

赠书堂文化

世界胎儿学会理事金昌圭博士

权威
奉献

和丈夫做 胎教约会

金昌圭 著 ● 千太阳 译
朴妍杓 审

问世以来加印18次，成为韩
国孕妈妈和准爸爸们的枕边书



韩国三家门户网站书店联袂推荐
读书·女性频道畅销榜排行第一

中国文联出版社

金昌圭 著◎千太阳 译
朴妍构 审

和丈夫 做胎教约会

世界胎儿学会理事金昌圭博士权威奉献



中国书店出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

和丈夫做胎教约会 / (韩)金昌圭著; 千太阳译. —北京:
中国画报出版社, 2007.9

ISBN 978-7-80220-180-4

I. 和… II. ①金…②千… III. ①妊娠期-妇幼保健-
基本知识②胎教-基本知识 IV. R715.3 G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第132935号

Prenatal Care Dating with the Husband

Copyright©Kim Chang-Kyu

2003, Printed in Korea

Chinese simplified Language Rights translation rights arranged
with Kim Chang-Kyu through Imprima Korea Agency and
Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01—2007—2660

和丈夫做胎教约会

出 版 人: 田 辉

作 者: (韩) 金昌圭

译 者: 千太阳

审 订: (韩) 朴妍梅

责任编辑: 齐丽华

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

策划制作: 膳书堂文化

电 话: 88417359 (总编室兼传真)、88417482 (发行部) 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpqh1985@126.com

印 刷: 北京威灵彩色印刷有限公司

监 印: 敖 晔

经 销: 新华书店

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 14

插 图: 200

版 次: 2007年10月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-180-4

定 价: 28.00元

和丈夫做胎教约会

【金昌圭】

序

也许有人会认为胎教是孕妇自己的事情，根本没有必要让丈夫来参加。而事实上，这种观点是完全错误的。在丈夫参与胎教还没有成为主流思想的现代社会，妻子对丈夫在胎教方面所做的工作满意吗？答案也许是否定的。

如果让孕期太太来打分的话，恐怕丈夫们只能得到一个30分的成绩。这个数字可不是瞎说的，而是有调查依据的。我曾经对到我院就诊的200名孕妇作了个问卷调查，结果显示这些妻子对丈夫的胎教满意指数仅有30分。按照学校的考评分数来说，这是个不及格的分。

通过调查我们还发现，大部分孕妇最想对丈夫说的心理话就是：“老公，胎教不是我一个人的事情。”调查得出的超低分使我无比震惊，也无比失望。面对孕妇超负荷承受胎教任务的现实，我觉得我有必要写下这本《和丈夫做胎教约会》，希望对孕期的准爸爸准妈妈们有所帮助。

我在妇产医院工作20多年，作为两个孩子的父亲，我亲身体验过胎教的全过程，并从中得到了3点重要的启示。即：

- ① 胎教需要夫妻双方共同努力；
- ② 应该把胎教当作一种愉悦快乐的过程；
- ③ 细心的胎教将事半功倍，并抱着坚信的态度对待胎教。

若彻底实践以上3点，每一对夫妇都可以孕育出聪明健康的宝宝。享受了满足以上3个条件胎教的每个宝宝无疑都将是众人羡慕的幸运儿。这是父母给予孩子最初的礼物，也是影响孩子一生的最珍贵的礼物。

由此可见，胎教绝对不是孕妇一个人的事情。既不能迫于父母的义务而勉强进行，也不可盲目跟风。夫妻应在甜蜜约会的气氛中进行愉快的胎教。让我们重温热恋时的甜蜜约会吧。

我们在恋爱时都会努力给对方留下自己最完美的一面。任何人对自己销魂的初吻都会记忆犹新。另外，我们每个人都是通过慎重的考虑，并有了坚定的

信心后才选择对方成为了自己的终身伴侣。那么，在即将迎来自己的爱的结晶时，夫妻双方共同承担起胎教的责任，共同来享受这个不可复制的过程吧。

胎教是成熟夫妇携手胎儿共同进行为期280天的一个甜蜜约会。两人中任何一个人都不可以轻易放手，在共同的爱心与奉献的精神引导下，共同朝着孕育健康新生命的目标迈进，这才是满分的胎教。

