



蒙台梭利育儿丛书

Maria Montessori Book Collection For Children Nursing

风靡全球的蒙台梭利育儿法

最佳 优生胎教法

Optimum Maternal
Impression
For Aristogenesis



蒙台梭利教育研究组
编著



风靡全球的蒙台梭利育儿法

玛丽亚·蒙台梭利

博士是享誉全球的教育家，她强调早期教育的必要性，创新了儿童教育与课程，她创立的教育思想和方法，是当代最重要的幼儿教育改革成果。她用科学的方法研究出人类成长的过程、规律、法则。如何在孩子的各个敏感期中掌握孩子的需要，用科学的教育方法使孩子奠定智能的良好基础，发掘儿童的潜能。她的思想被全世界的教育学者以及家长认同，是科学合理、有效提升人类智能，塑造人类新生命的新途径。

蒙台梭利教育研究组

根据蒙氏教育理论，利用我国儿童生活的素材，以循序渐进的方式，依孩子的学习特点编写了本套丛书，以激发儿童的潜能，发展儿童的智力，让孩子在具体的操作中培养好习惯，并让儿童获得喜悦和满足。

策 划：博泽文化
责任编辑：靳 晓 芳 张美宏
封面设计：金 子

ISBN 7-311-01914-1



9 787311 019143 >

ISBN 7-311-01914-1/G · 749

全套定价：138.00 元（本册：13.80 元）

蒙台梭利育儿丛书



最佳优生胎教法

蒙台梭利教育研究组 编著

兰州大学出版社

策 划:博泽文化

责任编辑:靳晓芳 张美宏

封面设计:金 子

图书在版编目(CIP)数据

最佳优生胎教法/蒙台梭利教育研究组编著. —兰州:兰州大学出版社, 2001. 12

ISBN 7-311-01914-1

I. 最... II. 蒙... III. ①优生优育—基本知识 ②胎教—方法
IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 076450 号

蒙台梭利育儿丛书※最佳优生胎教法

蒙台梭利教育研究组 编著

兰州大学出版社出版发行

兰州市天水路 308 号 电话:8617156 邮编:730000

E-mail: press@onbook.com.cn

http://www.onbook.com.cn

北京佳顺印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:81.5 字数:1300 千字

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

ISBN7-311-01914-1/G·749 全套定价:138.00 元(本册:13.80 元)



前言

◆ 胎教的意义

1. 胎教的力量

几乎所有的孕妇都知道怀孕时得多听音乐、多看可爱婴儿的照片，甚至闲来无事时，还要多和胎儿说话等等。大部分的人都深信，“胎教”会影响孩子未来的面貌、心性，甚至能加强他与生俱来的秉赋、天分等。

2. 何谓胎教

胎教的意义并非在培育天才儿童，而是在于父母对胎儿爱的表达，同时也是为他们即将扮演父母角色做准备。孕妇进行胎教时，应保持愉快的心情。

① 胎教的传说与根据

自古以来，医学受到各种迷信的影响，尤其是怀孕分娩方面，更有许多不胜枚举的迷信或传说，而其中最具有代表性的就是胎教。



例如：母亲若看见火灾现场，则将来生下的孩子身上会有红痔；母亲若吃了兔肉，就会有兔唇……，这些古老的胎教传说，毫无科学根据，因此母亲怀孕时，并没有必要接受太多无情的限制。

首先，以婴儿、胎儿的学习能力而言，无论如何教导，也不可能改变，也许这世上有例外的可能性，但也只能算是特殊的案例。

因此怀孕的妈妈，请不要有对胎儿施教的错误想法。建立一个充满温暖、亲情的胎内环境，让胎儿感到舒适、快乐，是母亲惟一能对胎儿做的事。

自古盛传的胎教，大部分都是没有科学根据的，如果要勉强说出胎教在医学上的价值或作用，大概只有前述的建立舒适的胎内环境罢了。

然而若就科学的立场来看，胎教究竟有没有医学的根据呢？

② 胎儿确实可听音

现在对于胎内环境进一步探讨，什么样的环境对于胎儿来说才算是理想呢？

坦白说，这方面的研究才刚开始，因此大部分的研究内容尚未能完全明白。现在所知道的只是关于声音的环境。为了调查胎儿对于声音是否有所反应，自母亲腹壁上传递某种声音，看胎儿是否有任何反应。结果发现，在某种声音之下，胎儿在仪表上显示的心



