

妈妈宝宝系列

MAMABAObAOXILIE

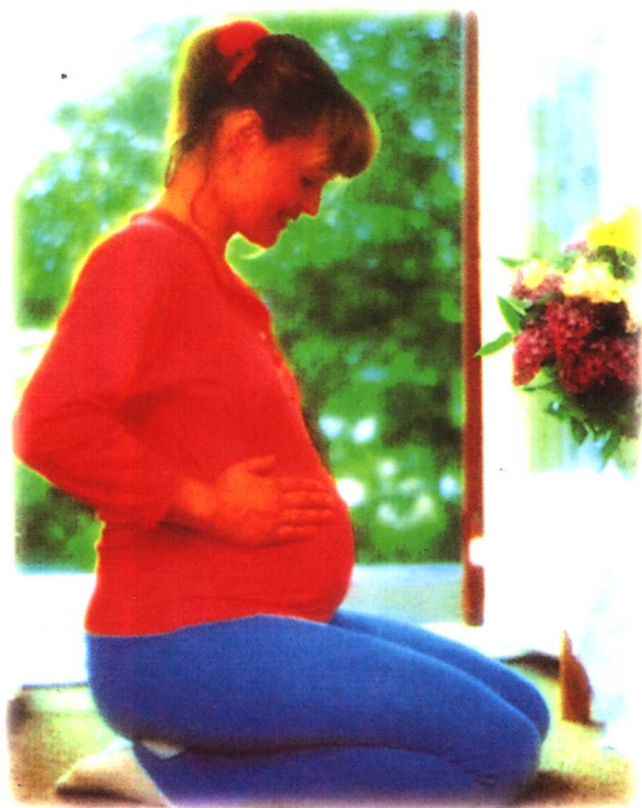
280天胎教



杨勉力 著

辽宁科学技术出版社

ERBAIBASHITIAIJIAO



妈妈宝宝系列

280

天 胎 教

辽宁科学技术出版社 □ 沈阳

● 杨勉力 著

280 天胎教 © 1996, 浓浓出版社有限公司©

1999, 中文简体字版专有出版权属辽宁科学技术出版社

本书由浓浓出版社有限公司安排

禹临图书股份有限公司授权出版发行

版权所有, 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

280 天胎教/杨勉力著. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1999.2

(妈妈宝宝系列)

ISBN 7-5381-2932-4

I .28… II .杨… III .胎教-普及读物 IV .R714.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 37940 号

辽宁科学技术出版社出版	
沈阳市和平区北十一纬路 25 号	开本: 850 × 1168 毫米 1/32
邮政编码 110003	字数: 116 千字
沈阳七二一二工厂印刷	印张: 6.75
辽宁省新华书店发行	印数: 30001 - 34000
1999 年 2 月第 1 版	
2001 年 10 月第 7 次印刷	
责任编辑: 倪晨涵 李 夏	版式设计: 李 夏
封面设计: 庄庆芳	责任校对: 刘 庶

定价: 12.00 元

邮购咨询电话(024)23284502



Memo

《序言》

婴儿诞生之前有将近 10 个月的时间是生活在母亲的子宫里的。子宫顾名思义即胎儿居住的宫殿，从生物学的观点，子宫则是孕育胎儿的地方。

精子与卵子结合成受精卵之后会不断分裂，增加细胞数目，并向输卵管内侧移动直到子宫内膜，找到最安定的地方着床。着床后的胚胎分化为外胚层、中胚层及内胚层，从这些胚层会形成各类重要器官。从着床到妊娠第 10 周为胚胎发育期，是胎儿各器官形成的阶段。

此期之后为胎儿发育期，在此期间胎儿各器官会逐渐成熟和增大，直到妊娠 40 周，胎儿器官发育及成长便已臻完成。

有了良好的子宫环境，胎儿才能有完美的成长及发育。

胎儿在子宫内的生活完全由母亲给予，以胎盘作为营养物质及代谢产物的转运站。过去大家认为只要子宫生理上功能健全，就可以保证胎儿发育的完整。但是，孕妇在怀孕的过程中，除了身体在生理功能要维持健康外，精神生活及心理健康对于胎儿也有着深刻的、长远的影响。

胎教应从心理的层次，以母亲对胎儿的沟通，来影响子宫内胎儿的身心发育，并以能培育一个完美宝宝的理想为最终目标。

本书所讲述的胎教内容是从胎儿在子宫内发育的各个阶段，以胎儿能够接受的各项信息，希望能让胎儿在子宫内感受到母亲给予的爱心，来完成各阶段的成长以达到胎教的目的。



Memo

胎教的意义





◆ 胎教的力量

几乎所有的孕妇都知道怀孕时要多听音乐、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、秉性，甚至会加强他与生俱来的秉赋、天分等。

◆ 何谓胎教

胎教的意义，并非为了培育天才儿童，而是在于表达父母对胎儿的爱，同时也是为即将扮演父母角色做准备。孕妇进行胎教时，应保持愉快心情。

胎教的传说与根据

自古以来，医学受到各种迷信、传说的影响，尤其是在怀孕分娩方面，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痣；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，没有必要接受这些太多无情的限制。

