



XINGFU TAIJIAO 280 TIAN

幸福胎教 280天

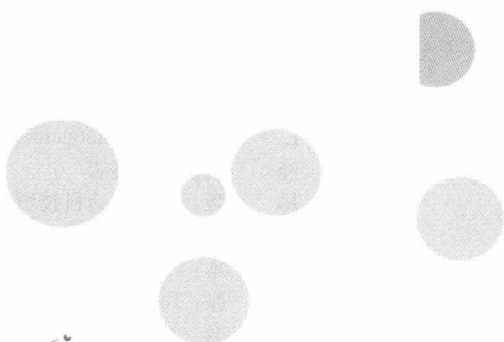
主编 周新华 聂望松



本书由北京妇产科经验丰富的权威专家倾心打造。用轻松、简洁、活泼的语言，为广大孕产妇朋友提供系统、详细、实用、科学的胎教指导。

孕育指南♥爱的礼物

幸福胎教 280天



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福胎教 280 天/周新华, 聂望松主编. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2009. 3
(孕育指南·爱的礼物)
ISBN 978-7-5337-4315-4

I. 幸… II. ①周…②聂… III. 胎教-基本知识
IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 020911 号

幸福胎教 280 天

周新华 聂望松 主编

出版人: 黄和平

责任编辑: 吴萍芝

封面设计: 冯 劲

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.net

E-mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥创新印务有限公司

开 本: 710×1010 1/16

印 张: 14.5

字 数: 268 千

版 次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 5 000

定 价: 25.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

前言

孕育一个健康聪慧的宝宝,是每一对年轻夫妇的期盼和愿望。人生中没有比生儿育女更值得珍惜和重视的事情了。没有不可能圆的梦。当您准备怀孕时,就无限地期盼着创造生命奇迹和享受为人父母的天伦之乐。在怀孕前要有一个周全的计划和准备,以全面提高您的宝宝生命质量和各方面的素质,为妊娠迎来一个良好的开端。因为对孕育这一个自然过程,并不是每一位女性都能顺利、圆满地接受并度过。孕妇以什么样的心态和什么样的体质怀孕,不仅与自身的健康有关系,还与腹中的小生命的身心健康有着密切联系。

虽然现在是个男女平等的时代,但是怀孕分娩却是女人独享的神圣使命。以往人们总将怀孕分娩视为女性的天职或是母亲的大难,只能够消极地接受;随着时代的转变,且在合理的家庭计划之下,妇女们积极地学习生育健康宝宝的知识,使分娩过程更加顺利。怀孕在妇女的人生历程中,是个非常重要的成长经验。

怀孕虽是女性一生中的一大喜事。但要提醒的是,怀孕是夫妻双方共同的事,夫妇一定要共同负起责任,一起精心地呵护好宝宝的成长,做个合格的准妈妈、准爸爸。从怀孕开始,这世界上将会有一个新的生命诞生。你们当然应该从孩子还在母腹中就开始负起责任,精心地呵护孩子的成长。那些没做过父母的人是永远都无法体会其中的幸福和乐趣的。但怀孕的辛苦同样是非亲身经历者难以想象的。

本套书以图文并茂的形式,用轻松、简洁、活泼的语言,由北京、南京等地妇产科和儿科经验丰富的权威专家为广大孕产妇朋友提供权威、系统、详细的孕育指导,告诉您在孕前、孕中、分娩中以及分娩后最关心的问题或认识不全、一知半解的事情以及不知道的、想知道的、应该知道的各种知识,打消您在孕产育

全过程中的各种顾虑,帮助您轻松愉快地度过一段奇妙的孕育之旅。

本套书的宗旨是强调科学性、指导性和实用性,其中包含了《新婚课堂》《孕产妇禁忌》《幸福胎教 280 天》《孕产妇保健百科全书》《孕产期全程指导问答》《科学坐月子》《育儿百科全书》。书中有耐心的讲解,有深情的指导。我们真诚地希望广大孕产妇朋友能从此套书中获益,也希望此套书能成为广大孕产妇朋友的良师益友,伴随您度过孕育中的每一天。

