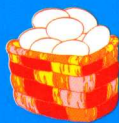


现代家庭实用宝典 最值得推荐给亲朋好友，生活中最实用的礼物书

婴幼儿营养益智

小百科



双色版 ◎内容点点滴滴，关怀实实在在
◎权威、科学、专业、实用、温馨给你更多关爱



最新版

知识广博
现用现查

曹红玉◎主编

健康生活
《一点通》

远方出版社

现代家庭实用宝典 最值得推荐给亲朋好友，生活中最实用的礼物书

婴幼儿营养益智 小百科

特色 ◎内容点点滴滴，关怀实实在在
版 ◎权威、科学、专业、实用、温馨给你更多关爱



知识广博
现用现查

曹红玉◎主编

健康生活
《一点通》



远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿营养益智小百科/曹红玉主编. —呼和浩特:远方出版社,2007.9
(2009.7 重印)

(现代家庭实用宝典)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 272 - 8

I. 婴… II. 曹… III. 婴幼儿 - 营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 112220 号

婴幼儿营养益智小百科

作 者:曹红玉

责任编辑:刘向武 孟繁龙

出版发行:远方出版社

社 址:呼和浩特市乌兰察布东路 666 号 邮编:010010

经 销:全国新华书店

印 刷:北京雨田海润印刷有限公司

开 本:710 × 1000mm 1/16

字 数:490 千字

印 张:432

版 次:2007 年 9 月第 1 版

印 次:2010 年 8 月第 5 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80723 - 272 - 8

定 价:885.60 元(全二十七册)



前言

生活本身就是一本百科全书，可谓无处不学问。然而，在繁琐和平淡的生活中又充满各种奥妙和玄机。家庭生活离不开和谐，时尚的家庭生活又是健康、向上的。怎样做才是正确的选择，怎样才能不断提升家庭生活质量，这就是《现代家庭实用宝典》编撰的宗旨。

如今的家庭生活内容颇繁，生活的节奏与变幻亦是日新月异，发展变化万千。无论在什么样的生活环境和条件下，每个家庭都要面对诸如衣食住行、健康保健、育儿教子等各种问题。了解并通晓上述各生活领域的相关知识和常识，对我们每个人和每个家庭来说都大有裨益。

《现代家庭实用宝典》是以科学的角度，全方位解读生活的方方面面，亦是生活智慧的总结。俗话说：“授人以鱼，不如授之以渔”。只要您掌握了科学和实用的生活方法，也就找到了轻松生活、走向幸福的人生之路。

本丛书无论是从家庭生活起居、保健理疗、科学育儿还是家庭医疗等方面，都会对您在生活中遇到的难题给予一个科学、实用的解答，让您无论在面对生活中的常见问题，还是突如其来的小问题，都变得游刃有余。健康生活从这里开始，生活由您来掌握。

愿热爱生活的每一位读者都能够在书中有所收获；如果本书能够帮您解决您或朋友正面临的一些生活难题或者生活疑问，为您的美好生活增光添色，我们将感到欣慰和满足。真诚希望本套丛书能成为您生活中的好帮手、好伙伴。



目 录

第一章 高智商宝宝从胎教开始	1
胎教源于科学	1
胎教的具体方法	12
胎教的操作方法	21
胎教对胎儿的智能训练	32
胎教的禁忌	42
第二章 影响宝宝智力的因素	56
食物和智力	57
运动和智力	72
睡眠与智力	74
环境与智力	76
教育智力	78
第三章 让宝宝有一个健康的大脑	81
调整饮食结构发挥大脑潜能	81
中医药让孩子拥有健康的大脑	97
音乐提升孩子的智力	103
第四章 如何开发宝宝的潜力	114
正确引导孩子发展潜能	114
为孩子的潜能发展提供空间	124
善用奖励手段是开发潜能的钥匙	133
开发孩子智慧潜力的有效方法	145



现代家庭实用宝典

第五章 如何让你的宝宝更聪明	156
培养孩子智力的要点	156
脑能聚集法则	166
第六章 如何培养孩子的思维能力	182
启发诱导和帮助孩子去思考	182
强化孩子的思维训练	184
发展右脑的形象思维,开发右脑	186
第七章 让宝宝多玩益智游戏	191
同时开发宝宝的左右脑	191
婴幼儿的类启智玩具	192
聪明宝宝一定要玩的一个益智游戏	194
在玩颜色中认识红黄蓝	198
玩串珠	200
在游戏中帮助孩子认识时间	201
增强孩子记忆能力	203
和宝宝玩模仿游戏	204
字词游戏	205
家庭数学小游戏	205
提高认知的小游戏	207
小拼图里大智慧	208
棋盘上的快乐与智谋	210
给宝宝一罐橡皮泥	213
关于安全与激发创造性的建议	215
计数游戏	217
生活中的创意游戏	217
用石头教孩子数学	220
第八章 让孩子的想象力更宽广	222