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。

因此怀孕的妈妈们，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，这也是我们所倡导的胎教。

自古盛传的胎教，大部分都没有科学根据。

然而若从科学的立场来看，胎教究竟有没有医学的根据呢？

胎儿确实可听到声音

现在对于胎儿在子宫内的情况作进一步探讨，什么样的环境对于胎儿来说才算是理想的呢？

坦白说，这方面的研究才刚刚开始，因此大部分的研究内容尚未能完全明了。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，可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 赫兹音域的反应最为明显，250 赫兹是接近男性交谈时的声音，500 赫兹则是女性的声音。

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，大约 60phon（声响强度单位）。也就是说孕妇身旁的谈话声音，胎儿已经可以听到。

能让婴儿听了更加安静的声音是子宫内音，也就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激烈的声音，或是猫狗的叫声及各种车辆的喇叭声。

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，居住在铁道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，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，因为两者根本无从比较。

有人认为，听了莫扎特的音乐有益于胎教，然而作者认为只要能使母亲心情宽松，以温和语调与胎儿交谈，并不一定非要听哪位音乐家的曲子。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，是最好的胎教。

◆ 胎教步骤

(1) 怀孕之初需注意的事项：

① 注意饮食，勿乱服药物。

② 定期产前检查，预防畸形儿。以超声波扫描，并不会产生后遗症，而且很多异常现象，都可通过超声波诊断得知。

③ 保持情绪稳定，避免焦虑和紧张、失望与颓丧。

(2) 从怀孕到第4个月，妈妈可以做的事（胎教的开始）：

① 轻抚肚子4周，轻唱着摇篮曲及童谣。

② 做家务时，可播放轻柔、悦耳的音乐。选



择胎教音乐相当重要。

③可进行子宫对话，向胎儿表达父母的爱意。

④将美丽的插图、词句或童话故事朗诵给胎儿听。避免传达恐怖、害怕、鬼怪的事物给胎儿。

(3) 怀孕5个月后，语言、文字、数字的教育。

①早上起床可对着胎儿说：“早安，可爱的宝贝，今天你将会过得很舒服。”另外，琐碎的事物也可以告诉他，例如烹饪的过程等。最重要的是，不要忘了跟他说：爸爸妈妈都很爱你。

②文字：准备一些字卡，颜色不同，每次以5个为基准，教导胎儿认识。

③数字：与教导文字的方法相同。

④外出散步时，不妨将所见所闻，一一叙述给胎儿听。

⑤到图书馆或水族馆时，遇到问题立即请教他人，胎教就是把你所感到好奇、疑惑事物的答案告诉胎儿。

一天中实行胎教最佳的时间是妈妈洗澡时。



◆ 母亲的爱是最好的胎教

到底环境对于孩子有何种影响，等孩子生下来后，自然能够了解。因为从孩子的行动上可以分析出来而且较具科学性、真实性。可是关于胎儿呢？想测定母亲腹部中的情形是很困难的，到底胎内环境对于胎儿会有什么影响？这一切问题始终未能解开。

目前，只能如此猜测，母亲心事太多、情绪不稳或是经常处在强大压力下，会使血液循环不顺畅，且通过胎盘，会对胎儿造成不良影响。

也就是说，一般的胎教只要在日常生活中保持良好心情即可。例如：听听音乐、看看书，或把房间内的环境改变一下，这都是与自身有密切关系的事，并非为胎儿而刻意去做。

人类有意识的行为与自然力量相比较，当然人力是无法胜过自然的，如果刻意违反自然原则，反而造成负面效果。因为，一切顺乎自然是非常重要的。

胎教，就是发自母亲的天然的母爱，如果母亲能以自然的心态来迎接可爱的新生命降临，就算是最好的胎教了。

目录

胎教的意义

胎教的力量 ■ 2

何谓胎教 ■ 2

胎教步骤 ■ 5

母亲的爱是最好的胎教 ■ 7

第1章 妊娠常识

第2章 新生命的诞生

生命的开始 ■ 23

精子与卵子的结合 ■ 24

受精卵转变成胎儿 ■ 25

母体是孕育胎儿的温床 ■ 27

胎教是子女教养的基础 ■ 28

用爱心及计划养育儿女 ■ 29

第3章 胎教要从怀孕前开始

第一天的胎教 ■ 32

精子和卵子情况 ■ 32

为新生命准备最好的环境 ■ 32

是否有疾病史 ■ 34

视情况制订生产计划 ■ 37

- 基础体温有助于了解周期 ■ 38
- 排卵日后不要做放射线治疗及检查 ■ 39
- 胎儿怕烟、酒 ■ 40
- 香烟的影响 ■ 41
- 吸烟与异常妊娠有关 ■ 42
- 酒精会影响孩子 ■ 43
- 勿饮酒过量 ■ 45
- 要有健康的胎儿最好戒烟 ■ 45
- 受精~3周(第一个月)的胎教 ■ 47
- 精子和卵子情况 ■ 47
- 持续高温的基础体温传来怀孕的喜讯 ■ 47
- 注意怀孕的征兆 ■ 48
- 孕妇应注意营养均衡 ■ 49
- 临界期是胎儿器官的发育期 ■ 50
- 外在刺激易使胎儿不健全 ■ 51
- 4~7周(第二个月)的胎教 ■ 53
- 精子和卵子情况 ■ 53
- 有怀孕的可能时要尽早做检查 ■ 53
- 不让孕吐影响孕妇的心理 ■ 54
- 孕吐是来自胎儿的信息 ■ 55
- 孕吐时要积极、乐观 ■ 55
- 无法摄取水分便要前往医院 ■ 56

