特别指导1:本月胎教方案	(160)
特别指导2:本月胎教日记要点	(161)



第6个月(孕20~23周)

熟悉的陌生人1:宝宝什么样了	(162)
熟悉的陌生人2:妈妈怎么样了	(163)
重点话题1:本月营养指导	(164)
重点话题2:疾病、异常与用药保健	(165)
特别指导1:本月胎教方案	(169)
特别指导2:本月胎教日记要点	(171)



第7个月(孕24~27周)

熟悉的陌生人1:宝宝什么样了	(172)
熟悉的陌生人2:妈妈怎么样了	(173)
非常关注1:孕晚期营养原则及食谱推荐	(174)
非常关注2:孕晚期性生活	(175)
重点话题1:本月营养指导	(176)
重点话题2:疾病、异常与用药保健	(177)
特别指导1:本月胎教方案	(180)
特别指导2:本月胎教日记要点	(182)



第8个月(孕28~31周)

熟悉的陌生人1:宝宝什么样了	(183)
熟悉的陌生人2:妈妈怎么样了	(184)
重点话题1:本月营养指导	(185)
重点话题2:疾病、异常与用药保健	(187)
特别指导1:本月胎教方案	(189)
特别指导2:本月胎教日记要点	(191)



第9个月(孕32~35周)

- 熟悉的陌生人1:宝宝什么样了 (191)
- 熟悉的陌生人2:妈妈怎么样了 (192)
- 重点话题1:本月营养指导 (193)
- 重点话题2:疾病、异常与用药保健 (195)
- 特别指导1:本月胎教方案 (196)
- 特别指导2:本月胎教日记要点 (198)



第10个月(孕36~39周)

- 熟悉的陌生人1:宝宝什么样了 (199)
- 熟悉的陌生人2:妈妈怎么样了 (199)
- 重点话题1:本月营养指导 (201)
- 重点话题2:疾病、异常与用药保健 (203)
- 特别指导1:本月胎教方案 (205)
- 特别指导2:本月胎教日记要点 (206)



分娩时的胎教

- 一、孕母要调整好分娩心理 (207)
- 二、孕母要配合好生产 (208)
- 三、胎教终结于新生儿 (209)
- 四、胎教与早期教育的衔接——新生儿的教育 (210)
- 五、胎教日记——全面的胎教总结 (212)

第4篇 胎教辅导链接



“胎儿大学”——生命最初的摇篮



国内的“胎儿大学”介绍

- 一、南京市妇幼保健院胎儿大学 (215)
- 二、上海第一妇婴保健院胎儿大学 (215)





“好妈妈”网站链接

- 一、新生活运动 (215)
- 二、妈妈宝宝 (216)
- 三、女性世界 (216)
- 四、孕产妇的饮食禁忌 (216)
- 五、妈妈教室 (216)
- 六、妇产科 (216)
- 七、孕妇与肝病 (216)
- 八、儿童健康 (217)
- 九、幼儿保健 (217)
- 十、体能智力测验 (217)
- 十一、健康菜单 (217)
- 十二、妇女健康之友 (217)
- 十三、中国宝宝 (218)
- 十四、智力快车 (218)
- 十五、父母必读 (218)
- 十六、摇篮 (218)



给母亲最美妙的触动——胎教音乐赏析

- 一、精心选择胎教音乐 (218)
- 二、如何欣赏胎教音乐 (219)
- 三、胎教音乐曲目推荐 (220)
- 四、胎教音乐意境赏析 (221)



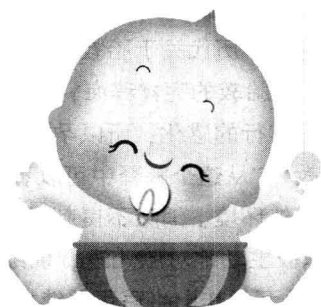
给母亲最美好的联想——胎教美术作品赏析

- 一、美育胎教从欣赏美术作品开始 (247)
- 二、美术作品视觉赏析 (247)



给母亲最动情的表达——胎教儿歌、童谣

细心胎教揭秘



生命由一粒稚嫩的“种子”发育成熟为一个充满灵性的人,这期间蕴含了多少生命成长的科学啊!如果说,生命起始于受孕的一刹那,那么,胎教就是每个生命的“起跑线”。

希望自己能孕育出一个健康聪明的宝宝的夫妇,你们是否正在为迎接一个“不输在起跑线”上的新生命的降临而准备呢?你们是否知道如何开凿生命的“跑道”呢?

