

全能父母必备手册

QUAN NENG FU MU BI BEI SHOU CE

最新胎教 艺术指南

李兰香 凌婷 编著

认识胎儿的能力

掌握胎教的艺术

让宝宝赢在起跑线上



羊城晚报出版社

全能父母必备手册

最新胎教 艺术指南

李兰香 凌婷 编著



羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新胎教艺术指南/李兰香, 凌婷编著. —广州: 羊城晚报出版社,
2005.1

ISBN 7-80651-378-7

I.最… II.①李… ②凌… III.胎教-指南 IV.G61-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第109244号

最新胎教艺术指南 ZUIXIN TAIJIAO YISHU ZHINAN

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16

印 张/ 16

字 数/ 160 千

版 次/ 2005年8月第1版第2次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-378-7/R·124

定 价/ 25.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

前言

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到孕妇的言行的感化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响，叫“胎教”。

近年来，随着改革开放的深入，我国医学界对胎教的应用也取得了相应的进展，其中最引人注目的，莫过于未满5岁就踏入武汉少年科技预备班学习的早慧儿童津津和出生2天就会叫妈妈的济南神童蒋世瑾。

其实，只要掌握了一定的胎教方法和艺术，你的孩子也完全可以成为人人称羨的神童，《最新胎教艺术指南》就是为这些“望子成龙，望女成凤”的准父母提供的一把成功胎教的钥匙，它全面而系统地讲解了妊娠期胎儿的发育特点及相应的胎教注意事项，是准备生育的夫妇的必备之物。

记住，不要让你的孩子输在了胎教的起跑线上！



CONTENTS

录

第一章 胎教概述



- 什么是胎教 / 3
- 胎教的重要性 / 4
- 我国古代的胎教 / 6
- 我国现代胎教 / 13
- 国外胎教 / 18

第二章 胎教前深入了解胎儿

- 一个有趣的实验 / 27
- 妊娠一个月的胎儿 / 28
- 妊娠两个月的胎儿 / 29
- 妊娠三个月的胎儿 / 29
- 妊娠四个月的胎儿 / 30
- 妊娠五个月的胎儿 / 31
- 妊娠六个月的胎儿 / 31
- 妊娠七个月的胎儿 / 32





目 录

妊娠八个月的胎儿 / 33
妊娠九个月的胎儿 / 33
妊娠十个月的胎儿 / 34
胎儿能听到声音 / 36
胎儿有视力 / 37
胎儿其他的感觉功能 / 38
胎儿具有记忆能力 / 39
胎儿会做梦 / 40
胎儿会发脾气 / 41
胎儿会哭 / 42
出生后胎儿的脑细胞不会再增加 / 43
胎儿每天制造五六千万个脑细胞 / 44
“五感”决定胎儿的脑力发展 / 45
保证脑的网络制造顺利进行 / 46
第一至第五个月是胎儿“知能的基础”期 / 47
胎儿时期决定“脑的性别” / 49
胎儿进行充实脑部资质的工作 / 50
胎教的最后步骤 / 51



第三章 孕妇的心理调适

母亲愉快的心情有益胎儿脑部的发育 / 55
母亲的不愉快抑制胎儿成长 / 56
孕期的烦躁心理 / 58
孕期的担心心理 / 59
孕期的忧郁心理 / 60
孕期的淡漠心理 / 62





- 孕期的依赖心理 / 63
- 孕期的暴躁心理 / 64
- 孕期的猜想心理 / 65
- 孕期的热切心理 / 67
- 孕期的怀疑心理 / 68
- 孕期的焦急心理 / 69
- 孕期的紧张心理 / 70
- 以喜悦的心情迎接新生命的到来 / 71
- 怎样保持良好的心理状态 / 72

第四章 运动与胎教

- 孕妇游泳对胎教有帮助 / 77
- 散步有益于胎教 / 78
- 旅行时新鲜的氧气有利于胎儿 / 79
- 生命的亲昵 / 81
- 如何抚摸胎儿 / 82
- 帮助胎儿做“体操” / 84
- 和胎儿对话 / 92
- 孕妇练气功 / 93
- 孕期要运动 / 94
- 孕期保健操 / 95



第五章 胎教与营养

- 母亲饥饿或饱腹感与胎儿相关 / 103
- 母体与营养 / 104



目 录



胎儿与营养 / 105
孕妇需要的营养素 / 106
妊娠第一个月饮食建议 / 116
妊娠第二个月饮食建议 / 117
妊娠第三个月饮食建议 / 119
妊娠第四个月饮食建议 / 120
妊娠第五个月饮食建议 / 122
妊娠第六个月饮食建议 / 124
妊娠第七个月饮食建议 / 126
妊娠第八个月饮食建议 / 128
妊娠第九个月饮食建议 / 131
妊娠第十个月饮食建议 / 132