跳速度增快。在怀孕 30~34 周之间，约有 80% 的胎儿会有此种反应，到了怀孕 40 周左右，几乎所有的胎儿对于声音都有心跳加快的反应。

此外，胎儿对于音域的反应，调查结果显示胎儿对于 250~500 赫音域的反应最为明显，250 赫是接近男性交谈时的声音，500 赫则是女性的声音。

到底是多少强度的声音才能让胎儿听到呢？关于这点已有了解，也就是说孕妇身旁的谈话声音，胎儿已经可以听到。

能让胎儿听了更加安静的声音是子宫内音，所谓的子宫内音首先是母亲血液流动的声音，其次是母亲温柔和蔼的说话声。而令婴儿有厌恶且哭泣反应的声音是急激的声音，或是猫狗的叫声，及种种车辆的喇叭声。

既然刚出生的婴儿对于声音已经有了反应的能力，则胎儿也可能有同样能力，如果父母亲能经常以温柔和蔼的声调和胎儿交谈，必定能让胎儿产生安全感。

举个例子来说：居住在铁轨旁边，或是机场附近的孕妇，由于长时间处在噪音的环境下，将来生下来的婴儿对于稍大声的吵闹，也不容易受到惊吓，甚至可以悠然自得、处之泰然。相反的情形，母亲怀孕时，始终处在宁静的环境中，而且常以温柔和蔼的语调和胎儿说话，将来婴儿生下后，只要有一点点的声音，



婴儿就会受惊哭泣。以上两个例子，到底前者好，还是后者好，我们却无法知道，因为二者根本无从比较。

有人认为，听了莫扎特的音乐有益于胎教，然而我们认为只要能使母亲心情宽松，以温和语调与胎儿交谈，也有益于胎教。但母亲心情宽松与否，和夫妇间的感情有密切关系，因此也可以说夫妇间的良好感情，就是好的胎教。

3. 如何使用这本书

最佳优生胎教法的练习会令你和你胎儿的需要逐步进阶。某些练习在9个月全期要反复地做，另一些则只限在特定的时期做，还有另一些则只要做一次。例如，放松技巧在9个月期间要持续做，但和胎儿的语言沟通则只着重在第五个月以后，因为那时胎儿的听觉才完全发育成熟。

整套方法是以一种清楚而直接的方式组织起来的，怀孕的每个月都独立成章，里面包含了一节介绍，一系列和与该怀孕阶段有关的练习。为了让你能以最容易的方式逐步采用这套方法，每个练习都有一个名称和一个号码，以方便你查阅。每一个练习前面都有一段框起来的文字写了该练习的摘要。摘要的内容包括：

◎练习的主题，说明了练习的目标。



②练习中使用的工具。包括事先录好的音乐带、铅笔、纸张、和陶土等。

③一张将参与练习的名单，包括你、你的伴侣和胎儿。

④进度，或者练习所要花的时间。

最后，为了让你在有的时候有一个整体印象，每一章都以三个表来做为结束。第一个表总结了这一个月你所做的练习；第二个表详细描述你胎儿的发展；第三个表则叙述你生理上的变化。

在理想的世界中，你怀孕的那一刻应该有一个铃声会响起来通知你，但事实上你很难察觉你已经开始怀孕了。大多数在家里做的怀孕检测，要一直到月经迟到十天以后才能检测出明确的结果。即使是检验室的检测也要到怀孕十天以后才能很正确地检测出怀孕。在多数情况下（如果不是绝大多数的话），妇女们往往等到月经晚了一个月才会知道自己怀孕了，事实上，大多数妇女是在怀孕的2~6周之后，才会知道自己已经怀孕。所以你可能无法在怀孕的第一个月——别说第一天了——就开始做我们的胎教法。

