

怎样生 聪明健康的 孩子——

胎教

〔日〕北井友子 著

王 萍 译

西 星 校

714.51

科学技术文献出版社

94
R714.51
5
2

怎样生聪明健康的孩子

——胎 教

〔日〕 北井 友子 著

王萍 译

西星 校

XA944/14



3 0092 4689 7



科学技术文献出版社

C

013973

(京)新登字130号

内 容 简 介

在现代社会中,要想做一个好妻子,想为正在母腹中孕育着的胎儿做个好妈妈,必须提倡现时代的胎教。本书对现代胎教进行了详尽的阐述。

本书对妊娠前、怀孕期间、产后的各个阶段,孕妇的生理特征,起居、生活、饮食、服装、定期检查身体、活动锻炼、精神愉快、预防早产、顺利生产、产后恢复健康,年轻丈夫如何关心帮助怀孕的妻子等进行了详尽的介绍。并为腹中孕育的胎儿创造良好生活环境,为将来的哺乳、带孩子以及孩子成长等做了详尽介绍。对年轻妇女有规律地、欢乐、幸福地度过妊娠期,生出一个聪明、健康、活泼的孩子,具有重要指导意义。

北井 友子 著

胎教ごすこきに過ぐす10力月

金園社 1990年9月

怎样生聪明健康的孩子

——胎教

[日] 北井 友子 著

王萍 译 西星 校

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路15号 邮政编码 100038)

国防科工委印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092毫米 32开本 3.25印张 63千字

1993年4月第1版 1993年4月第1次印刷

印数: 1—10000册

科技新书目: 289—107

ISBN 7-5023-1886-0/R·326

定价:1.90元

前 言

以前所说的胎教，大概就是古时候所推崇的“贤妻良母”吧！

我认为在现代社会中，若想做一个好妻子，并想为正在母腹中孕育着的胎儿做个好妈妈，也应该提倡现时代的胎教。

那么，现时代的胎教又是什么呢？您若读完这本书想必有所体会。

本书写给第一次做母亲的年轻妇女。它是我在朋友们的启发提示下，含着眼泪记录的我第一次妊娠的全过程。

我希望本书对年轻的母亲们有所帮助，使每一位年轻妇女有规律地，欢乐、幸福地渡过妊娠期，生出一个聪明、健康、活泼的孩子。

本书是日本茨城县日中协会推荐的，时致以衷心感谢！

目 录

一、何谓胎教·····	(1)
第一次妊娠·····	(1)
以前是·····	(4)
母体是个大自然·····	(7)
神经质·····	(9)
让生活充满音乐·····	(10)
适量的家务劳动有利健康·····	(11)
童话通·····	(13)
散步、短途旅行和特殊运动·····	(15)
必备的婴儿用品·····	(18)
明快、漂亮的孕妇装·····	(20)
为了小宝宝注意饮食·····	(28)
患伤风感冒和身体不适怎么办·····	(30)
严禁吸烟、喝酒·····	(32)
K子怀孕以后·····	(33)
孕妇的喜悦和幸福感·····	(36)
给孩子起名·····	(36)
写给年轻父亲的话·····	(37)
二、十月怀胎·····	(40)
第1个月——最后一次月经的第1天至第3周·····	(40)
自我感觉不明显·····	(40)
体内出现一些变化·····	(41)

妊娠初期的重要性.....	(41)
第 2 个月——第 4 至第 7 周.....	(43)
妊娠反应.....	(43)
定期检查.....	(44)
第 3 个月——第 8 至第 11 周.....	(46)
反应加剧.....	(46)
怀孕公开.....	(46)
容易流产的阶段.....	(46)
为了孩子.....	(47)
第 4 个月——第 12 至第 15 周.....	(49)
孕妇要多吃营养食物.....	(49)
适当地运动.....	(50)
第 5 个月——第 16 至第 19 周.....	(52)
啊，胎儿动了！.....	(52)
缠腹带的必要性.....	(52)
开始做一些特殊运动.....	(53)
第 6 个月——第 20 至第 23 周.....	(55)
为将来的哺乳做准备.....	(55)
防止便秘.....	(56)
极易疲劳.....	(56)
第 7 个月——第 24 至第 27 周.....	(58)
完完全全的孕妇.....	(58)
分娩用品的准备.....	(58)
腹式呼吸.....	(59)
预防早产.....	(59)
第 8 个月——第 28 至第 31 周.....	(62)