第一章 高智商宝宝从胎教开始

胎教源于科学

胎教符合科学

胎儿能接受教育吗？对于这个问题，自古以来议论纷纷，莫衷一是。有人认为，深居母亲腹内的胎儿既看不见又摸不到，怎么能谈得上受教育呢？岂不是天方夜谭？

我们已经知道，胎儿在6~7周时，就已经五脏俱全，并会做吞咽、握拳、眯眼、咂嘴、踢腿、翻身等各种动作，第8周就可以用头部及四肢的动作来表示喜欢和不满的情绪了，以后的发展就更加乐观，他不仅能体验出母亲的情绪以及外界的刺激，而且还能用大幅度的活动来表达他自己的情绪。

有人曾做过这样的试验，当母亲不慎摔了一跤时，胎儿虽然因羊水的缓冲作用得到了保护，但是母亲的担心和疼痛却会使母体某些激素大量分泌，胎儿受到这引起刺激后极为不满，用拳打脚踢来表示抗议。当母体的情绪和身体恢复正常后，胎儿也随之安静下来。

还有人曾经通过胎儿镜对妊娠3~4个月的胎儿进行观察，发现3个月的胎儿能毫不困难地转动头部、双臂和上半身；4个月的胎儿能皱眉、动眼和蹙额，如果用实验的方法碰其眼皮，胎儿便会眨眼。这说明胎儿已经能够对外界的刺激作出敏感的反应，换句话说就是具备了接受教育的条件。所以对胎儿进行教育符



合胚胎生长发育的实际情况，因此，是科学的、可行的。

胎儿的听觉感应

出生几天的婴儿，哭闹是常有的事，如果母亲把婴儿抱在左胸前，婴儿很快就安静下来。这是因为，胎儿在母体内时就已经习惯了母亲的心脏跳动声及血流声。出生后，婴儿耳朵贴近母亲胸前，这种声音和跳动，把婴儿带回到昔日在母腹内宁静的日子和安全的环境中。这种早已体验过的安全感是在胎儿期就形成的。

研究表明，4个月的胎儿就有了听觉，胎儿是一个有感觉的小生命，对外界的一些变化是有反应的。胎儿对母亲子宫血管里的血流声、肠道气体的咕噜声、猛烈的雷响声都有反应，还特别爱听父母的讲话声、唱歌声、柔和的乐曲声，6个月时胎儿的听力几乎和成人相等。外界的声音都可以传到子宫里。但胎儿对500~1500赫兹的声音感觉比较舒服，喜欢听节奏平缓、流畅、柔和的音乐，讨厌强烈快节奏的“迪斯科”，更害怕各种致命的噪声。8个月的胎儿能够区别声音的种类，听出音调的高低、强弱，能分辨出是爸爸还是妈妈的讲话声。

凡是能透过身体的声音，胎儿都可以感知到。这是因为人体的血液、体液等液体传递声波的能力比空气大得多。这些声音信息不断刺激胎儿的听觉器官，并促进其发育，听觉在人体的智力发育中起着非常重要的作用。如突然的高频音响可以使胎儿的活动增加；反之，低频音响可使其活动减少。

早期听觉刺激是胎教的主要方法之一。宝宝在有了听觉之后，他就要不停地听，只要在他的听觉范围内，他便收入耳内产生听觉，传入大脑，留下痕迹，一直到入睡为止。听觉不仅使宝宝辨认周围环境中的多种声音，而且凭此掌握人类的语言。婴儿期是儿童语言发展最迅速的时期，因此听觉的发展在这个时期具有更重要的意义。胎儿对母体内外部的刺激有反应，就可以在胎儿期给予胎儿有益的影响和教育；相反，如果丧失了胎教的机会，到孩子出生后再补做启蒙教育就为时过晚了。

国内有学者对声音能否传到孕妇的子宫曾做过研究，其研究结果表明：低于



1000 赫兹的声波可以衰减不大地透入腹中。部分实验并与 B 超同步进行,当体外声音突然停止时观察到了胎儿胎动像。这证实了体外的声音传入体内,并被胎儿所“听到”且做出了反应。这一研究结果表明,“胎教”有可靠的科学依据。