目录

变换饮食习惯以增加食欲 ■ 57

8~11周（第三个月）的胎教 ■ 59

精子和卵子情况 ■ 59

触动母性的胎儿心跳声 ■ 60

让周围的人都知道你怀孕了 ■ 60

夫妻一起面对怀孕后的未来 ■ 61

若不幸流产要先了解原因 ■ 62

胎儿的活动力在三个月时就已形成 ■ 63

孕妇要保持平静愉快的心情 ■ 65

第4章 母子宜一同成长

12~15周（第四个月）的胎教 ■ 67

精子和卵子情况 ■ 67

孕吐停止后更要注意均衡营养 ■ 67

妊娠中应避免的食物 ■ 69

自古流传下来的胎教 ■ 70

丈夫应体贴妊娠中的孕妇 ■ 71

钙质可以帮助胎儿长牙 ■ 73

16~19周（第五个月）的胎教 ■ 75

精子和卵子情况 ■ 75

胎动是为传递胎儿的情况 ■ 75

胎位 ■ 77

- 孕妇更要注意体重 ■ 77
- 妊娠中的性生活要两人协调 ■ 79
- 性生活对胎儿的影响 ■ 79
- 20~23周(第六个月)的胎教 ■ 84
- 精子和卵子情况 ■ 84
- 适量的运动有助胎儿的健康 ■ 84
- 孕妇也可以跳舞 ■ 86
- 孕妇体操也是胎教的一种 ■ 86
- 运动能让胎儿的脑活性化 ■ 87
- 母亲与胎儿都很舒适 ■ 88
- 孕妇游泳以前要接受主治医师的检查 ■ 89
- 优良孕妇游泳班的条件 ■ 90
- 任何人都可做到的散步 ■ 91
- 行程安排不要太紧凑 ■ 93
- 旅行前要先和主治医师商量 ■ 94
- 要注意旅途中的温差 ■ 94
- 坐车时要多休息 ■ 95
- 妊娠后期搭飞机,要有诊断书与申请书 ■ 96
- 旅行中要注意的症状 ■ 97
- 有贫血的孕妇要补充铁质 ■ 98
- 胎儿已具备清理羊水中废物的能力 ■ 100
- 可以和胎儿一起享受旅游的乐趣 ■ 101

目录

24~27周(第七个月)的胎教 ■ 103

精子和卵子情况 ■ 103

母亲的声音对胎儿有安抚的作用 ■ 103

睡眠也可以帮助胎儿成长 ■ 105

腹式呼吸法可供给胎儿足够的空气 ■ 106

替宝宝缝制新衣 ■ 107

为宝宝准备新居 ■ 108

第5章 胎儿发育已臻成熟

28~31周(第八个月)的胎教 ■ 111

精子和卵子情况 ■ 111

孕妇可以聆听使身心舒适的音乐 ■ 111

定期产检可预防妊娠中毒症 ■ 113

孕妇要过规律的生活 ■ 115

胎儿已有五种基本感觉 ■ 117

孕妇睡眠充足能够给胎儿一个甜美的梦 ■ 119

32~35周(第九个月)的胎教 ■ 121

精子和卵子情况 ■ 121

适当的光线可以刺激胎儿的眼部 ■ 122

怀孕末期更要注意营养的摄取 ■ 123

工作中的孕妇更要小心 ■ 124

生产是胎教的总结 ■ 124

36~39周(第十个月)的胎教 ■ 126

精子和卵子情况 ■ 126

新生儿最好喂食母乳 ■ 126

夫妇一起分享分娩的喜悦 ■ 130

第6章 出生后母子感情的培养

新生儿期的教养 ■ 134

精子和卵子情况 ■ 134

亲子接触可安定婴儿情绪 ■ 134

频繁的接触可让母子更亲密 ■ 136

新生儿的哭声是一种沟通方式 ■ 138

母亲应给予反应以培养宝宝的安全感 ■ 139

多和宝宝谈话可促进他的语言能力 ■ 140

母亲的笑容可增加母子感情 ■ 142

喂食母乳可促进宝宝的健康 ■ 144

家人应分担母亲的工作 ■ 146

父亲应支持母子关系 ■ 147

第7章 实用胎教精华

为理想的胎教做准备 ■ 150

胎教是人类出生前给予必要的“动物的感性”

磨练 ■ 151