

一本
真正意义上的
面向大众
的胎教读物

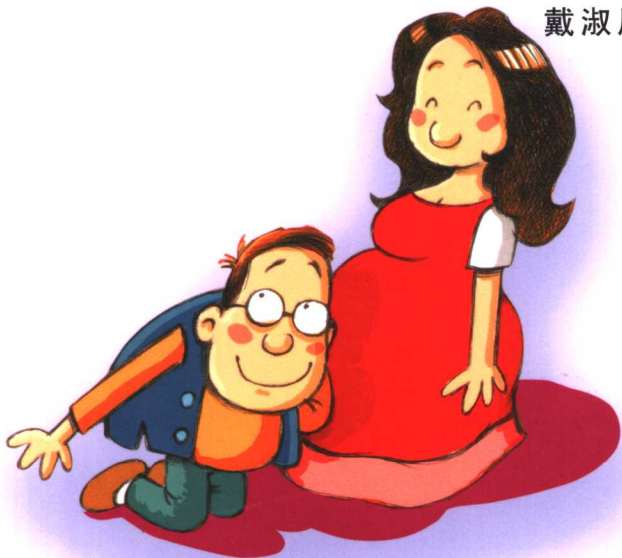
从胎教

开始



著名早期教育专家、北京大学第一临床医学院教授

戴淑凤 樊尚荣 编著



- 怀孕，你们准备好了吗
- 一起来做**孕妇体操**吧
- “**准爸爸胎教守则**”
- 音乐胎教 美术胎教 情绪胎教 运动胎教
- 语言胎教 双胞胎的胎教
- **孕期游泳**是一项时尚运动，在怀孕期间游泳，能带来许多好处
- 时尚妈咪的**时尚分娩法**



青岛出版社



从

胎

教

开

始

编 著 戴淑凤 樊尚荣

青 岛 出 版 社

一本

真正意义上的

面向大众的

胎教读物



图书在版编目(CIP)数据

从胎教开始/戴淑凤编著. —青岛:青岛出版社,
2004. 11
ISBN 7-5436-3234-9

I. 从... II. 戴... III. 胎教—基本知识
IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 112874 号



- 书 名 从胎教开始
编 著 戴淑凤 樊尚荣
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
责任编辑 张化新 周鸿媛
装帧插图 樊君妍 鱼小千 杨长旭
印 刷 青岛星球印刷有限公司
出版日期 2005 年 1 月第 1 版, 2005 年 1 月第 1 次印刷
开 本 32 开 (890 × 1240 毫米)
印 张 9.75
字 数 250 千
印 数 1 - 8000
书 号 ISBN 7 - 5436 - 3234 - 9
定 价 16.00 元

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回承印公司调换。)

地 址: 胶南市珠山路 120 号 电话: 0532 - 8183519 邮编: 266400)

广义胎教是为了促进胎儿身心健康地发育成长，并确保孕产妇健康安全地度过孕产期所采取的各项保健措施。胎教的作用已被现代父母广泛接受，并受到他们的一致推崇。然而，许多父母对于胎教过于“迷信”，以为胎教可以培养出神童，这无疑走进了误区，过度的刺激反而会对胎儿造成不良的影响。我们要再次重申，胎教的目的是教胎儿唱歌、识字、算算术，不是培养神童、音乐家，而是在胎儿发育成长的各时期，科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的良性刺激，如音乐、对话、拍打、抚摸等，使胎儿神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练，以最大限度地发掘胎儿的智力潜能，达到从根本上提高人类素质的目的。

本书根据胎儿发育的特点，全面、详细地介绍了怀孕各时期的保健、疾病防治、胎儿保健及科学的胎教方法，包括孕妇如何与胎儿对话、科学的音乐胎教及如何帮助胎儿运动等。在文字的叙述上突破了一般科普图书的单一论述法，用与读者交谈的语气和轻松活泼的卡通插图将看似神秘的胎教知识生动形象地教授给年轻的准父母们。书中例举的真实的胎教故事和国内外胎教研究成果将使准父母们对胎教充满信心，顺利地度过孕产期，直到生下聪明、健康、可爱的小宝贝。本书在怀孕的每一个月都留出了“孕期感言”，让处于孕期的准父母

们记录下孕育小宝宝过程中点点滴滴的难忘经历。本书的最后一章收集、总结了各位准父母在孕期可能会遇到的疑问及解答，如果你在孕期遇到了什么困难，不妨先翻开本书，你也许会惊喜地发现，你的问题已在这里得到了



