



TM



孕·育·生·活·必·读

Jajiao
Bidu

张清滨 编著
中国人口出版社

胎

教
必
读



胎

教必读

Taijiao
Bidu

张清滨 编著
中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教必读/张清滨编著. - 北京:中国人口出版社,
2007. 1

ISBN 978 - 7 - 80202 - 595 - 0

I. 胎… II. 张… III. 胎教 - 基本知识
IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 144307 号

胎 教 必 读
张清滨 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	880 × 1300 1/32
印 张	8.875 插 页 1
字 数	130 千字
版 次	2007 年 1 月第 1 版
印 次	2007 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 595 - 0/R · 567
定 价	22.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

播種現在
贏得未來

彭珮云

二〇〇四年九月

胎教必读 CONTENTS 目录

PART1
第一篇

胎教孕前准备 / 1

TAIJIAO YUNQIAN ZHUNBEI

- 关于胎教 1
- 胎教成功六大法则 5
- 胎教应从什么时候开始 6
- 避免近亲结婚 7
- 孕前体检包括哪些内容 9
- 孕前疾病防治 11
- 孕前营养与饮食 14
- 受孕瞬间胎教 16
- 怀孕最佳时机 18
- 特殊妇女何时受孕 20
- 避免不良环境因素 21
- 加强体育锻炼 22



PART2
第二篇

胎教进行时 / 23

TAIJIAO JINXING SHI

怀孕第一个月 23

- 胎儿的模样 23
- 孕妇保健 24
- 胎教理论 27
 - 有意胎教与无意胎教 27
 - 怎样理解胎教效果 28
- 胎教方法 30
 - 环境胎教 30
 - 营养胎教 33
- 准爸爸与胎教 35
- 孩子的智力与遗传有多大关系 36
- 什么是产前检查 37
 - 注意事项 38
- 营养益智食谱 41
- 胎教趣闻 44

怀孕第二个月 45

- 胎儿的模样 45
- 孕妇保健 46



● 胎教理论	50
精神压力对胎儿的影响	50
母子之间的情感交流	51
● 胎教方法	53
音乐胎教	53
情绪胎教	56
● 准爸爸与胎教	59
● 胎教问答	61
适量运动与胎教有何关系	61
早孕反应是否影响胎儿智力	63
注意事项	64
● 营养益智食谱	67
● 胎教趣闻	70

怀孕第三个月

● 胎儿的模样	72
● 孕妇保健	73
● 胎教理论	76
胎儿的听觉与胎教	76
意念胎教的可行性	78
● 胎教方法	79
情绪胎教	79
音乐胎教	80
意念胎教	82





● 准爸爸与胎教	85
● 胎教问答	87
家庭成员对胎教有何影响	87
哪些食物有利胎儿健脑	88
注意事项	91
● 营养益智食谱	94
● 胎教趣闻	96
怀孕第四个月	97
● 胎儿的模样	97
● 孕妇保健	98
● 胎教理论	101
胎儿的触觉、嗅觉、味觉与胎教	101
胎儿的记忆能力与胎教	103
● 胎教方法	104
音乐胎教	104
对话胎教	105
意念胎教	107
大自然胎教	108
● 准爸爸与胎教	109
● 胎教问答	110
怎样选择胎教音乐	110

怎样收听胎教音乐	111
注意事项	112
● 营养益智食谱	116
● 胎教趣闻	119
怀孕第五个月	120
● 胎儿的模样	120
● 孕妇保健	121
● 胎教理论	124
我国近代学者眼中的胎教	124
5个月大的胎儿会记忆母亲的声音	125
● 胎教方法	127
音乐胎教	128
对话胎教	129
运动胎教	130
修养胎教	131
● 准爸爸与胎教	132
● 胎教问答	134
怀孕的母亲看些什么书	134
哪些食物影响胎儿脑发育	135
注意事项	138
● 营养益智食谱	141
● 胎教趣闻	145



怀孕第六个月 147

- 胎儿的模样 147
- 孕妇保健 148
- 胎教理论 151
 - 夫妻感情与胎教 151
 - 运动能让胎儿的脑活性化 153
- 胎教方法 154
 - 音乐胎教 154
 - 对话胎教 154
 - 运动胎教 156
 - 意念胎教 158
- 准爸爸与胎教 159
- 胎教问答 160
 - 益智食品如何吃 160
 - 孕妇散步要注意什么 162
 - 注意事项 163
- 营养益智食谱 167
- 胎教趣闻 171

怀孕第七个月 172

- 胎儿的模样 172
- 孕妇保健 173
- 胎教理论 176





胎儿的视觉	176
色彩与胎教	177
● 胎教方法	178
音乐胎教	178
对话胎教	179
视觉胎教	180
运动胎教	180
● 准爸爸与胎教	182
● 胎教问答	183
睡眠不好怎么办	183
行为对胎教有何影响	184
注意事项	184
● 营养益智食谱	187
● 胎教趣闻	190
怀孕第八个月	191
● 胎儿的模样	191
● 孕妇保健	192
● 胎教理论	195
“转动刺激”与大脑发育	195
胎儿的学习内容	196
● 胎教方法	197
音乐胎教	197
对话胎教	198