妊娠后期.....	(62)
可怕的妊娠中毒.....	(63)
生活规律化.....	(64)
第 9 个月——第 32 至 第35 周.....	(67)
孕妇最痛苦的时期.....	(67)
参加工作的孕妇注意事项.....	(67)
第10个月——第 36 至 第39 周.....	(70)
母体的变化.....	(70)
阵痛开始.....	(71)
不要过于相信预产期.....	(71)
哭声.....	(72)
三、我的儿子	(75)
住院一周.....	(75)
尽可能用母乳喂养.....	(80)
忙碌、紧张、疲倦.....	(83)
产后忧郁症.....	(84)
再向年轻的父亲进一言.....	(86)
经常抱抱孩子.....	(88)
经常哭闹的孩子.....	(89)
重返工作岗位.....	(91)
注视孩子的成长.....	(92)

一、何谓胎教

第一次妊娠

“你怀孕了，祝贺你！”一位略带关西口音的医生对我说。
“是真的吗？”我似乎不太相信地反问了一句。当医生把妊娠诊断书交给我时，我才相信真的怀孕了。当时我突然感到脸上一阵发热。

从医院返家的路上，下午的街道是那樣的宁静，我觉得四周的景色好像焕然一新，眼前的一切都变得那么明亮美好！我禁不住抬头仰望着格外晴朗的天空、从内心涌出一句既平凡又高兴的声音：“从今天起我就要做妈妈了！”“爱情的结晶！”刹那间，良平（我的丈夫）的笑容随即出现在我的眼前；森永牛奶公司注册商标上的“小天使”不知不觉地也浮现在我的脑海那。我默默地自言自语地说：一定要生一个好孩子。

当我到主管部门递交医院的妊娠诊断书、办理母子健康手册的时候，内心突然产生一种像考生身临考场似的紧张和不安，担心自己能否通过这次考试。

友子怀孕的消息不胫而走，不到三天就接到了好多亲朋好友打来的电话和寄来的贺卡。这些电话和贺卡除了鼓励、



一定要生一个好孩子

安慰之外，主要内容都是提醒我要注意健康，注意营养……

公公婆婆好像已抱上了长孙，整天高兴得合不拢嘴，还毫不掩饰地判断说：“良平和友子的孩子准保错不了！”我听了只是不好意思地笑笑，可心里却乐滋滋的说那是当然啰！

“喂，告诉你，我怀孕了！”当我颇为得意地把这消息告诉良平时，良平有些腼腆地笑着说：“是吗？‘哈哈哈哈哈……’这是真的啊！”从那以后，孩子也成为良平非常关心的事。我虽然佯装不知，但是经常看到良平没事的时候总是盯着我的肚子，他在想什么呢？

女人一旦怀孕，精神会经常处在一种既欢喜又紧张的状态中，还要不时地忍受着妊娠反应带来的痛苦，拖着一天比一天笨重的身子，盼望着分娩那一天。作为男人，也就是每天生活在妻子身边的丈夫，面对这种情景又是怎么想的呢？也许他在对自己的孩子描绘着各种各样的梦想以及考虑怎样做爸爸吧！？虽然我总想窥探良平的内心想法，可是……

作为丈夫或许认为不能很好地帮助怀孕的妻子而焦急吧。话又说回来，即使丈夫有心帮助妻子，也无非是暗暗地祈祷母子平安。充其量安慰几句鼓励的话，嘀咕些什么要生一个健康活泼的孩子，要细心爱护腹中的小生命，让孩子足月、健康地降临人间等等。

有一天，我回娘家看望母亲，正好碰到几位邻居在母亲家聊天。她们的话题很快就转到我怀孕上来了，接二连三地介绍自己的怀孕经验，随意地越扯越远。

她们的谈话不时透过窗隔板传到我的耳朵里。其中有一位邻居不止一次地说要注意“胎教”，母亲像是很赞同地一个劲地点头。还有一位邻居举了一个胎教的实例说，江户时代

有位汉文学家之所以传名后世，就是他母亲胎教的结果。这位母亲一怀孕后，为了让腹中的胎儿将来成为伟大的汉学家，在怀孕的十个月零十天的期间，每天都不间断地朗读古典文学。

另一位邻居接过话头说：“现在好多年轻妈妈对胎教毫不关心。”