胎儿的视觉感应

胎儿的视觉比其他感觉的发育缓慢。其原因是显而易见的,即子宫虽说不是漆黑一片,却也不适于用眼睛看东西。但是,胎儿的眼睛,并不是完全看不见东西,从胎儿第 4 个月起,胎儿对光线就非常敏感。母亲进行日光浴时,胎儿就可通过光线强弱的变化感觉出来。

对母亲腹部直接进行光线照射,有时会使胎儿感到小快。这时,即使胎儿不背过脸去,也会显出惊恐不安的样子。现代医学利用 B 超观察发现,用电筒光一闪一灭地照射孕妇腹部,胎儿心搏数就会出现剧烈变化。

刚刚生下不久的婴儿,视觉并不特别敏感。而且其视野比较狭窄,但如果把一样东西放在新生儿眼前,新生儿却能够十分清楚地看到那件东西。而且,新生儿还能够在离自己 15 ~ 30 厘米处分清自己母亲表情的变化。甚至还有报告说:新生儿能够在离自己 3 米左右的地方,看清手指的轮廓。

艾伯特·赖利博士从理论的角度精辟地论述了这一点,据博士讲,新生儿视觉上的缺陷,至少还部分地残留着胎内生活习惯的痕迹。如果说新生儿只关心 30 ~ 40 厘米以内的物质,那是因为这一距离与他所刚刚脱离的子宫长度相等。几年前日本的小林登教授用强光照孕妇的腹部,发现胎儿闭眼。近两年间发现,当摄影灯突然打开发出强光后,强光透过躺着的孕妇腹壁入子宫内后,胎儿马上活动起来,要等几分钟的适应之后,才使胎动减弱下来。为了避免因强光的热效应刺激了孕妇腹部而引起的胎儿反应,北京天坛医院产科实验中把白炽灯泡浸入装水的玻璃槽内。光线透过装水的玻璃照在孕妇腹壁,然后光线透入子宫内,同样发现了受光线突然照射,引起了胎动增强。

1981 年美国哈佛医学院 Jasonc Dimholz 医生发现,利用新近研制的仪器得以目视观察妊娠后半期的胎儿眼睛显影,辨认区分眼动的方式。对妊娠期 16 ~ 42



周的胎儿眼睛90%以上目视可见。16周出现慢速眼动,23周开始出现快速眼动,而在妊娠24~35周较频繁出现。36周后常见的是眼无活动,呈现出“深睡眠”状态。

胎儿的触觉感应

胎儿的触觉出现得早,甚至早于感觉功能中最发达的是听觉。由于黑暗的宫内环境限制了视力的发展,所以胎儿的触觉和听觉就更为发达。妊娠第2个月时,胎儿就能扭动头部、四肢和身体。4个月时,当母亲的手在腹部摸触到胎儿的脸时,他就会做出皱眉、眯眼等动作。如果在腹部稍微施加一些压力时,他立刻就会伸出小手或者小脚回敬一下。有人通过胎儿镜观察发现,当接触到胎儿的手心时,他马上就能握紧拳头作出反应,而接触到其嘴唇时,他又努起小嘴做出吮吸反应。更为有趣的是,国外一些研究人员根据超声波图像报道,生活在子宫内的男性胎儿阴茎居然能够勃起。这一切都充分地说明了胎儿触觉功能的存在。胎儿对触觉刺激的反应灵敏,对人工流产的研究进一步证实了这一点。如2个月的胎儿即可对细发尖的刺激产生反应活动。胎龄4~5个月时,触及他的上唇或舌头,就产生嘴的开闭活动,好像是吮吸的样子。用胎儿镜还发现,如果用一根小棍触碰胎儿的手心,他的手会握紧手指,碰他的足底,他的趾可动,膝和髌还可屈曲。

胎儿的嗅觉感应

胎儿的鼻子早在妊娠第2个月就开始发育,到了第7个月,鼻孔就能与外界相互沟通。但是,由于被羊水所包围,所以他虽然已经具备了嗅觉,却无法一展身手,自然其嗅觉功能也就不可能得到较大的发展。尽管如此,胎儿的嗅觉一出生就能派上用场,新生儿在吃奶时能闻出母体的气味,而且以后只要他一接近母亲就能辨别出来。