让我们一起走进胎教的世界吧。



胎教：一所胎儿的大学

一、什么是胎教

胎教一词源于古代,可以说,我国是胎教学说的发源地。我国2 000多年以前的医学著作《黄帝内经》中对胎教便有所记述,汉代就基本形成了胎教说,唐代孙思邈《千金方》中有“养胎论”,宋代陈自明所著《妇人大全良方》中也专篇论述了“胎教论”,明代医著《医学入门》和《奇效良方》更对胎教进行了详细的论述,使其逐渐完善起来,清代《古今图书集成医部全录》则汇集了历代关于胎教的内容。

那么,古人究竟是怎么认识胎教的呢?《辞海》中胎教是这样解释的:“胎儿在母体中能够受孕妇言行的感化,所以孕妇必须谨守礼仪,给胎儿以良好的影响,叫‘胎教’。”从这个解释中可以看出,所谓胎教,就是指通过调整孕妇身体的内外环境,消除不良刺激对胎儿的影响,并采用一定的方法和手段,积极主动地对胎儿进行训练和教育,使胎儿的身心发展更加健康成熟,从而为其出生后可继续接受教育奠定良好的基础。正是在这种认识下,我国古人强调,妇女妊娠时应平静形体和心态,不出恶言,不听淫声,不视邪色,听诵诗书讽咏之声,避免七情等刺激,以保胎儿先天禀赋的充实,以利胎儿身心健康的发展。

西方也有胎教的记载。公元前5世纪,古希腊著名学者苏格拉底的著作中就出现了胎教的记录。19世纪80年代,英国生物学家高尔顿创立了“优生学”。20世纪50年代起,优生学有了较



大的发展并得到了人们普遍的关注,胎教学说也随之得到进一步充实和发展,渐渐形成一门理论。与此同时,国内外心理学家、行为遗传学家们还通过许多成功的实验,不断证明着胎教的合理性,从客观上对胎教的意义和价值提供依据。

胎教实验



1950年,美国心理学家汤普森曾做了一个非常有趣的实验。实验场所是一只大箱子,中间用一道门隔开,实验对象是5只雌小白鼠。实验的第1步是:把5只白鼠放在一个隔间里,按响蜂鸣器并通上电流,同时打开隔门,让母鼠们到无电击的另一隔间内躲避……如此反复训练多次,母鼠们争相躲避;实验的第2步是:实验交配,使5只母鼠妊娠;实验的第3步是:将受孕母鼠放入受电击的隔间中,关闭通向安全隔间的门,以后每3天按响蜂鸣器,但不电击,使5只孕鼠在孕期开始时处于惊恐不安的情境之中,一直持续到产下小鼠。汤普森对上述实验组母鼠所生的30只小鼠与对照组(正常怀孕)母鼠所产下的30只小鼠做了比较测验。测验分为2次:第1次是在小鼠出生后30~40天,将以上2组小鼠同时放在空地上,按移动距离来计算小鼠们同一时间的活动量,结果发现实验组小鼠呆板不活泼,活动量也比对照组的少得多;第2次测验是在出生后130~140天,把以上2组小鼠放在一条巷道的一端,在另一端放上食物,记录小鼠沿巷道取食的时间,结果实验组的小鼠走走停停,左顾右盼,时间比对照组的长得多。

汤普森的实验结果表明,母鼠怀孕后持续的情绪不安会使后代胆小脆弱,情绪不稳定,行动呆板,举止畏缩。这说明,母体情绪的紧张,将导致其血液中化学成分、激素水平以及细胞的新陈代谢发生相应的变化,这些伴随着母体情绪状态而出现的生理反应,必然对胎儿造成影响。

二、古代的胎教

要进一步了解胎教的理论、方法及其运用,我们还必须从古代的胎教开始谈起。

古代的胎教多见于我国史籍中。具体来说,我国古人所说的胎教,大体是指母体在妊娠期间为给胎儿在体内创造一个良好的生长发育的环境而自我采取的有关精神、饮食、生活起居等方面的有利措施,以

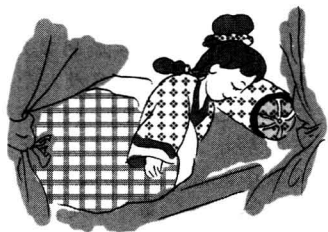




使母子的身心都能得到健康的发展。古代胎教的主要内容有以下几个方面。

1. 调情志

妊娠是女性生理上经历的一个特殊过程,在这个过程中,孕妇在生理上不仅要发生一系列的变化,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志变化,也就是情绪的变化,而孕妇的情绪和心境对胎儿的生长发育有着直接的影响。所以孕妇应该做到心情愉悦,遇事通达乐观。不仅要有博大的胸怀和温文尔雅的修养内涵,还要语言文明、举止端庄、气质清纯,更要保持心情舒畅,及时消除烦恼。如果孕妇心情不好,大动肝火,胎儿必受影响,古籍《傅青主女科》中就有“大怒小产”的论述。