我希望通过本书可以向广大读者介绍人人都可实践、不需花费大量金钱且简便易行的胎教方法。另外，在这里我也想简单介绍有关妊娠与分娩的最新资讯，以及人们对水中分娩与莫扎特音乐效果的误解。我希望本书能够成为繁忙丈夫的胎教实用手册，同时带给广大孕妇更多启示，使她们能够巧妙地唤起丈夫参与胎教的热情。

为了给更多准爸爸与准妈妈提供一些必要、适合的妊娠资讯，我介绍了大量个人经验，并采访了众多孕妇，将她们的切身感受汇集编成。另外，书中还介绍了世界胎儿学会的最新学术资料。

我认为编撰本书的意义深远。一直以来，妇女们都是独自背负着妊娠与分娩的巨大压力与痛苦。孕妇不但要独自学习名目繁多的妊娠知识，而且要独自实践所有的过程，这对广大妇女来说，不能不说是一种苛刻的要求，而且是巨大的精神压力。但从现在开始，这种时代将一去不复返。夫妻共享分娩的快乐，共同进行胎教约会的时代已经到来。

基于此点，本书绝对不适合个人单独阅读，夫妻二人可在散步时或临睡前共同阅读。若妻子阅读完毕，则丈夫可在上班路上阅读或夫妻二人轮流阅读。

在编撰此书的过程中，我得到了众多贵人的支持和帮助。

首先，我要向给予我生命的父母致以最诚挚的感谢。另外，还要感谢每当我去美国时给予学术性见解的世界胎儿学会会长克莱门特教授与波士顿医学院遗传中心的米伦斯基教授。同时，感谢在我通过MBC-TV《现场直播——林成勋·李瑛子》讲述《大脑胎教革命》时给予我大力支持的尹吉龙PD与中央M&B。

在这里，我还要感谢同为妇产科医师的我的妻子——朴妍杓女士。在我编写本书过程中，她给予了我很多具有建设性的见解。同样，我还要感谢全力支持我编写本书的我的儿子仁浩与女儿贤英。他们的支持赋予了我百分之百的信心。

但是，最让我感激的人是所有孕妇及在她们腹中创造生命奇迹的胎儿。若没有对她们的敬佩与敬畏，就不会有这本书的面世。



妊娠第一周：母亲的卵子与父亲的精子结合形成一个细胞器官，第二天进行第一次细胞分裂。随着时间的推移，借着卵子内储存的营养成分，该细胞器官进行反复的细胞分裂，最后形成结实的球状物体。

一、丈夫是孕妇的主治医生9

丈夫应养成“美丽的疑妻症”	10
孕妇与婆婆同行时，胎心跳表现异常	14
父亲的阴茎与胎儿脑部的关系	18
沉闷的莫扎特音乐与欢快的通俗音乐	22
为坚持工作的职场孕妇加油	27
爸爸身上的酒味与胎儿的嗅觉神经	33

二、老公，胎教不是我一个人的事情39

计划妊娠重于后天的胎教	40
胎儿处于苏醒状态时的胎教	45
压力繁重的胎儿会有自杀冲动	49
通过妊娠反应事先得知胎儿状况	53
走出外貌误区	55
父母的遗传因子不良时，畸形儿出生的概率	60

三、与丈夫共同进行的胎教约会65

胎儿为什么会对爸爸的胎谈更加敏感	66
丈夫的舌尖按摩有利于胎儿的脑部发育	71
犹如约会一样悠闲自在的胎教旅行	76
爸爸、妈妈，请为我提供清洁的空间	80
请不要扰乱胎儿的视神经	83
丈夫如何帮助妻子减轻对畸形儿的恐惧心理	87

目录 CONTENTS

四、愉快的性生活，健康的DNA 91

预防怀孕期性冷淡的对策	92
孕妇的性高潮和丈夫的特别任务	97
妊娠期，丈夫的外遇对妻子造成的伤痕	101
站在分娩室门口徘徊的丈夫们的心理	106
生育之后，如何解决性生活的障碍	110
病，不能遗传给下一代	113
在医院里，孕妇最不想听到的话	118
基因革命与优生优育	122
孕妇用药要经常咨询医生	125