胎儿的味觉感应

同鼻子一样,胎儿的嘴巴也发育于妊娠第2个月。在妊娠4个月时,胎儿舌



头上的味蕾已发育完全。尽管羊水稍具咸味，胎儿还是能够津津有味地品尝。新西兰科学家艾伯特·赖利通过一个简单的实验证明胎儿的味觉在4个月时已经出现。他在孕妇的羊水里加入糖精，发现胎儿正以高于正常1倍的速度吸入羊水。而当他向子宫内注入一种味道不好的油时，胎儿立即停止吸入羊水，并开始在腹内乱动，明显地表示抗议。

胎儿的记忆发育

这是一个有趣的例子，讲的是钢琴家鲁宾斯堤、小提琴家梅纽因以及乐团指挥家布·罗特等人的经历。在他们的演奏生活中都曾对一些从未接触过的曲子“似曾相识”，即使不看乐谱，乐曲的旋律也不由自主地在脑海中源源不断地涌现。究其原因，发现原来是他们的母亲在怀孕时曾经反复弹奏过这些乐曲。加拿大哈密尔顿乐团的指挥鲍里斯在一次演奏时，一支从未见过的曲子突然在脑海里出现。而且十分亲切，这使他迷惑不解，原来他的母亲曾是一位职业大提琴演奏家，在怀鲍里斯时曾多次演奏过这支曲子。一位叫海伦的妇女经常给她腹中7个月的胎儿唱一首摇篮曲，等孩子出生后，不论其哭得多么厉害，只要海伦一唱那首摇篮曲，孩子立即就安静下来。这些例子都无可辩驳地说明了这样一个问题：胎儿具有一定的记忆能力。西班牙萨拉戈省成立了一所专门研究产前教育的研究所，研究的中心课题是：腹中胎儿的大脑功能会被强化吗？研究结果表明，胎儿对外界有意识的激励行为的感知体验，将会长期保留在记忆中，并对其未来的个性以及体能和智能产生相应的影响。有关研究表明，胎教是教育的启蒙。由于胎儿在子宫内通过胎盘接受母体所供给的营养和母体神经反射传递的信息，使胎儿脑细胞在分化、成熟过程中不断接受母体神经信息的调节与训练。因此。妊娠期母体“七情”的调节与子女才干的发展有很大的关系。

胎儿运动开始

2个月的胎儿就开始在羊水中进行类似游泳样的运动了。3个月起，他就会吸吮自己的手指，但是还不老练，只要是嘴能够碰到东西，不管是手臂，还是脐



带，甚至是脚趾，他都会张嘴去吸吮。3个月胎儿的身体，已经能做出反屈、前屈、侧屈和翻转动作，就像一个小小的“运动员”。5个月的胎儿已经具有呼吸、吞咽、排尿等能力了。从5个月起，胎儿每天喝羊水，排小便，靠自己维持生活环境中羊水的平衡。

胎儿的性格形成

胎儿和新生儿的区别仅在于是否经过分娩这一过程，作为一个具有能力的人来说是一样的。有爱动的胎儿，也有不爱动的胎儿，一旦出生之后就会发现他们在个性上的差别，有爱睡觉的婴儿，有睁着眼睛张望的婴儿；也有手足乱动的婴儿，还有长时间哭泣的婴儿；在哭泣方法上，有的像着了火似的大声嚎哭，也有低声长时间哭泣。随母体内环境和母子组合的不同，而各有所异，理应有个性。

布拉泽尔顿博士研究出一种叫做“新生儿行动评定法”的独特观察方法。他利用手电的光、哗唧棒（玩具）或通过抱、哄等各种行动来观察婴儿的反应快慢、强弱、注意力持续程度，以及适应能力和精神稳定状况等有关个性的基本行动特征。

从博士的检查来看，即使在出生当天，有的婴儿就能紧紧盯住博士的眼睛。当博士上下左右转动自己的面孔时，他也用眼睛进行追踪，有的婴儿看了一下马上就不追踪了。有的婴儿很快就习惯于听那些令人讨厌的声音而昏沉入睡，也有的婴儿对外部的刺激十分敏感，总在哭泣。有的婴儿，安抚一下就立即停止哭泣，有的婴儿若不抱在怀里摇晃一会儿，就安静不下来……各有很大差别，令人吃惊。

而且，出院后回到家里，环境发生变化。1个月后再对同一婴儿进行检查，其结果又发生相当大的变化。例如：有的在出生后1周内。曾是一个很有持久力、情绪稳定的婴儿，但是，在外婆家生活1个月，由于外婆和外公过分疼爱，其控制自己的能力就变弱。结果，对外部刺激的反应也变得消极起来，常常可以见到类似的事例。日本的婴儿，由于照顾比较周到，情绪非常稳定，注意力也很强。这恐怕是日本育儿文化的特征，很难说是好还是坏。在美国，很重视让婴儿