戴淑凤教授

详细的解答。如果没有找到答案也不要紧，你可以联系你的保健医生，争取他们的帮助。

值得一提的是，大多数准妈妈都是能够平安地度过孕产期的，孕妈咪们只要平和心态，就能以轻松、愉快的心境孕育出健康的小宝宝。即使在孕期遇到了一些困难，也千万不要紧张，要充分信任你的医生、你的家人，他们会全力帮助你顺利地解决问题。此外，准父母们在闲暇时，都应该及时地学习相关的孕产期保健和胎教知识，一来能指导你解决一些孕期常见问题，二来做到了心中有数，才能处事不惊。

在阅读本书时，一定要保持轻松愉悦的心态，不要当成任务一样一字不漏地看，要选择对你有用的信息来看，想不通、看不懂的地方可以不看或去找你的保健医生咨询；看累了，不妨把它扔到一边，去欣赏一下优美的音乐。切莫本本主义，死记硬背，要根据自己的具体情况实施胎教。

十月怀胎，一朝分娩，是痛苦的更是幸福的。即将诞生的小生命既是你们爱的结晶，更是你们生命的延续。他会哭、会笑、会不断地学习，会感受你们无微不至的爱，你们给了孩子生命，更应该给他（她）一个美好的人生。希望所有将要怀孕或正在怀孕的母亲及即将诞生的小宝宝们都能从本书中获益。

由于时间仓促，不足之处在所难免，欢迎各位同行和读者朋友批评指正。

戴淑凤

2004年9月于北京

第1篇

揭秘胎教

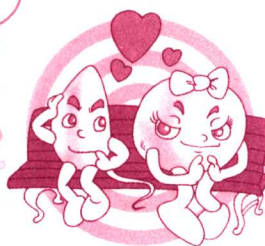
胎教概述	2
话说胎教……	3
胎教的现状	8
实施了胎教早教的婴儿	14
胎教成功的要素	15
胎教的故事	16
掌握胎宝宝学习的最好时机	19
正确认识胎教	19



第2篇

有备而孕

怀孕，你们准备好了吗	22
做孕前健康检查	28
选“好日子”受孕	29
再现受孕过程	31



怀孕4周末：体形建立

宝宝现在什么样	34
妈妈现在怎么样	35
孕期生活须知与自我保健	35
孕期必修课之1：怎么知道自己怀孕了	37
胎教策略之1：广义胎教	38
你可以试着做：记怀孕日记	38
非常怀孕之1：高龄孕妇	40
特别话题之1：请远离“电磁杀手”	41
孕期感言	44

第3篇

十月怀胎





怀孕 8 周末：初具人形

宝宝现在什么样	46
妈妈现在怎么样	46
孕期生活须知与自我保健	47
本月检查项目	49
可能要面对的问题	52
孕期必修课之 2：产前检查	57
孕期必修课之 3：孕期用药须谨慎	58
胎教策略之 2：胎儿大脑发育和营养需要	61
非常怀孕之 2：高危孕妇	62
特别话题之 2：“后非典时期”对策	63
孕期感言	66

怀孕 12 周末：可听到胎心

宝宝现在什么样	68
妈妈现在怎么样	68
孕期生活须知与自我保健	68
本月检查项目：TORCH 筛查	69
孕期必修课之 4：胎心音	70
胎教策略之 3：广义胎教	70
特别话题之 3：安全洗浴好舒爽	70
孕期感言	73

怀孕 16 周末：可见男女性

宝宝现在什么样	75
---------	----



妈妈现在怎么样	75
孕期生活须知与自我保健	76
可能要面对的问题	77
你可以试着做：开始做孕妇体操啦	78
孕期必修课之5：孕中期的营养	83
孕期必修课之6：孕期性生活安全准则	86
胎教策略之4：直接胎教	89
非常怀孕之3：葡萄胎	93
非常怀孕之4：试管婴儿	95
特别话题之4：晚安，亲爱的	100
孕期感言	102

怀孕20周末：胎动明显

宝宝现在什么样	104
妈妈现在怎么样	104
孕期生活须知与自我保健	104
本月检查项目	106
可能要面对的问题：乳房的变化	107
孕期必修课之7：感觉胎动	108
孕期必修课之8：补充维生素和矿物质	110
胎教策略之5：音乐胎教	110
有趣的胎教实验	114
你可以试着做	118
非常怀孕之5：孕期肥胖和巨大儿	122