五、合理膳食孕育健康可爱的宝宝 129

通过调节情绪克服妊娠反应	130
饮食胎教中必备的东西	133
丈夫帮助妻子减轻妊娠反应的方法	136
针对胎儿血型进行健康胎教	139
尼古丁有碍孕育健康宝宝	142
孕妇是否可以喝少量咖啡	144

六、胎儿通过脐带与父亲相连 147

胎教并非深奥的科学，而是一种自然现象	148
胎儿通过脐带与父亲相连	151
夫妻之战对胎儿脑部造成的影响	154
妈妈的微笑分泌神奇的快乐激素——内肽腩	159



怀孕第二十一周 胎儿的

中耳变得坚固，所以能听见声音了。胎儿可以将外部的声音信号传达到脑部。但是因为大脑处在不成熟的状态，所以胎儿还不能准确地解释脑传输的声音。

目录 CONTENTS



怀孕第三十二周：胎儿在醒着的时候眼睛是睁开的，只有在睡觉时才会闭上。但是胎儿的眼睛只有非常弱的可视能力和聚焦能力。因此，我们很难想像胎儿看到的世界是怎样一番光景。

营造温馨的幸福氛围	161
无法解析的梦境犹如未曾开启的信函	164
电磁波防御战略	167
如何走出流产阴影	169

七、任何人都可以提高IQ, EQ 175

头脑迟钝的父母也有可能生出天才	176
任何婴儿都可以提高IQ和EQ	179
为什么哥哥比弟弟聪明?	185
可以改变宝宝性格的母亲体内环境	189
内向的父母如何生出外向的宝宝	191
不是高龄怀孕，而是成熟怀孕	193
反对水中分娩的5个理由	197

八、感动的瞬间即将到来 201

和丈夫一起时与单身一人时的差异	202
母亲的忧郁症留给孩子的是什么?	205
剖腹产时，丈夫应注意的事情	210
D-30日时的角色扮演和结束胎教	213
给那些不喜欢美术的孕妇准备的图画胎教程序	215
想要给宝宝的胎动传达自己的反应时	218
摇了又摇的摇吧博士，以及之后发生的事情	221





男人也是凡人，一般的丈夫都不可能察觉妻子体内孕育新生命的历史性的瞬间。只有在计划妊娠的情况下，某些丈夫可能会根据妻子的表情与情绪变化，提出是否怀孕的疑问。



一个月后，那个曾经向我询问莫扎特音乐效果的孕妇再次来到了我的医院。

“金博士，您猜我最近在听什么音乐？”

“我猜不到啊！哈哈！”

“我在听赵寄弼的歌曲。”

“看来您很喜欢他的歌嘛。”

“当然了，从中学时代开始我就是他最忠实的歌迷呢！”

她说完就露出了无比灿烂的微笑，看她的架势似乎身边的丈夫只要给她鼓一下掌，她就要现场演唱一样。每当看到心情如此惬意的孕妇，我都会从心里为她高兴，等她走出诊疗室，我高兴地笑了。

Husbands:Doctors for Pregnant Wives

丈夫是孕妇的 主治医生



Husbands Shall Habitually "Suspect" His Wife 丈夫应养成“美丽的疑妻症”



孕妇的体内每天都要发生日新月异的变化，胎儿在母体内每天都要展开丰富多彩的运动，每当这时孕妇就会感到身心疲惫。而此时丈夫就要时刻留意妻子身体与情绪的变化。这可谓“美丽的疑妻症”。

每当我对前来陪妻子做孕检的丈夫问到：“妻子妊娠期间，您知道怎样才能成为受妻子欢迎的丈夫吗？”时，许多男士都会大感兴趣。

因为，能陪妻子来医院做孕期检查的丈夫，至少也是爱护妻子的丈夫。

“请您成为‘美丽的疑妻症’患者。”

当我说这句话时，10%的人会误解为做亲子鉴定，而其余90%的人都会摸不着头脑地看着我并等待我的下文。

“我建议您多‘疑心’妻子，并非劝您怀疑妻子的不忠。我是在建议您细心观察，尤其是妊娠期内妻子在身体与情绪上的微妙变化。”

孕妇体内每天都要发生日新月异的变化。胎儿在母体内每天都要开展丰富多彩的运动，每当这时，孕妇就会感到身心疲惫。因此，丈夫要时刻留意妻子在身体与情绪上的变化。此可谓“美丽的疑妻症”。