2. 忌房事

房事是指夫妻的性生活,尽管房事是受孕怀胎的必要条件,但为了胎儿能健康平安地生长发育,受孕之后,夫妻房事必须要节制。古籍《产孕集》对此论述道:“怀孕之后,首忌交合……(否则)半产、难产、生子多疾。”把这一段论述与具体生活结合起来,就是说,怀孕以后,要合理安排房事,尤其在孕期的头3个月和7个月以后要禁房事,这样不仅能安胎养孕,还能防止流产、难产,孕育一个健康的宝宝。

3. 节饮食

由于胎儿的营养直接来源于母体,而母体的营养又直接来源于饮食,所以母亲饮食和营养的摄入对胎儿的生长发育有着直接的影响。古籍《万氏女科》中说:“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。”这就是说,受孕之后,孕妇的饮食要讲究节制,既不能少食,又不能过食,特别不能饥

一顿,饱一顿,暴饮暴食。且平日饮食应以清淡为宜,避免大凉大热的东西。

4. 适劳逸

按照传统医学的说法,太逸则气滞,太劳则气衰。因此,孕妇切不可贪图安逸,坐着不动,但也不能过于劳累。为了增强体力和为将来的分娩作准备,保证供氧充足,改善血液循环,增进食欲,保持旺盛的新陈代谢,促进胎儿大脑、神经及各器官的发育,孕妇一定要有适当的活动,只不过强度一定要适宜。具体安排最好为:怀孕5个月以前以安逸为主,5个月以后以小运动量为主。

5. 慎寒温

寒温,顾名思义就是指自然界气候的冷热变化。我国传统医学认为,孕妇怀孕以后,由于生理上发生了特殊变化,极易受风、寒、暑、温、燥、火的侵袭,尤其是遭受风寒侵袭之后,极易感染疾病,重则危及胎儿的生命。

因此,孕妇注重怀孕期间的健康保护,慎起居,慎寒温,对孕育一个健康的胎儿尤为重要。

6. 戒生冷

一般来说,怀孕以后,孕妇由于生理上的变化往往口味不佳,尤其喜欢吃一些生冷的东西,这是正常的现象。可孕妇若贪生恋冷,便会导致脾胃受伤,呕吐、腹泻、痢疾等病症会乘虚而入,既伤孕妇之身,又伤胎儿,造成的危害不可小视。所以孕妇的饮食一定要忌生冷,流畅气血,给胎儿提供一个健康的发育环境。有这种嗜好的孕妇,则必须暂时割舍。

三、现代的胎教

尽管我国古代的胎教术从心理和生理上对孕胎进行了较为系统的探索和尝试,但重胎养而轻胎教却是它的明显不足和不完善之处。随着社会的进步和科学的发展,人们对胎教的认识越来越深,把控制和调整母体的内外环境当成实施胎教的最重要内容,提出了更为全面





和科学的胎教内涵和理念。

现代医学把胎教的内涵扩展为：保持孕妇心情愉快，生活规律，饮食均衡，环境卫生、安静，创造最优良的条件以保证胎儿正常发育，并采用某些适宜的方法对胎儿进行感觉教育。这种教育是通过母体对胎儿的综合影响来实施的，也就是说，胎教是一项系统工程，它包含 2 个方面的内容，一是科

学地“养胎”，二是开拓地“教胎”。

根据现代胎教的理念，人们在提倡更科学地养胎基础之上进行胎教，着力加强了孕妇和胎儿的沟通，强调了孕妇对胎儿的刺激以及孕妇对胎儿的影响，开发了音乐胎教法、对话胎教法、游戏胎教法、抚摸胎教法等。这些具体而可行的胎教法在继承了传统胎教术精髓的基础上，不仅充实和完善了现代胎教的理论，更为现代胎教理论进行了可贵的实践，使得胎教真正成为一门系统的科学。

四、胎教的现状

近几十年来，欧美一些国家纷纷成立了胎教研究机构和胎教中心，致力于胎儿智力、体力的全面开发，取得了令人瞩目的成就。近年来，我国医学工作者对胎教的研究和应用也取得了相应的进展。

1. 日本

日本是世界上积极推行胎教的国家。20 世纪 70 年代，日本一些医学、教育学专家借助于现代技术和先进仪器的帮助，从胎儿医学、教育心理学和超前教育学等方面入手，研究了胎教的科学依据以及施教方法，目前已成为世界上宣传实施胎教最积极的国家。