“胎教”对我来说，别说是关心它，就连它是什么意思都弄不懂。

到底什么是“胎教”呢？

从母亲家回来，我马上让良平找出一本《广辞苑》字典，查胎、胎、胎字，啊，有了，肯定是这个词！

胎教：指对妊娠妇女所进行的教育。孕妇应注意修养，良好地感化胎儿。

噢，原来是这样。汉文学家的母亲就是在怀孕期间，每天都给腹中的胎儿——未来的汉文学家朗读中国古典文学名著。

但是究竟什么是胎儿教育？妊娠修养又是什么意思？怎样才能对胎儿感化？这些名词对我真好比是21世纪的语言。

以 前 是……

我的朋友K子给我讲了一些古代的“胎教”故事。

江户时代初期，在丹后国的富津藩，有一位叫稻生正治的中医生。在他所著的妇科《蠡草》一书中对胎教是这样论述的：胎教者，即女子怀胎之日始，万事纷繁，均宜心平气

和，消除邪念，言行勿过之，以期平安分娩。这一论点与《广辞苑》字典中的解释大体相同，不过说得更具体些。

K子接着说：“书中的意思就是告诫孕妇在怀孕期间一定要心情舒畅，防止身体过于疲劳，有规律地生活。”这种说法倒是容易让人理解。

噢……原来是温故知新啊！

稻生正治医生的儿子叫若水，是日本著名的药物学家。他曾参加过《百科字典》和《广辞苑》的编写。其知名度远远高于他的父亲。他的成就也许是他母亲正确胎教的结果吧！

总之，过去的胎教观认为，孕妇的言谈举止能直接传给腹中的胎儿。如果孕妇每天都吟诵“孔子曰……”就可能培养胎儿的汉文学意识，从而培养出像孔子那样的博大精深的汉文学家。

K子还继续说了不少当今的例子。什么要想生一个漂亮的孩子，就在房间里多贴几张电影演员的画像等等。

棒球选手清原在日本很有名气，想必是他母亲在怀他期间把棒球道具和球星的照片都挂在屋里，一次不漏地观看电视转播棒球比赛吧。

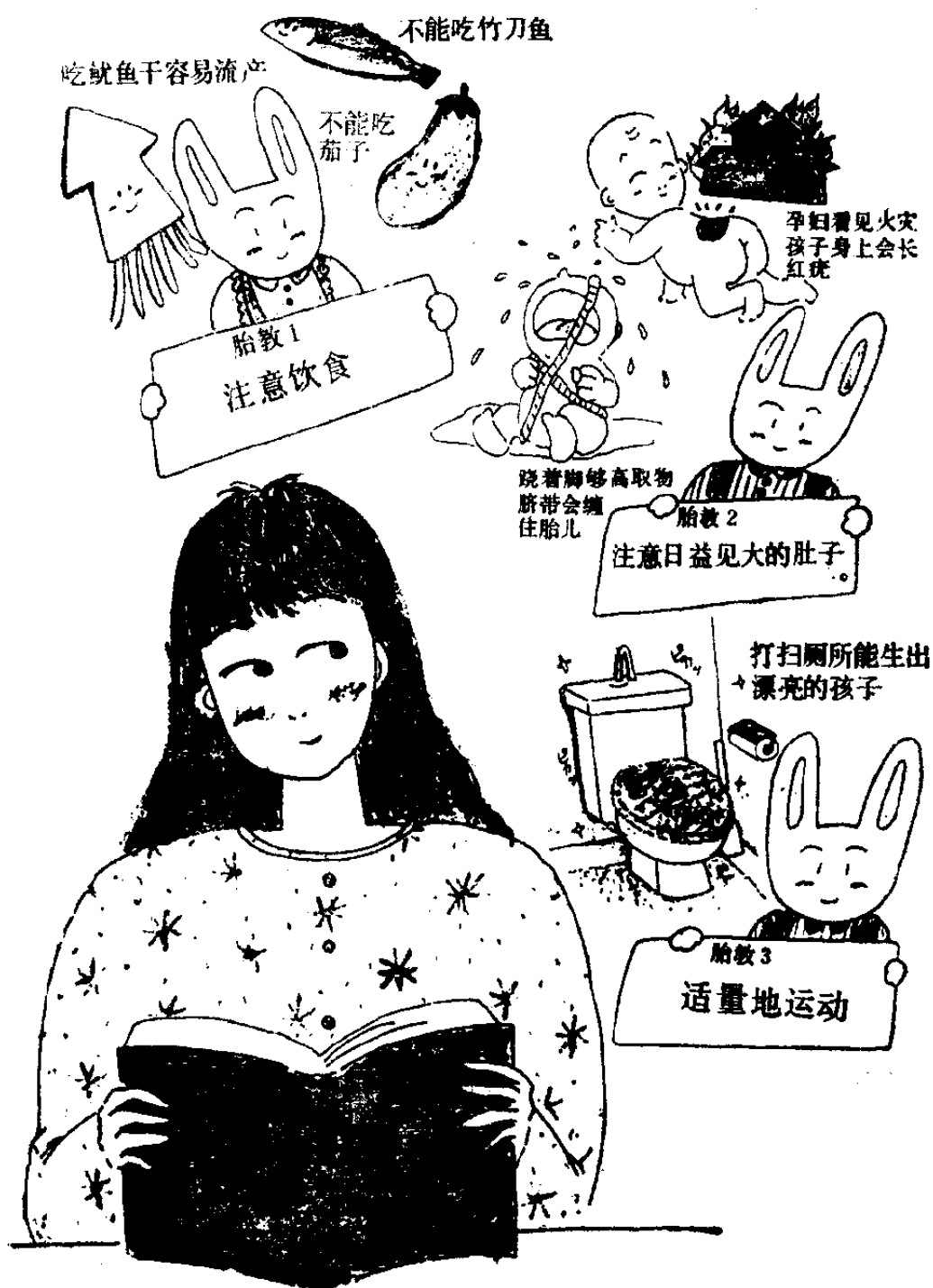
有一位母亲想让孩子成为音乐家，每天都听莫扎特等名家的曲子（可她本人特别喜欢日本明治时代的流行歌曲，每天却听古典音乐，真让人不可思议）。