特别话题之5：保住你的面子—— 126

孕期感言—— 129

怀孕24周末：体重增长加快

宝宝现在什么样—— 131

妈妈现在怎么样—— 131

孕期生活须知与自我保健—— 132

本月检查项目—— 133

可能要面对的问题：妊娠纹—— 134

孕期必修课之9：时尚妈咪的百宝箱—— 136

孕期必修课之10：准爸爸更要参与胎教—— 138

胎教策略之6：语言胎教—— 141

胎教策略之7：情绪胎教—— 148

特别话题之6：穿出“孕”味，穿出健康—— 152

孕期感言—— 154

怀孕28周末：胎儿出生能存活

宝宝现在什么样—— 156

妈妈现在怎么样—— 156

孕期生活须知与自我保健—— 156

可能要面对的问题—— 157

孕期必修课之11：孕晚期的营养—— 162

胎教策略之8：全方位胎教—— 163

非常怀孕之6：臀位妊娠—— 170

非常怀孕之7：早产及早产儿—— 171

特别话题之 7：保护你的牙齿	172
孕期感言	174

怀孕 32 周末：红润丰满

宝宝现在什么样	176
妈妈现在怎么样	176
孕期生活须知与自我保健	177
本月检查项目：骨盆测量	177
胎教策略之 9：有选择地进行直接胎教	178
你可以试着做：分娩准备练习	178
非常怀孕之 8：疤痕子宫	182
孕期感言	184



怀孕 36 周末：出生后基本存活

宝宝现在什么样	186
妈妈现在怎么样	186
孕期生活须知与自我保健	187
本月检查项目：胎心电子监测	187
你可以试着做：刺激乳房帮助催生	188
孕期必修课之 12：哪些症状须马上就诊	190
非常怀孕之 9：胎膜早破	192
胎教策略之 10：全方位胎教	193
孕期感言	194



怀孕40周末：即将分娩

宝宝现在什么样	196
妈妈现在怎么样	196
孕期生活须知与自我保健	197
孕期必修课之13：胎动，胎儿安危的信号	197
胎教策略之11：早教和胎教的衔接	199
孕期感言	201

第4篇 幸福分娩

推算预产期	204
分娩前的准备	204
顺利分娩的四大法宝	205
分娩过程再现	206
科学分娩——战胜疼痛	211
时尚妈咪的时尚分娩法	215
选择最适合你的分娩法	218
分娩期的营养	221

什么是多胎妊娠	224
怎么知道我怀了双胞胎？	224
追究多胎的原因	225
双胎妊娠有危险	228
多胎的保健	229
双胞胎的胎教	233
分娩方式的选择	234
双胞胎的喂养	236

第5篇 大宝小宝



目录

第6篇 孕期百问

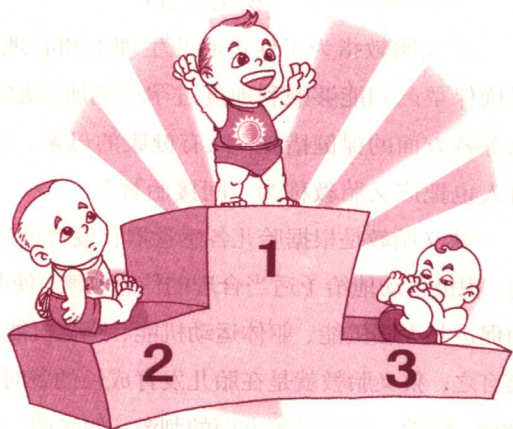
孕期生活	238
孕期保健	261
分娩知识	287
胎教问题	292





中国书画函授大学肇庆分校

第1篇 揭秘胎教





胎教概述

“胎教”一词源于我国古代。古人认为，胎宝宝在母体中能够感受孕妇情绪、言行的变化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎宝宝以良好的影响。



胎宝宝具有惊人的能力，为开发这一能力而施行的胎儿教育，近年愈来愈引起人们的关注。美国著名的医学专家托马斯的研究结果表明，胎儿在6个月时，大脑细胞的数目已接近成人，各种感觉器官的发育趋于完善，对母体内外的刺激能做出一定的反应，这就给胎教的实施提供了有力的科学依据。胎教有广义和狭义之分：

广义胎教指为了促进胎儿生理上和心理上的健康发育成长，同时确保孕产妇能够顺利地度过孕产期所采取的精神、饮食、环境、劳逸等各方面的保健措施。没有健康的母亲，就不能孕育强壮的胎儿。有人也把广义胎教称为“间接胎教”。