编 者

目 录

第一章 步入胎教课堂	1
一、你知道胎教是什么吗?	2
1. 古代话胎教	2
2. 现代话胎教	4
3. 国外胎教	5
二、胎教为什么可行	6
1. 了解一下胎儿受教育的生理功能	6
2. 国内外成功胎教举例	10
三、科学全面地看胎教	12
四、胎教的科学实施	12
1. 立足养胎,重在教胎	12
2. 准爸爸、准妈妈共同参与胎教	13
3. 科学地安排胎教	14
第二章 胎教从孕前播种起步	15
一、孕前的知识准备	16
1. 最佳生育年龄	16
2. 最佳受孕季节	16
3. 最佳受孕时间	17
二、孕前生理准备	18
三、孕前心理准备	18
四、孕前的物质准备	18
五、丈夫的准备	18
第三章 胎教与优生优育	21
一、何谓优生优育	22

二、优生有哪些影响因素	22
1. 遗传因素	22
2. 环境因素	23
3. 母体患病或被感染	23
4. 药物因素	23
5. 烟酒因素	24
6. 情绪因素	24
7. 营养因素	24
三、优生要采取哪些措施	24
1. 优生始于择偶	24
2. 重视婚前检查	25
3. 选择最佳怀孕时机	25
4. 父母血型与优生	25
 第四章 间接效果的胎教——养胎、保胎	27
一、情绪养胎	28
1. 不良情绪对胎儿的影响	28
2. 调整情绪的方法和技巧	28
二、饮食养胎	30
1. 妊娠中营养的重要性	30
2. 妊娠期营养需求情况	32
3. 妊娠期饮食安排	35
三、环境养胎	38
1. 家庭环境养胎	39
2. 工作环境养胎	41
3. 大自然环境养胎	42
四、品格养胎	44
1. 孕妇品格与胎儿的关系	44
2. 孕妇日常行为自律	45
3. 孕妇“品格养胎心灵操”	45
五、智慧养胎	46
1. 多阅读能启发智慧的有益书籍	46



2. 保持宁静愉悦的心境	47
3. 学会欣赏艺术	47
4. 多去欣赏大自然的美	47
5. 多从生活中感受美和智慧	48
6. 孕妇“智慧养胎心灵操”	48
六、按摩养胎	49
1. 操作手法及施术要求	49
2. 操作禁忌与注意事项	50
3. 孕妇头面部按摩	51
4. 孕妇颈项部按摩	52
5. 孕妇上肢按摩	52
6. 孕妇胸部按摩	53
7. 孕妇腹部按摩	54
8. 孕妇背部按摩	54
9. 孕妇下肢按摩	55
七、运动养胎	56
1. 运动的好处	56
2. 合适的运动量	57
3. 适合孕妇的运动种类	58

第五章 胎教方法

一、音乐胎教法	62
1. 何谓音乐胎教	62
2. 音乐胎教的作用	62
3. 音乐胎教的方法	64
4. 胎教音乐的选择	65
5. 音乐胎教实施细则	67
6. 常用胎教音乐曲目推荐	68
二、抚摸胎教法	69
1. 何谓抚摸胎教	69
2. 抚摸胎教的作用	69
3. 抚摸胎教的实施方法	70

4. 抚摸胎教注意事项	71
三、语言胎教法	72
1. 何谓语言胎教	72
2. 语言胎教的作用	73
3. 语言胎教的实施方法	73
4. 语言胎教文学材料推荐	77
四、光照胎教法	84
1. 何谓光照胎教	84
2. 光照胎教的作用	85
3. 光照胎教如何进行	85
五、呼吸胎教法	86
六、游戏胎教法	87
七、联想胎教法	88

第六章 胎教中的宜与忌	91
一、饮食宜与忌	92
1. 孕妇宜多吃的食物	92
2. 孕妇饮食禁忌	92
二、日常工作生活宜与忌	100
1. 日常工作宜与忌	100
2. 日常生活宜与忌	101
三、孕妇心理禁忌	110
四、孕妇保健禁忌	116
1. 孕妇用药禁忌	116
2. 孕妇接受免疫预防注射禁忌	119
3. 孕妇忌做过多胸透检查	119
4. 孕妇忌忽视产前检查	120
5. 孕妇忌拔牙	120
6. 孕妇忌用清凉油	121