现实生活中，这样的实例很多，有的也许会达到事与愿违的效果。

K子又接着说：“就拿我嫂子来说吧，她担心孩子将来会变坏，怀孕期间一次也没去廉价市场。”

母亲买廉价商品会使孩子变坏？这话听起来可没有什么

科学道理。但对孕妇来说，不去廉价市场还是对的。因为那里到处是声嘶力竭的叫卖声、讨价还价的吵嚷声，会加速孕妇的身心疲劳，以致对胎儿产生不利的影响。



对胎教还有很多民间的传说，例如什么孕妇看了火灾，生下的孩子身上会长红疣；吃两个栗子能生双胞胎；吃鱿鱼干容易流产；跷着脚向高处够着取物脐带会缠住婴儿；打扫厕所能生出漂亮的孩子，等等。

此外，还有什么孕妇不能吃茄子、不能吃竹刀鱼的说法。据说江户时代有一位学者指出，茄子性寒，多食必腹痛下泻，女子多食者易患子宫寒症。这一论点听起来似乎有些科学道理。至于竹刀鱼，据说这种鱼的精力非常旺盛，多食对孕妇的身体不利。最好是多吃五谷杂粮。

这一类的胎教传说似乎让人觉得有些荒唐，简直成了一种禁忌。吃两个栗子的说法暂不去睬它，像什么孕妇不能看火灾，不能够高取物等说法，实际上是提醒孕妇要时刻注意自己那日益见大的肚子。“打扫厕所”是提倡孕妇做一些适量的家务劳动，“不能吃鱿鱼干、茄子和竹刀鱼”是提醒孕妇在饮食上多加注意。

母体是个大自然

我的子宫里正在孕育着一个小生命——我的孩子。孩子生下来后要给他喂奶，要给他穿上舒适柔软的衣服，要逗他玩，要给他洗澡，为小宝宝干这干那，真是要干的事太多了。

可是，我现在应该为胎儿做些什么呢？哪些是现在必须做的呢？还是一天什么也不干地掐着指头数日子等着分娩呢？

有一天，电视里播放了一则广告，题目是“母体是个大

自然”。“大自然……”我全神贯注地看下去。十秒钟的广告播完了我好像才醒过来。“大自然”，这是多么耐人寻味的提示啊！我陷入沉思之中。

我一直思索着“大自然”这个词，又买回几本书一口气看完。我体会到所谓“大自然”即指母亲的子宫是胎儿生存的自然环境，也就是说，我的整个身心就是一个自然体，而且应该让它成为真正的自然体。