意念胎教	199
运动胎教	200
● 准爸爸与胎教	201
● 胎教问答	202
孕妇打鼾会影响胎儿发育吗	202
不良胎教对胎儿有何影响	203
注意事项	205
● 营养益智食谱	208
● 胎教趣闻	211
怀孕第九个月	213
● 胎儿的模样	213
● 孕妇保健	214
● 胎教理论	217
阳光与胎教	217
孕妇吃鱼与胎儿大脑发育	218
● 胎教方法	220
音乐胎教	220
对话胎教	220
运动胎教	221
阳光胎教	222
意念胎教	222



● 准爸爸与胎教	224
● 胎教问答	225
为什么说孕期补锌有利胎儿发育	225
孕期是不是不能服任何药物	226
注意事项	227
● 营养益智食谱	231
● 胎教趣闻	234
怀孕第十个月	236
● 胎儿的模样	236
● 孕妇保健	237
● 胎教理论	239
胎儿需要新鲜空气	239
孕妇过度放松影响胎儿智力	240
● 胎教方法	242
音乐胎教	243
对话胎教	243
意念胎教	244
氧气胎教	244
运动胎教	246
● 准爸爸与胎教	247
● 胎教问答	248
分娩心理状态对胎儿有何影响	248
受过胎教的孩子有哪些特点	249



注意事项	250
● 营养益智食谱	253
● 胎教趣闻	257

PART3
第三篇

分娩与胎教 / 259

FENMIAN YU TAIJIAO

● 阴道分娩好处多	259
● 水中分娩的好处	260
● 胎头吸引术不会影响胎儿智力	261
● 孕妇在分娩过程中的配合	262
● 产后营养与饮食	263
● 母乳喂养	266
● 胎教与早教的衔接	267



第一篇

胎教孕前准备

TAIJIAO YUNQIAN ZHUNBEI

关于胎教

什么是胎教呢？胎教，顾名思义，就是胎儿教育，即对即将出生的孩子的教育，它属于优生学的范畴，又是教育学的一个分支。胎教是指母亲通过自身的调节来对胎儿的身心发育提供良好的影响或直接对胎儿的发育施加有益的影响。在形式和内容上，胎教以其独特的风格形成了一套完整的理论体系，把优生学和教育学紧密结合起来，开拓了一个新的领域。

我国是胎教学说的发源地，早在两千多年前，《黄帝内经》中就有了关于胎教的记载，最早提出“胎教”一词的，是在唐以前成书的《洞玄子》中。书中要求孕妇做到：“勿视恶色，勿听恶语，省淫欲，勿咒诅，勿骂詈，勿惊恐，勿劳倦，勿忘语，勿忧愁，勿生吃醋滑热食，勿乘车马，勿登高，勿



胎

教必读

TAIJIAO BIDU

临深，勿下坡，勿急行，勿服饵，勿针灸，背须端心正念，常听经书，逐令男女如是，故大智慧，忠义贞良所谓胎教也。”这里是从孕妇视、听、言、思、动等方面对孕妇加以约束，由此，才可能孕育出聪明、贤孝的子女。到了北齐时代，徐之才所著的《逐月养胎法》在医学角度上正式提出胎教，并对其加以详细阐述。

到了清代，我国医学界名家对前人的胎教论述加以整理和发展，使我国古代胎教发展史更加全面和系统，如陈梦雷等所编的《古今图书集成医部全录》，儿科分卷之首“小儿未生胎养门”，对历代胎教学说做了总结。



尽管胎教思想在古代就得到了很好的认证，然而作为一门大众性实用学科，到了现代，却得不到人们的认可，许多人视胎教为天方夜谭，根本不予相信。就连一些学者专家，都认为胎儿没有完整的神经系统，根本不能思维。

随着超声波诊断仪的发明和推广，在我们面前展现出胎儿的世界。借助超声波仪器，我们能看到胎儿在子宫内的一举一动，如打哈欠、吮吸、抓东西、伸懒腰、眨眼睛，甚至做鬼脸。

现代的科学证明，胎儿已具备了五种感觉，同时又具有感知和记忆两种



能力，使得对胎儿进行教育可能而有意义。

20世纪60年代以来，世界上许多国家，特别是发达国家纷纷建立专门的胎教研究机构、胎教研究中心和胎教大学，进行胎教实验，研究胎教理论，普及胎教知识，推广胎教方法。他们的研究，在理论和实践上都取得了肯定的成就。

1979年，美国加利福尼亚州希活市的妇产科专家尼·凡特卡创办了世界上第一所“胎儿大学”，课程有三门：运动课、音乐课、语言课。孕妇从妊娠5个月开始上课，每天上两课，每课用5分钟。

“胎儿大学”创办以来，已经培养出了几千名学生，这些学生出生后，大都与众不同。这些孩子聪明活泼，坐、立、行及说话都较早，对语言和数字能较轻易地理解，认知能力较强。据说，从“胎儿大学”毕业的胎儿，有的刚出生就表现出超常。

英格兰一女教师艾伦曾花费了七年时间对100多位孕妇进行“语言胎教法”试验。她要求孕妇用胶布将录音机的耳机直接固定在隆起的腹部，让胎儿听一段英语录音，每次10分钟，每月3~4次。除听英语以外，还让其听儿歌、音乐，有时也听著名歌星唱的歌曲，但忌听高尖音、嘈杂的音乐与歌曲。艾伦对出生后的100多位孩子进行了追踪调查，结果发现这些孩子在语言学习上很顺利，发音也十分标准。其中一位法国小孩在两岁时已能用英语数数，而他的母语法语却未到这种水平。还有一名叫保罗的英国孩子在刚学说话时