丈夫如果要进行美丽的猜疑，就要掌握孕妇在怀胎十月过程中所经历的压力周期。由于胎儿的生长周期大致相同，因此孕妇的心理与身体变化也是大同小异。下面就让我们一起来分析一下在不同妊娠阶段妻子有何变化，以及丈夫应该如何应对。

妊娠初期，怀孕早期的种种反应、不适以及没有做好成为母亲的心理准备等都可能导致妻子心情紧张和情绪产生波动。此时丈夫的作用是至关重要的，丈夫经常性的陪伴和对妻子烦恼的谅解、体贴、关心和劝导等，都是对妻子最大的安慰和支持。





妊娠2~3个月时，妻子如果出现忧郁情绪，丈夫则有必要“疑心”是否是因为长期的妊娠反应给妻子带来了巨大的心理压力。另外，在这个阶段，随着连接子宫与骨盆的韧带拉伸，孕妇会开始感受到腹部的阵痛，这也有可能使孕妇感到不安而导致情绪低落。丈夫应该经常陪伴妻子，多体贴、关心妻子，并要随时注意妻子的情绪变化，对妻子的烦恼给予谅解。

妊娠第四个月时，妻子原本因妊娠反应而减少的体重开始回升。另外，随着胎盘的形成，胎儿会感到一种安全感，但孕妇却容易引发牙周炎。此时，丈夫必须考虑到妻子身体上有可能发生的所有微妙的变化。从这个阶段开始，孕妇可以深切体会到在腹中日渐生长的胎儿，她将变得越来越谨慎和敏感。因此，丈夫此刻千万不能刺激妻子过于敏感的神经。

妊娠第五个月，此时已进入妊娠中期，可逐渐感觉到胎动，并日趋明显。处于这个阶段的孕妇在心理上一般都会很紧张，但同时又自我感觉良好。此时，丈夫千万不能放松警惕，因为从这时起妻子的乳房会开始膨胀，食欲大增。这时丈夫若用异样的眼光注视妻子，那么，这样的丈夫无疑是一个十足的白痴。当妻子皱紧眉头哭诉腰痛时，丈夫应该“疑心”是否是因为日渐隆起的肚子而带来的腰痛。

妊娠第六个月时，妻子会因腹中沉重的胎儿而感到行动不便。从此刻开





始就要着手进行分娩的准备工作了，千万不能因为胎儿正常发育而麻痹大意，直到妊娠第七个月为止都要警惕流产的发生。

妊娠第七个月，开始就要尤其注意浮肿、蛋白尿等妊娠中毒现象。充分的休息与均衡的营养是预防妊娠中毒的最佳对策。

妊娠第八九个月时，虽然妻子没有妊娠反应，食欲也很好，但有可能会向丈夫哭诉自己胸闷。这是因为发育的胎儿引起子宫向上扩展，从而导致其他脏器受到压迫造成的。因此，当丈夫发现妻子偶尔漏餐的时候，就要考虑到消化不良的可能性。

另外，这个时期的孕妇很有可能因为不慎而发生早产，而妻子也深知预防早产的重要性。为避免早产，她可能会对平时犹如家常便饭的家务事感到厌烦和疲劳。此刻，丈夫要充分理解妻子的复杂情绪，帮助她渡过这个难关。尽量避免妻子抬重物或从事接触腹部的其他劳动，避免无理的性生活要求，还要减少外出。这个时期羊水可能会提早破裂，因此丈夫要时刻留意妻子的变化。

妊娠第十个月时，妻子会随时处于分娩的恐惧当中。假性阵痛也可能给妻子带来极大的痛苦。与上个月相比，妻子的呼吸紊乱或胸闷现象可能会有所减少，但因胎儿过重的体重，妻子可能会很难把握自身的平衡。随着胎儿的头部

扎根于骨盆，胎体下降，孕妇的肠道与膀胱会受到明显挤压，排尿频率逐渐增加。此刻，孕妇体内的黏液分泌量也会增加，因此需要经常更换内衣。丈夫在这个阶段需要怀疑的地方实在是太多了。