如果我们对日常生活加以分析，非自然的东西是很多的，大千世界本身就充满着“不自然”的现象，而且这些不自然的现象无时不在影响着人们的生活。作为一位母亲，决不能让这些“不自然”的东西影响胎儿。

当我去妇产医院做定期检查的时候，非常得意地向医生谈了我的感受。现在回想起来还有些不好意思哩。可是当时我的脑海里所想的全是有关胎儿的事。医生听完我的谈论后笑眯眯地点了点头，然后用夹杂着一些关西话的标准腔对我说，母亲的子宫是胎儿的栖身之地，这是理所当然的。那里是胎儿的床，是胎儿的餐室，胎儿的运动室。因为胎儿也需要运动。母亲的子宫就是胎儿赖以生存的整个环境。胎儿的身心要在这个环境中一天一天地孕育成长，如果一些不自然的东西干扰这个重要的环境，胎儿就很难健康地成长。母亲必须为胎儿创造良好发育的生存环境，这才是“胎教”的根本所在。

这些就是胎教吗？原来胎教并不是对胎儿进行教育，而是对受孕母亲所施的教育。虽然是母亲在接受教育，但最终还是为了胎儿。

作为一个母亲如何进行胎教呢？我对此做了一些归纳，

妇产科医生又做了些补充。下面拟按顺序加以叙述。

医生曾经对我说：“精神紧张是孕妇常有的症状，妊娠是自然形成的，孩子是大自然的产物。生男育女不由人。对一个孕妇来说，最重要的是情绪稳定地生活。”那么就从这一方面开始谈起吧。

神 经 质

妊娠妇女特别容易患神经质的毛病。虽然不见得每天都会出现这种症状，但不知什么时候，也不知为什么就突然焦躁不安起来，真有一触即发之势。当然表现的症状、程度则因人而异。

我在怀孕期间，只要一听到换卫生纸的叫喊声，整个神经就像被刺痛似的。没怀孕之前倒没有什么感觉。用良平的话说，这可能是出于母亲爱护孩子的本能的一种反应。也就是说，无意识地把换卫生纸的叫卖人看成是哈默尔恩的吹笛人。真是一种别开生面的高论。

一般的妇女在怀孕期间即使身体没病，也特别容易患神经质，精神经常处于紧张的状态。

从医学的角度分析，如果人体副肾皮质荷尔蒙分泌失调，便可导致精神紧张，身体出现异常，血压也升高，血液也会出现某种变化，于是很容易引起各种疾病。这些疾病不仅影响母亲身体的健康，对胎儿的成长也非常有害。

脐带把母体与胎儿联成一体，母体中的氧气和营养通过脐带的动静脉血管传送给胎儿，胎儿排出的二氧化碳和废弃物再通过脐带传给母体，因此说母亲和胎儿是不可分割的整

体。母亲精神紧张虽然不直接传给胎儿，但是由于精神紧张而使母体引起的生理变化对胎儿会产生很大的影响。

妇女在怀孕期间，特别是妊娠后期，如果受到强烈的精神刺激，分娩后的婴儿情绪也很不稳定，有的婴儿甚至失去生理上的平衡。这种事例是很多的。因此，作为母亲最重要的是为胎儿创造一个平和恬静的生存环境。

人们在日常生活中经常会遇到令人烦恼的事，有时会感到整个世界都向自己压过来。难道我们对这些烦恼和压力就束手无策、摆脱不了吗？当然不是。虽然实际做起来也许很难，但只要我们冷静地对待一切，善于克制自己的情感，焦躁的情绪就会慢慢地稳定下来。

当妻子神经质发作时，丈夫的配合是很重要的。每当我听到换卫生纸的叫喊声无法忍受时，就用良平常说的“这是最伟大的母爱”这句高论来安慰自己，把感情集中在腹中的胎儿身上，以此分散讨厌叫喊声的注意力。只要把焦躁的情绪赶跑就说明我是成功的，我保护了腹中的胎儿。

若是为一些人际关系或是经济问题烦恼，应尽快摆脱为好。对不能马上解决的问题，应采取临时的处理办法积极对待它，还可采取分散注意力的办法至少在分娩前的这段时间里暂时忘掉它。母亲只要把全部精力集中在胎儿身上，一切烦恼的事也就不足挂齿了。

让生活充满音乐

当一个人的情绪稳定时，“精神压力”这个恶魔就很难侵入。即使是瞬间的干扰，只要心平气和，临阵不乱，就会很