第七章 280 天的爱心胎教	123
一、胎教第 1 个月(孕 1~4 周)	124
1. 胎儿的生长发育特点	124
2. 孕妇自身变化状况	124
3. 孕早期营养原则及营养食谱介绍	125
4. 本月营养美食推荐	126
5. 本月孕中宜与忌	129
6. 本月胎教内容	130
7. 本月胎教日记	131
二、胎教第 2 个月(孕 5~8 周)	131
1. 胎儿的生长发育特点	131
2. 孕妇自身变化状况	132
3. 本月营养美食推荐	133
4. 本月孕中宜与忌	137
5. 本月胎教内容	138
6. 本月胎教日记	140
三、胎教第 3 个月(孕 9~12 周)	141
1. 胎儿的生长发育特点	141
2. 孕妇自身变化情况	141
3. 本月营养美食推荐	142
4. 本月孕中宜与忌	145
5. 本月胎教内容	146
6. 本月胎教日记	147
四、胎教第 4 个月(孕 13~16 周)	148
1. 胎儿的生长发育特点	148
2. 孕妇自身变化情况	148
3. 孕中期营养原则及营养食谱介绍	149
4. 本月营养美食推荐	150
5. 本月孕中宜与忌	152
6. 本月胎教内容	153
7. 本月胎教日记	155

五、胎教第5个月(孕17~20周)	156
1. 胎儿的生长发育特点	156
2. 孕妇自身变化情况	156
3. 本月营养美食推荐	157
4. 本月孕中宜与忌	160
5. 本月胎教内容	161
6. 本月胎教日记	162
六、胎教第6个月(孕21~24周)	163
1. 胎儿的生长发育特点	163
2. 孕妇自身变化情况	163
3. 本月营养美食推荐	164
4. 本月孕中宜与忌	167
5. 本月胎教内容	168
6. 本月胎教日记	170
七、胎教第7个月(孕25~28周)	170
1. 胎儿的生长发育特点	170
2. 孕妇自身变化情况	171
3. 本月营养美食推荐	171
4. 本月孕中宜与忌	174
5. 本月胎教内容	175
6. 本月胎教日记	176
八、胎教第8个月(孕29~32周)	177
1. 胎儿的生长发育特点	177
2. 孕妇自身变化情况	177
3. 孕晚期营养原则及营养食谱介绍	178
4. 本月营养美食推荐	179
5. 本月孕中宜与忌	181
6. 本月胎教内容	182
7. 本月胎教日记	183
九、胎教第9个月(孕33~36周)	184
1. 胎儿的生长发育特点	184
2. 孕妇自身变化情况	184



3. 本月营养美食推荐	184
4. 本月孕中宜与忌	187
5. 本月胎教内容	187
6. 本月胎教日记	188
十、胎教第 10 个月(孕 37~40 周)	188
1. 胎儿的生长发育特点	188
2. 孕妇自身变化情况	189
3. 本月营养美食推荐	189
4. 本月孕中宜与忌	192
5. 本月胎教内容	193
6. 本月胎教日记	193

附 录	195
一、相关网站推荐	196
二、国内“胎儿大学”推介	198
三、孕妇产前体操介绍	199
四、胎教音乐鉴赏	201

第1章

步入胎教课堂

优生、优育、优教是全社会的呼唤,是时代发展的需要,是每一对年轻夫妇一生中最大的心愿。每对年轻夫妇在对新生命的孕育过程中都充满了无限期盼和神秘感,盼望甚至默默祈祷自己能孕育一个健康聪明的宝宝,使自己的下一代面对今后的人生伊始赢在“起跑线”上,而科学的胎教就能帮助他们达到目标。

让我们共同步入胎教课堂,去体会胎教的奥秘吧!



一、你知道胎教是什么吗?

1. 古代话胎教

在日常生活中,大家一提到胎教,第一反应就是怀孕期间“听听音乐”“抚摸胎儿”“和胎儿对话”,在人们的印象中,“胎教”似乎是近年来发展的一个“新鲜事物”。其实并非如此,“胎教”一词古代很早就有了。

我国的许多史籍中都有关于胎教的记载,我国最早描述胎教的著作是公元前100年的《大戴秘礼》和《烈女传》。此两本书均提到:孕妇的一言一行应端庄纯正,饮食起居应有规律,并保持心情愉悦;同时还强调“慎胎”,认为母亲的行为会影响胎儿的健康发育。《辞海》中对胎教的描述是:“胎儿在母体中能够受孕妇的言行的感化,所以孕妇必须谨守礼仪,给胎儿以良好的影响,叫‘胎教’”。唐代孙思邈在《千金要方》中就有“养胎论”,宋代陈自明在《妇人大全良方》中也专门描述了“胎教论”,明代医著《医学入门》和《奇效良方》中更对胎教进行了较为详细的论述,清代《古今图书集成医部全录》收录了历代有关胎教的内容。

我国古代对“胎教”概念的阐述是比较全面的,包含了孕妇的饮食、日常起居、性生活卫生、环境、情绪等诸多内容。具体有以下几个方面:

(1)节饮食。胎儿的健康成长关键在于母体直接供给的营养,而母体的营养主要来源于直接摄入的饮食,因此,孕妇饮食营养的摄入对胎儿的生长发育有着重要的影响。由此可见,孕妇只有节饮食,不暴饮暴食,不过饱过饥,特别要戒生冷油腻,吃清淡平和的食物才能有助于养胎,有利于胎儿的健康成长。反之,若

孕妇饮食失节,饥饱失度,喜食重味,则易导致消化功能失常,营养不均衡,使胎失所养,胎儿就会发育不良。



(2)劳逸结合。我们都知道,生命在于运动。而运动要适量,适度运动,才有利于健康。因此,孕妇切不可长期坐着不动或睡着不动,贪图安逸,要做些有规律性的力所能及的运动,如散步、做孕妇体操、做简单的家务等,保持适当的运动量。由于孕妇承担了2个生命的负荷,因此也不能过于劳累,过度运动,

有害无利。按照中医的说法:人禀气血以生,胎赖气血以养,太逸则气滞,太劳则气衰。

由此可见,孕妇一定要进行适量适当的运动,活动的强度和负荷一定要适宜,这样才能增强体力,保证氧供给,增进食欲,保持旺盛的新陈代谢,促进胎儿大脑及器官的健康发育。另外,还为将来的分娩做好产力准备。具体活动原则为:怀孕5个月以前以安逸为主,5个月以后以小运动量散步、做孕妇体操、做简单家务等为主。

(3)忌房事。所谓房事,是指夫妻间的性生活。妇女受孕之后,要节制房事,以保证胎儿健康平安地生长发育。古籍《产妇籍》中有这样的论述:“怀孕之后,首忌交合,盖阴气动而外泄,则分其养孕之力,而扰其固孕之机,……动而漏下,半产,难产,生子多疾。”这就是说,怀孕以后,首先要禁房事,尤其是怀孕早期(怀孕前3个月)孕妇由于妊娠反应,如恶心、呕吐、厌食、疲劳等,容易导致自身和胎儿的营养供应不足,影响健康,若此期间仍行房事,则易引起流产,怀孕末期(怀孕的后3个月)由于孕妇腹中胎儿较大,胎儿又即将入盆,造成孕妇行动不便,且阴道受压变短,若此期间仍行房事,则易引起早产或“生子多疾”。由此可见,孕妇房事原则为:孕妇在孕期前3个月和怀孕末期的3个月应禁止房事,以保证胎儿健康发展,怀孕中期(孕4~7个月)要尽量节制房事。

(4)慎寒温。所谓寒温,就是指自然界的气候变化。传统中医认为,妇女在怀孕之后,生理上发生了较大变化,比较虚弱,极易受外界环境如风、寒、暑、温、燥、火的侵袭,特别是感染风寒之后,极易导致疾病,重则危及胎儿的生命安全。

由此可见,孕妇要重视怀孕期间的健康保护,尽量不受外界环境的侵袭,慎起居、慎寒温,以保障自己能孕育一个健康的胎儿。

(5)调情志。怀孕期间,孕妇的生理、心理都会发生一系列的变化,是一个孕育生命的特殊过程。孕妇的心理变化和反应主要体现在情志变化也就是情绪变化上。古籍《产孕集》中提到:“人有清浊厚薄之异,智愚善恶之殊,揆期所始,皆由祖气。祖气者,先天之气也。气清则善,气浊则恶,清则圣哲,浊则昏愚。”这段文字的意思是指孕妇的情操气质对腹中的胎儿影响很大。因此,孕妇一定要加强自身修养,培养博大的胸怀和温文尔雅的修养内涵,要气质清纯、举止端庄、语言文明。同时,古人还认为:凡有孕之妇,宜情志舒畅,遇事乐



观、喜、狂、患、思皆可使气血失和而影响胎儿。在古籍《傅青主妇科》中也有“大怒小产”的相关论述。总之,孕妇在怀孕期间,一定要注意保持平和愉悦的心情,及时排除烦恼,切忌大动肝火,避免因气不顺而导致胎不安,影响胎儿发育。