如果你真的从怀孕一个月以后才开始做我们的胎教法，你只要从头开始做，持续按部就班做下去就可以了。如果你开始的时候已经是第6~8周了，我们建



最佳优生胎教法

建议你花两周的时间熟习第一个月的练习项目。然后接着花 5 周的时间将第二及第三个月的练习综合起来做。如果你怀孕已经超过八周，你可能需要以较快的速度来做这些练习，依你自己的步调直到你赶上进度。但是你不必催赶自己，或觉得必须做到每一个练习才能使这套胎教法产生效果。只要你牢记保持你和胎儿情绪上的平衡，不管从什么时候开始，你都能从这套胎教法得到完整的好处。

不管你是否从第一个月开始采用我们这套系统，你可以自由地依你自己的兴趣和需要来做它。例如，如果你是个视觉神经比较发达的人，且胜过你的语言神经能力，你可能特别强调以图画来沟通情感，而不用语言。如果你的精力比较不足，你可以多利用增进精力的技巧；如果你感到浮躁和紧张，你可能觉得放松技巧特别适合你。

你也不必感觉非得做到每个练习不可。我们宁可提供读者越多的选择越好，所以你可以依你的意思多做或少做这些练习，做的次数也随你的喜好。把这本书当做一道提供多样技巧的拼盘，你可以随你的意思取用。

你将发现许多最佳优生胎教的练习不但适合你，也适合你的伴侣来做。长久以来，男人一直被摒除在怀孕的经验外，但是过去 20 年来社会规范已经有了很



大的改变，现在的男人希望能够尽可能地参与怀孕和生产的過程。你的伴侶可能已經計劃好參加產前課程，以便在你陣痛和生產時給你協助。有了圓滿胎教法的指導，他可以在你懷孕和生產的全程都做一個積極的參與者。

本書強調積極態度的重要性，但是別為一時的忧虑、疑惑和焦慮而困擾，這是每一個孕婦正常的心理過程，它們對你不會產生不利的影響。如果你忠实地照着我們的練習去做，即使是最頑固的疑惑和恐懼都會消弭於無形。

你現在已經可以踏上最佳优生胎教法的旅程了。我們希望你和你的寶寶有一次快樂、豐富的人生經驗，並願你們永遠保有美好的關係。

蒙台梭利教育研究組

2001 年 10 月



目 录

前 言	(1)
胎教的意义	(1)
第一章 胎教要从怀孕前开始	(1)
第一节 新生命的诞生	(1)
一、生命的开始	(1)
二、精子与卵子的结合	(2)
三、受精卵转变成胎儿	(3)
四、母体是孕育胎儿的温床	(5)
五、胎教是子女教养的基础	(6)
六、用爱心及计划养育儿女	(7)
第二节 如何从怀孕前开始胎教	(8)
一、为新生命准备最好的环境	(8)
二、是否有疾病	(9)
三、视情况订定生产计划	(12)
四、基础体温有助于了解周期	(13)
五、排卵日后不要做放射线治疗及检查	(14)
六、胎儿怕烟、酒	(15)



七、香烟的影响.....	(16)
八、酒精会影响孩子.....	(18)
九、勿饮酒过量.....	(19)
十、要想有健康的胎儿最好戒烟.....	(19)
第二章 一至三个月的胎教.....	(21)
第一节 初为人母的第一步（第一个月）.....	(21)
一、给忙碌的妈妈们的建议.....	(24)
二、胎教方法练习.....	(25)
三、第一个月摘要.....	(44)
四、第一个月期间的胎儿.....	(45)
五、怀孕第一个月的你.....	(46)
第二节 耕耘苗圃（第二个月）.....	(47)
一、胎教方法练习.....	(51)
二、第二个月摘要.....	(65)
三、第二个月期间的胎儿.....	(66)
四、怀孕第二个月的你.....	(67)
第三节 一起成长（第三个月）.....	(69)
一、胎教方法练习.....	(75)
二、第三个月摘要.....	(91)
三、第三个月期间的胎儿.....	(92)
四、怀孕第三个月的你.....	(93)
第三章 四至六个月的胎教.....	(95)
第一节 内在的联结（第四个月）.....	(95)