日本最早重视早期教育的井深大先生进行了多次实验，证明胎儿有记忆力。日本许多专家学者做了一系列的科学实验，证明 5 个月以后的正常胎儿有听觉、视觉和触觉反应。日本医学专家室冈一先生证

明了母亲体外的声音确实能传到胎儿耳朵,他把胎儿在母亲子宫内听到的血流、心音等声音录下来,让刚出生的婴儿听,婴儿会停止哭泣。

日本的胎教研究主要分3类。一类是专门实验和记录母腹内的胎儿受到外界各种刺激,包括声音、光线和触摸后的反应,为胎教提供可将出生前的胎儿当作完整的活人进行施教的依据;第二类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;第三类是推广与开发胎教的实践活动,专家们为了指导胎教实践,写了一些教科书,如《胎教·母子直接对话》(已译成中文)等。日本著名学者阿部顺一教授主持了“英才制造工程实验”,对127名孕妇进行了胎教指导,结果她们所生的孩子中71%智力超常,为此,他编写的《英才之路》一书引起了世界各国教育界的关注。

2. 美国

美国在胎教方面的贡献也较多,许多学者对胎教十分重视,进行了一系列的实践。美国妇产科专家凡得卡教授在1977年创办了一所专门指导孕妇进行胎教的学校,他设计了一套胎教方案,系统地对胎儿进行了语言、音乐、触摸等方面的胎教,促进胎儿的听觉和触觉的神经发育。他还主张丈夫也要参加胎教活动。接受过他胎教指导后出生的孩子,大多与众不同,有的刚出生就会轻轻拍打母亲的脸,有的长到4个月时已会说简单的句子。美国费城一家生理研究所对200多名受过胎教训练的4~7岁儿童调查发现,这些儿童比没受过胎教训练的对照组智商高20%~45%。

3. 法国

法国的生殖专家们也对胎教很关注,并做了一系列的实验。巴黎健康卫生科学院的专家在20世纪80年代就做了让孕妇听音乐的实验。他们对怀孕8个月的孕母进行音乐胎教,一直坚持到分娩。结果,孩子出生后第3天,当他们在孩子吃奶时再播放那首胎教音乐时,孩子就会随着音乐的节奏有节律地吸吮,停止播放,婴儿就不再吃奶。这个实验表明,胎儿在出生前有一定的记忆力,可接受教育,并且出生后有再认的能力。



4. 英国

英国的心理学研究者通过播放音乐的实验证实,胎儿对音乐会产
生喜或恶的感觉,悦耳的音乐能让胎儿出生后性格柔和。英国胎儿心
理学会会长米歇尔·克莱门特指出:“当把怀孕期间录下来的母亲的歌
声播放给婴儿听时,婴儿的反应是十分激动的,因为他们已有了记忆的
印证。”

此外,前苏联、澳大利亚、委内瑞拉等国家的专家学者也都做过有
关胎教的实验。“胎儿大学”在国外已有近 20 年的历史,最早的“胎儿
大学”(也叫围产期讲习班)是上世纪 70 年代初法国里昂卫生研究所
和美国生理研究所、休斯顿保健中心等优生优育技术咨询机构创办
的。现在许多国家,如英国、德国、日本、加拿大等都有“胎儿大学”或
对孕妇与胎儿进行培训的场所。

5. 中国

我国的早期教育工作者也对胎教进行了积极的探索 and 实验。比
如,北京天坛医院有关专家主持了“有关胎教的研究”课题,证实了胎
儿有接受外界信号刺激并能做出反应的能力;经过音乐胎教的新生儿
听觉神经功能优于未经过胎教的婴儿(但噪音对胎儿脑细胞有损害);
冷光源照射后,胎儿的脐动脉和脑动脉血流量有所增加(光照后胎儿
的视网膜和神经无损害性改变);经过胎教的儿童性格活泼,爱唱爱跳
的比例比对照组儿童有明显增高。

北京人民医院、北医大第一医院和中国科学院研究所合作进行了
胎儿听到外界声音能做出不同反应的实验。北京人民医院和北医大第
一医院还联合实验,证实强光透过腹壁照入子宫,胎儿会作出相应反
应。中国环境音响医学研究协作中心还做了从人体传声到胎儿对各种
声波刺激的反应等实验和研究。

此外,上海第一妇婴保健院和南京市妇幼保健院的一些医学专家
在展开胎教研究的同时,还进行了有益的实践,创办了“胎儿大学”,效
果良好。