由此可见,为保障胎儿的健康生长发育,孕妇在怀孕期间要注意保持愉悦平和的情绪和心境,遇事通达乐观,做到心情舒畅。

(6)戒生冷。很多人在饮食方面口味较重,喜食腥辣生冷,这本身是一件不足为奇的事,但对于孕妇来说,却会有很多负面影响。很多孕妇在怀孕以后,由于生理上的变化往往导致口味不佳,尤其喜欢吃一些生冷的东西,中医认为这是由于怀孕后阴血下注以养胎儿,致阴血偏虚、阳气偏旺而引起的一种正常现象。但是,过多食用生冷食物,会导致脾胃受伤,引起腹泻、呕吐、痢疾等疾病,既伤害孕妇的身体健康,又影响胎儿的发育,可谓得不偿失。

由此可见,孕妇一定要注意自身饮食,克服喜食生冷的嗜好,保障气血流畅,为胎儿的健康发育提供一个良好的环境。

2. 现代话胎教

到了现代社会,随着社会的进步和科学技术的发展,人们越来越认识到胎教的重要性,克服了我国古代胎教术重胎养而轻胎教的不足,对胎教的认识也越来越深,提出了更加全面和科学的胎教内涵与理念,开发了各种各样的胎教方法,并总结出一些有益的经验。

现代医学把胎教的内容扩展为:保持孕妇心情愉悦平和,饮食营养均衡,生活起居有规律,维持环境安静卫生,为胎儿健康正常发育创造最优良的条件,采用某些刺激方法如抚摸胎儿、与胎儿说话等对胎儿进行综合影响。总之,胎教是一门学科,也是一项系统工程,它包含2个方面的内容,一是科学地“养胎”,二是全面地“教胎”,两者不可偏废。

从以上内容可以看出,现代的人们更注重在科学的养胎基础上进行教胎,强调孕妇对胎儿的刺激和孕妇对胎儿的影响。在古代胎教理念和内涵的基础上,开发了音乐胎教法、呼唤胎教法、抚摸胎教法、语言胎教法、情绪胎教法、环境胎教法等,充实且完善了现代胎教的内涵。

为做好胎教,要求母亲在受孕前学习许多有关妊娠的知识,对妊娠中的一些现象做到心中有数,不会因慌张而导致更大错误;消除对分娩的恐惧,根据自身具体情况选择分娩方式;同时,现代的年轻父母也希望在分娩前学习到一些必要的育儿常识,以便更好地养育下一代。这些与妊娠相关知识的获得为胎教

打下了知识的基础,有利于不同妊娠月中进行不同内容的胎教。

母亲们应在怀孕期做好许多安排,其实这些安排就是胎教中不可缺少的内容。比如:自受孕起,孕妇的生活起居要有规律,早睡早起,每天至少要睡足8小时,最好要睡午觉(时间为1/2~1小时),每天的饮食安排要满足母儿营养需求,保持平和的心态,避免大喜大悲,等等。

目前有美国知名的胎幼儿心理学先驱汤玛士·维尼博士根据其多年临床研究设计出的一套包含音乐、抚摸、跳舞、按摩、做梦和对话等内容的胎教课程。准妈妈在学习的过程中,让胎儿在腹中感受,同时孕妇本身在接受胎教课程时心情较愉悦和稳定,因而会产生好的激素,这些激素由母体传输到胎盘脐带,可影响胎儿,激发胎儿的潜能。

另外,目前通过超声波可以检测胎儿在母亲腹中的身心发育,年轻父母们可以看到胎儿,也可以看到胎儿的种种动作,如四肢活动、眯眼、吮手指头,这样,母亲对胎儿的感情就进一步加深了,也就是实现了胎教过程中的母婴交流。

总之,胎教的目的就是为胎儿制造一个能安心生活的环境,以保障胎儿健康正常的发育,并为出生后的成长奠定良好的基础。其作用就是激发胎儿潜能,促进胎儿的健康;其影响就是安抚胎儿情绪,刺激胎儿的感觉运动神经,通过血液、心灵加强与胎儿的沟通。

3. 国外胎教

(1)西方的胎教学。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,英国生物学家哥尔顿创立了“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。

近20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。

(2)西方的胎教实践。西方各国主要有以下一些胎教实践形式。

美国的胎儿大学:美国加州妇产科专家尼·凡得卡于1979年创立“胎儿大学”。他主张从怀孕第4个月起,孕妇就可以采取各种胎教方法对腹中胎儿进行教育,并要求丈夫也加入胎教活动,这不仅能增进夫妻感情,而且对胎儿机体和精神方面的健康发展具有促进作用,从而为以后婴儿学习知识、适应社会打下良好的基础。

“胎儿大学”的课程从妊娠第5个月开始,每天2节课,每课时5分钟。每次