第六章 逐月优生胎教法

怀孕初期三个月 / 137
怀孕第四个月——感受性的提高 / 140
怀孕第五个月——听觉苏醒期 / 143
怀孕第六个月——触觉发达期 / 146
怀孕第七个月——日渐成熟的胎儿 / 149
怀孕第八个月——使生产更顺利 / 152
怀孕第九个月——周全的准备 / 153
怀孕第十个月——生命即将降生 / 156





第七章 写给爸爸的话

- 准爸爸对胎教会有影响吗 / 163
- 一个称职的准爸爸 / 163
- 监测母体与胎儿的各项指标 / 166

第八章 不可不知的胎教禁忌

- 早孕期忌鲜艳的颜色 / 171
- 忌给胎儿听节奏强的音乐 / 171
- 孕早期不宜做 X 线检查 / 172
- 噪声不利于胎儿成长 / 174
- 常看电视对胎儿不利 / 175
- 吸烟对胎儿的大脑发育有损害 / 176
- 孕妇忌养宠物 / 177
- 母亲熬夜阻碍胎儿脑部的发育 / 179



- 别用酒精害他 / 179
- 孕妇忌乱用药 / 181
- 食品污染与优生 / 185
- 农药对食品的污染 / 186
- 食品污染与“油症儿” / 187
- 咖啡因与优生 / 188
- 食品添加剂与儿童多动症 / 189
- 铅作业与小儿铅中毒 / 190
- 职业接触汞与胎儿发育 / 191
- 苯系物与生殖 / 192



目 录



二硫化碳与胎儿发育	/ 193
氯乙烯与胎儿发育	/ 194
苯乙烯与胎儿发育	/ 195
威胁孕妇的刺激性气体	/ 196
威胁孕妇的窒息性气体	/ 197
职业接触抗癌药与生殖	/ 198
高温与胎儿畸形	/ 198
工业噪声与生殖	/ 199
振动与生殖	/ 200
电离辐射与生殖	/ 201
视屏作业与生殖	/ 202

第九章 胎儿的培养与训练

习惯培养	/ 205
行为培养	/ 206
性格培养	/ 207
情趣培养	/ 208
美学培养	/ 209
运动训练	/ 210
听力训练	/ 211
语言训练	/ 213
记忆训练	/ 213





第十章 宝宝的出生



- 诞生经验影响一生 / 219
- 分娩风险影响心理 / 220
- 情绪影响分娩记忆 / 221
- 温柔诞生易建立亲子依恋 / 223
- 亲子依恋影响安全感 / 223
- 分娩影响初始情绪 / 224
- 慎用科技，降低分娩危险 / 226
- 产钳造成偏头痛 / 227

- 生产不该机械化 / 228
- 选择分娩助手 / 229
- 选择分娩方式 / 230
- 生产环境的布置 / 232
- ACTH 有助于保存记忆 / 234
- 建立亲子依恋越早越好 / 235
- 临产的征兆 / 236
- 分娩的准备 / 237
- 分娩的过程 / 239
- 新的生命 / 242
- 开始新的挑战 / 244



第一章



胎 教 概 述



什么是胎教

传统的胎教，大多是依据经验而进行的，像宗教的清规戒律。当然，其中有许多是千千万万个母亲的亲身体验的总结，是前人智慧的结晶。但是，现在回头看看，你就会发现，好多都是近乎吓唬人的东西。

什么是胎教？今天许多人都振振有辞，说胎教是“从胎内开始的教育”。这大概是那些过分热衷于教育的人编造出来的理论吧。说实在的，这些人尽管热心，他们却没有真正认识胎儿自身的情况以及胎儿生长发育的规律。

胎儿根据遗传因子的作用，自有一套自身发展的过程。我们只能顺应其规律，为其自身“铺路修桥”，为他的生存发展创造更好的环境。我们把这叫做“为向人间输送高质量生命服务”。它会使母亲和其腹内孩子的心紧紧相连，会使分娩后对婴儿的养育内容更加丰富。这就是胎教。

如果说人类智慧有个形成期的话，那么人出生后三年内是打基础的时期，三年以后就开始掌握知识，发挥能力，形成智慧了。

大脑的旧皮质部分是十分重要的，它是人的生命活动的基础，是智力发展的前提。没有它，人的情绪就不能稳定，接受知识的脑的新皮质就不能充分发育以达到应有的水平。而大脑旧皮质是在胎儿时期形成的。