妊娠时出现的问题不仅无法预测，其表现也会各种各样。因此，丈夫们应该熟读有关妊娠与分娩的书籍，至少也应阅读一次。处处留心皆学问，只要丈夫细心观察妻子每个阶段发生的微妙变化，那么，丈夫完全有可能超越这些常识而独创一套自己的处方。现举几个例子进行说明。

所谓“手腕综合征”的浮肿会导致妻子不断地揉捏手指。在这个时候，丈夫在每天早晨起床后，最好握住妻子的手为其揉捏十次以上，进行反复的按摩。

另外，乳房的肿胀反应可能会促使妻子不断地揉捏自己的乳房。这时，具备常识的丈夫会为妻子的乳头涂抹乳霜并用大拇指与食指捏住乳头轻按几次，从而减少妻子的疼痛感。

妻子经常去洗手间或总是以一副痛苦的表情走出洗手间时，丈夫就应该怀疑妻子是否便秘。在妊娠中，之所以出现便秘，是因为膨胀的子宫压迫了肠道，从而影响了肠道蠕动的因素。这时，丈夫应让妻子多喝含有丰富乳酸菌的酸奶。

伴随子宫的不断扩大，孕妇身体的重心向隆起的腹部前倾，从而导致骨盆内形成淤血。因此，当妻子频繁抚摸后背或用手支撑腰部时，丈夫可以主动帮助妻子进行伸展体操，以缓解妻子的不适。

此外，孕妇抓痒的部位大部分是在小腹。妊娠中出现的瘙痒现象是因为随着皮下脂肪的增加，胆囊管受到挤压的原因，而被挤压的胆囊管最容易导致小腹瘙痒了。明白这个道理的丈夫可以说已经达到了专业水平，这样的丈夫不会劝阻妻子抓痒，他会为妻子购买舒适的棉制内衣，并用湿而凉的毛巾为其擦拭瘙痒部位。

以上就是在夫妻胎教约会中丈夫表现出的“美丽的疑妻症”。



小贴士：

妊娠第一周：母亲的卵子与父亲的精子结合形成一个细胞器官，第二天进行第一次细胞分裂。随着时间的推移，借着卵子内储存的营养成分，该细胞器官进行反复的细胞分裂，最后形成结实的球状物体。

丈夫的任务：男人也是凡人，一般的丈夫都不可能察觉妻子体内孕育新生命的历史性的瞬间。只有在计划妊娠的情况下，某些丈夫可能会根据妻子的表情与情绪变化，提出是否怀孕的疑问。

When Pregnant Mother Walk Together with Her Mother-in-Law Fetus Found Abnormal Heartbeat 孕妇与婆婆同行时， 胎儿心跳表现异常



胎儿正常的心跳是140次/分，而与婆婆一同前来的孕妇体内胎儿的脉搏平均只有120次/分。胎儿的手指、脚趾、眼球的活动也变得缓慢。相反，与母亲同来的孕妇体内胎儿的心跳却大都能维持正常水平，即140次/分。

当我在超声波检查室为孕妇进行检查时，时常会为那种骨肉相连的强有力的纽带所震撼。当孕妇随婆婆来医院检查时，孕妇的紧张心理会如实地反映在胎动上。

有些孕妇在婆婆或母亲的陪伴下来医院接受检查，只要稍微观察她们的神情，就能看出那个孕妇是随婆婆而来，还是随母亲而来。随婆婆来的孕妇的坐姿普遍比较拘谨，而且婆媳之间的谈话也不多。即使二人在谈论某些话题，大部分也是在窃窃私语。

相反，与母亲同来的孕妇的坐姿往往舒适惬意，甚至两个人的对话达到了肆无忌惮的境地。她们谈笑风生，充满了祥和愉快的气氛。

同样，当孕妇在产房分娩完毕，护士抱出婴儿时，婆婆通常会先问是男还



是女，而母亲则首先会询问产妇的健康状况。

但更加让我惊奇的是孕妇与婆婆同来做检查时，B超结果显示，胎儿的胎动明显没有孕妇独自来医院时那样活跃。胎儿正常的脉搏是140次/分，而与婆婆一同前来的孕妇体内胎儿的脉搏平均只有120次/分。胎儿的手指、脚趾、眼球的活动也会变得缓慢。相反，与母亲同来的孕妇体内胎儿的心跳却能维持在正常水平上，即140次/分。