狭义胎教是根据胎儿各感觉器官发育成长的实际情况，有针对性地、积极主动地给予适当合理的信息刺激，使胎儿建立起条件反射，进而促进其大脑机能、躯体运动机能、感觉机能及神经系统机能的成熟。换言之，狭义胎教就是在胎儿发育成长的各时间段，科学地提供视觉、听觉、触觉、运动觉等方面的刺激，如光照、音乐、对话、拍打、抚摸等，使胎儿大脑神经细胞不断增殖，神经系统和各个器官的功能得到合



理的开发和训练,最大限度地发掘胎儿的智力潜能,达到提高人类素质的目的。从这个意义上讲,狭义胎教亦可称为“直接胎教”。所以,胎教是临床优生学与环境优生学相结合的具体措施。

目前认为,胎教就是为了促进胎儿身心健康地发育成长,并确保孕产妇安全所采取的各项保健措施,利用一定的方法和手段,通过母体给予胎儿有利于其大脑和神经系统功能尽早成熟的有益活动,为出生后的继续教育奠定良好基础。

话说胎教……



我国古代的胎教学说

胎教的思想起源于中国。在我国古代的典籍中,有关胎教的论述颇多。古人所说的胎教,是指在妊娠期间为有利于胎儿在母体内的生长发育而在母亲的精神、饮食、生活起居等方面所采取的有益措施。其内容主要包括6个方面:

调情志

凡有孕之妇,宜情志舒畅,遇事乐观,喜、怒、悲、思皆可使气血失和而影响胎儿。





胎借母气以生，呼吸相通，喜怒相应，若有所逆，即致子疾。孕妇要心情舒畅，不要輕易动肝火，否则会导致气不顺，气不顺则孕胎必受影响。《傅青主女科》中也有“大怒小产”的论述。

● 忌房事

怀孕以后，古人主张首先应禁房事，特别是在怀孕头3个月内和7个月之后。否则“分其养孕之力”，“扰其固孕之机”，“形体劳乏”，甚而造成流产、难产，“生子多疾”。

● 节饮食

《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。”

● 适劳逸

受胎之后，适当活动，使气流通，百脉和畅，自无难产。若好逸恶劳，好静恶动，贪卧养娇，使气停血滞，临产多难。正确的做法大致为，5个月以前宜稍逸，5个月以后宜小劳。

● 慎寒温

受孕以后孕妇由于生理上发生特殊变化，很容易受六淫（风、寒、暑、湿、燥、火），尤其是风寒之侵，易感染疾病，甚至危及胎儿，“胎前感受外邪，感染伤寒时症”，郁热不解，往往小产堕胎，攸关性命，故而注重胎前的摄养，慎起居，适寒温，甚为紧要。

● 戒生冷

怀孕之后，孕妇常喜欢吃一些生冷之物。中医认为，这是怀孕后由于阴血下注以养胎，致阴血偏虚，阳气偏旺。殊不知，生冷之物吃多了会使脾胃受伤，呕吐、腹泻、痢疾诸症会乘虚而入，既损孕妇，又伤胎儿，不可不慎。



有趣的胎教实验

● 汤普森胎教实验

1950年,美国心理学家汤普森做了一个有趣的实验:用一个大箱子,中间用一个门隔开,对5只雌性小白鼠进行观察。

第1步:将5只母鼠放在隔间内,按响蜂鸣器并通上强电流,同时打开隔门,让母鼠跑到无电流的隔间内躲避。如此多次训练,直到母鼠产生条件反射,即使不通电,只要蜂鸣器一响,母鼠便争相躲避。

第2步:实验交配,使5只母鼠妊娠。

第3步:将受孕母鼠放回曾受电击的隔间中,将通向安全间的门关闭,以后每天给母鼠放蜂鸣声,但不放电,使5只母鼠在妊娠期间始终处于紧张不安的状态,一直持续到小鼠出生为止。

汤普森对上述实验母鼠所分娩的30只小鼠与正常分娩的30只小鼠进行了对比研究。

第一次,在生后30~40天,将上述两组小鼠放在空地上,按移动距离计算它们在同一时间内的活动量,结果发现实验组小鼠呆板、不活泼,活动量也小得多。

第二次,在生后130~140天,把小鼠放在一条巷道的一端,在另一端放上食物,记录小鼠通过小巷取食的时间,结果发现,实验组小鼠走走停停,左顾右盼,通过小巷取食的时间较对照组小鼠长得多。

这一实验证明,母鼠怀孕后情绪不安,使后代胆小脆弱,情绪易于激动,行动呆板畏缩。

国外一项研究发现,产后焦虑不安的母亲在分娩时更易出现问题,甚至会分娩出异常婴儿。