第一章 胎教概述

大脑旧皮质可以称作广义的“心”，它是与感觉、认识、情绪相通的。它使人能被美丽的事物所感动，能够接受母爱。它是孩子拥有智慧和好性的基础。

胎教的重要性

提起胎教，可能有不少人会觉得：“为什么在出生前就需要教育”，或者认为：“我的孩子用不着变成天才”等，而产生某种拒绝的反应。

我们现在要谈的胎教，并非要教育胎儿做某件事或某种事，也不是要说明制造天才儿的方法。而是要让胎儿在母体中从小生命之萌芽开始，就拥有伟大的能力，并且要让他潜在的各种丰富的能力，自由地发挥出来。

也许有人会认为所谓的潜在能力皆遗传自父母，没必要再多做开发。但我们经常看到有时虽为同父母所生的亲兄弟，但天生之性格、嗜好及资质等，却常常有很大的差异。这就是为何从胎儿时代就要开始教育的主要原因。

当然，若指亲兄弟在出生以后的生活环境或性格等方面有差异，是常有之事。但这儿所要说的完全是指天生的，也就是诞生后不久之情形。譬如说哥哥出生时，是一个性情温驯、不爱活动的乖宝宝；但弟弟却是个非常活泼、好动的小顽皮等等，诸如此类的就是性格行为之差异。兄弟应是继承了父母同样的基因，但为何会产生这种差异？原因读者们可能已知道，就是母体内的环境所带来的差异，也就是指在胎儿时代受母体环境影响所造成的差异。

我们人体是由无数个细胞所构成。说明白点，个体是由约60兆个细胞所形成。但在母体中开始受精成形的胎儿，只是一



个细胞而已，而此时的细胞已继承了父母所赋予的基因。

当然，这个细胞在此期间会继续不断地分裂，直至形成一个完整的个体。

细胞继续分裂的同时，也产生了各种能力。这期间由母亲那儿所产生的影响非常重要。也就是说，在不同的环境下成长，成长的方法不同，则所形成的能力也就有所不同。

个体在细胞分裂、成长的同时，若受到某种伤害，不管他继承了多少优秀的基因，都不能对他的能力有所帮助。所以我们要给胎儿一个适当的、良好的成长环境，才能启发胎儿所蕴藏的丰富潜在能力。

这就是所谓的“胎教”。

这里所指的胎教，并非要教育胎儿某种知识，而是如刚才所说，要协助胎儿去启发他丰富的潜在能力。胎儿在潜意识里，就已热切地想要“学习”，用全身在学习。而且到了某一时期，胎儿就开始会在母亲腹中倾听、用皮肤去感受或把所感觉的东西记忆下来。虽称之为学习，然而能当胎儿老师的，当然也只有母亲一人。所以母亲的所见所闻及所感觉的事，皆对胎儿有所影响。

有关母亲对胎儿的影响，在后面的章节会有许多详细说明。准父母可能已稍微了解，提供一个良好的成长环境，对胎儿而言是多么重要。胎儿的活动称为“胎动”。母亲约在怀孕末期四个月左右会感觉到有胎动，此时的胎儿已开始学习。因为母亲是在266天的妊娠期间与胎儿的关系最为密切者，所以对于能否启发胎儿的潜在能力，承担着极重要的胎教任务。





第一章 胎教概述

我国古代的胎教

早在 2000 多年前,《黄帝内经》中就有了关于胎教的记载,汉代《史记》中记录周文王之母太任时说:“太任有娠,目不视恶色,耳不听淫声,口不出傲言。”这就是关于胎教的最早记载。文王之母在妊娠期间注重胎教,孕育了我国历史上一代圣王。紧接着,大量有关胎教的记载和研究已在各种书籍中出现,初步形成了胎教学说。最早提出“胎教”一词的,还是在唐以前成书的《洞玄子》中。书中要求孕妇做到:“勿视恶色,勿听恶语,省淫欲,勿咒诅,勿骂詈,勿惊恐,勿劳倦,勿妄语,勿忧愁,勿生吃醋滑热食,勿乘车马,勿登高,勿临深,勿下坡,勿急行,勿服饵,勿针灸,须端心正念,常听经书,逐令男女如是,故大智慧,忠义贞良所谓胎教也。”这就从孕妇所视、所听、所言、所思、所动都会作用于胎儿这个角度,来对孕妇的言行的各方面加以约束,由此,方可孕育出大明大智、忠义贤良的儿女,从而阐明了胎教的含义。



具体从医学角度上正式提出胎教,并对其加以阐述的则是北齐的徐之才。关于胎教的论述,见于他著的《逐月养胎法》。随着对胎教研究的逐步深入,许多医学家对胎教有了专门论述。例如,唐代孙思邈的《千金方·养胎》,宋代陈自明的