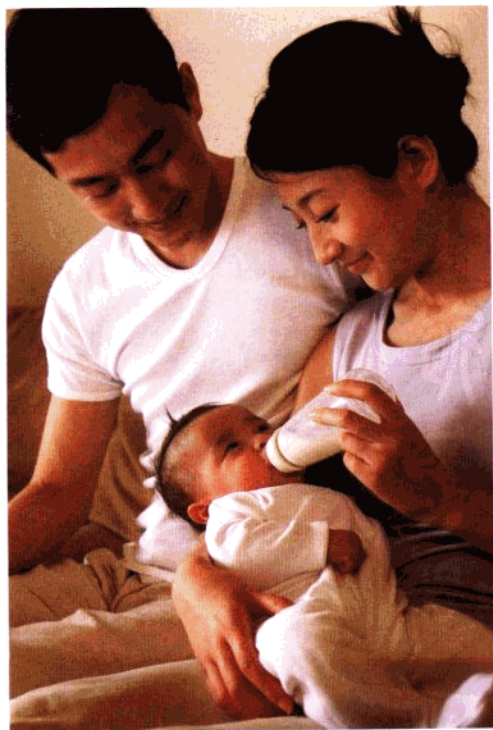
当然，并非所有的情况都是千篇一律的。某些婆媳关系优于母女关系，即当孕妇是所谓的“特殊儿媳”的情况下，当然不会出现以上的结果。但不可否认的事实是，当孕妇感到婆婆的陪同是一种负担时，腹中的胎儿会明显感受到母亲的这种情绪。这主要是因为孕妇的脑神经与胎儿的脑神经连为一体，所以孕妇从婆婆那里得到的压力信息也会通过韧带传达到胎儿的脑部。

通常情况下，一向站在儿子一边的婆婆会随着儿媳的怀孕，逐渐偏向儿媳。但我却对此充满了疑问。

即使儿媳身怀六甲，婆婆仍是儿子忠实的袒护者。虽然这是一件令人不悦的论调，但如今的孕妇等到自己抱孙子的时候就会感受其中的道理了。杂志或电视节目也曾报道过“宛如亲生女儿一般的儿媳”的实例，但我认为这样的情况是极其罕见的。

另外，即使儿子复读三年才考上三流大学，大部分婆婆也都认为自己的儿子比儿媳优秀。就算儿媳在智商方面占据压倒性优势，婆婆也会辩解道：“即使这样，那也是我儿子的外表比她俊俏多了。”

有一位孕妇向我诉说了自己的亲身经历。





“我的婆家位于离我家很近的首尔高尺洞，当我乘坐大巴去婆家时，我晕车晕得很严重，所以只好中途下车。而我的娘家则在离我家很远的全罗南道的高兴郡。但当我去娘家时却一点也没有晕车。”

真是太蹊跷了。

我本人也非常认同婆媳之间宿命式的紧张感会影响到胎儿。事实上，除了这些本质因素外，与婆婆同行时，许多其他因素也会导致孕妇的紧张心理。

假如孕妇在婚前曾有过流产史，那么，当她同婆婆一起来做孕检时，她的紧张心理是不言而喻的。当婆婆在场时，要尽量避免向孕妇问及当初堕胎的经历。即使诊疗室的隔音效果很好，孕

妇回答此类问题时，她的声音都会变得很小。

很显然，与婆婆相比，公公给孕妇造成的紧张心理就要轻多了。公公因为不曾生育过，没有实际经验，当然也就不会过分询问孕妇的状况，也不会有婆婆那样敏锐的洞察力。

我曾经与一个在娘家滞留两个月的孕妇进行过交谈。她是家里的独生女，是一个主观意识很强的新时代女性。

她似乎对婆家，尤其是对婆婆有诸多不满。我深信妊娠中孕妇的情绪是至关重要的，因此，通常情况下我都会静静地聆听她们的满腹牢骚。

“我是嫁给我丈夫的，可不是嫁给婆家的。我与丈夫结婚时就约定绝对不要第二胎，但当我怀孕时，婆婆的第一句话却是：‘男孩还是女孩？’当时我真的觉得抬不起头。‘一定要生个像我儿子一样聪明的孙子才好’，光是这句话