一、克服焦虑	(99)
二、胎教方法练习	(100)
三、第四个月摘要	(115)
四、第四个月期间的胎儿	(116)
五、怀孕第四个月的你	(117)
第二节 脐带传音(第五个月)	(118)
一、胎教方法练习	(122)
二、第五个月摘要	(129)
三、第五个月期间的胎儿	(130)
四、怀孕第五个月的你	(131)
第三节 爱的抚触(第六个月)	(132)
一、胎教方法练习	(134)
二、第六个月摘要	(146)
三、第六个月期间的胎儿	(147)
四、怀孕第六个月的你	(148)
第四章 七至十个月的胎教	(149)
第一节 知觉的诞生(第七个月)	(149)
一、帮助你的丈夫与胎儿建立关系	(152)
二、胎教方法练习	(153)
三、第七个月摘要	(168)
四、第七个月期间的胎儿	(170)
五、怀孕第七个月的你	(170)
第二节 觉醒(第八个月)	(171)



一、胎教方法练习	(172)
二、第八个月摘要	(182)
三、第八个月期间的胎儿	(184)
四、怀孕第八个月的你	(184)
第三节 即将临盆(第九个月)	(185)
一、胎教方法练习	(186)
二、第九个月摘要	(189)
三、第九个月期间的胎儿	(190)
四、怀孕第九个月的你	(191)
第四节 生产(第十个月)	(192)
一、充满自信的方法	(195)
二、其他在阵痛和生产时运用的练习	(196)
第五章 给孩子命名及其母子感情的培养	(197)
第一节 怎样为你的孩子命名	(197)
一、字音	(198)
二、字形	(199)
三、字义	(200)
四、字数	(201)
五、取名号的几种型式	(201)
第二节 母子感情的培养	(208)
一、亲子接触可稳定婴儿情绪	(208)
二、频繁的接触可让亲子更亲密	(209)
三、新生儿的哭声是一种沟通方式	(211)



四、母亲应给予反应以培养宝宝的安全感	(212)
五、多和宝宝谈话可促进他的语言能力 ...	(213)
六、母亲的笑容可增进母子感情	(214)
七、喂食母乳可促进宝宝的健康	(216)
八、家人应分担母亲的工作	(218)
九、父亲应支持母子关系	(219)
第六章 如何选购育婴用品	(221)
第一节 婴儿所需用品选购要点	(221)
一、教你买齐初生婴儿用品	(221)
二、实用喂奶用品	(222)
三、清洁奶瓶用品	(225)
四、体贴保温用品	(226)
五、必备日用品	(227)
六、贴身衣物	(229)
七、婴儿沐浴用品	(231)
八、护理宝宝用品	(232)
九、舒适床上用品	(234)
十、外出必备用品	(236)
十一、适合年龄渐长的幼儿用品	(236)
十二、初生婴儿所需物品清单	(237)
第二节 婴儿日常用品的选购	(240)
一、婴儿沐浴卫生用品的选择	(240)



- 二、选择奶瓶及奶嘴的要点 (242)
- 三、认识宝宝所用的纸尿片 (244)
- 四、选购婴儿床九大要点 (248)
- 五、宝宝被褥不容忽视 (251)
- 六、选购宝宝车十大注意事项 (253)
- 七、保护宝宝的汽车安全椅 (256)
- 八、如何给婴儿选购衣物 (258)
- 十、如何给婴儿选择玩具 (266)