掌握控制自己的能力。

另一个值得引起注意的是，20 世纪 70 年代初期以前，一直将雌激素、黄体酮与雌激素的化合物用于防止流产。但现在，这些药物的安全性问题受到怀疑，因此，已被禁止使用。在此以前，有流产征兆的孕妇，通常要摄取远比自身体内含量多得多的雌激素和黄体酮。禁止使用的原因是这些药物对身体有害，而且这些药物还具有给精神上造成不良影响的危险。

研究报告证明：如若对孕妇投以雌激素和黄体酮（或是其中之一），那么，所生的孩子具有明显的女性特点，如是女孩子，其特点更为明显；如是男孩子，则比普遍的孩子懦弱，具有女性特点，且对父亲极少攻击心理。

另一有趣的事实是，由于所服药量与行为有密切联系，所以，同时注射了雌激素及黄体酮、雌激素化合物的孕妇所生的孩子，与只注射雌激素孕妇所生的孩子相比，前者更具有女性特征，即胎儿过分接受母体的特定激素。就会引起器官上的变化，使胎儿在特定性格上发生变化，从而导致胎儿出现先天的性格变异。

这种先天的异常，不仅表现为行为上的异常，如心神不宁，性格变异，而且还表现为缺乏男子气质或缺乏女子气质。

黄体酮和雌激素均为孕妇血液中常见的激素，其分泌量的多少取决于孕妇植物神经与中枢神经互换信号的平衡状态。而控制信号的是孕妇日常的精神状态，即孕妇思维、感觉、行为、言语。

这样看来，婴儿出生之后就应有个性。而这个性和母亲妊娠期间的环境、生活方式、身体状况等因素有密切关系。

胎儿的习惯养成

胎儿也会有他的生活习惯，主要表现在睡眠与觉醒的交替周期上。虽然生活在漆黑的子宫内，但胎儿通过母亲的生活习惯，能够使用大脑感觉到昼夜的差别。爸爸妈妈可不要扰乱胎儿的生活习惯，在他睡眠的时候。千万不要用声音、光亮或是动作去叫醒他，否则胎儿会非常的不高兴。

瑞士儿科医生研究发现，新生儿的睡眠类型，与怀胎母亲的睡眠类型相关。



医生将孕妇分为早起和晚睡两种类型，然后对她们所生的孩子进行调查。结果发现，早起型母亲所生的孩子，一生下来就有早起的习惯，而晚睡型母亲所生的孩子，一生出来就有晚睡的习惯。

所以。在胎儿出生前。胎儿和母亲就形成了相似的生活习惯。这一研究证明，母亲和子宫内的胎儿存在沟通。出生后母子间的沟通是出生前母子间沟通的延续。

胎儿的思想发育

现在有各种各样的说法，但无论如何不应忘记胎儿6个月过后，意识必会萌芽这一无可辩驳的事实，否则很有可能影响胎儿神经系统的发育。

当然，胎儿6个月以前，所受到的影响，虽然不能说是全部，但大部分都是躯体上的。在这一期间，胎儿的意识很少受到应激反应的影响。这是因为胎儿的大脑尚未成熟到母亲的情感信息转换为情绪的地步。

比如说，发怒是原始的情感。这一情感，只有当胎儿在大脑更为高级的中枢中，捕捉到鲜明表象和特征时，才会转换为复杂的情绪，若想产生出复杂的情绪，胎儿必须首先感知，母亲的情感，并对其加以分析，然后才能作出适应的反应。也就是说，欲把情感或感觉转换为情绪，需要有一个感知过程，而且要求大脑皮层具有复杂的心算能力。胎儿在6个月以后，开始具有明确的自我，并能把感觉转换为情绪。这时，胎儿的性格才逐渐通过母亲的情绪信息得以形成。

随着胎儿识别能力的提高，理解情绪的能力也会不断增强。胎儿就像一台不断被存入程序的计算机，最初只能解开极其简单的情绪方程式。但是，随着记忆和体验的加深，胎儿渐渐会解开极其复杂的“思维线路”。

例如：在胎儿3个月时，胎儿几乎不会受到“双重型”、“冷淡型”母亲复杂的情绪信息的影响。但可认为胎儿会在原始的水平上感受到不快，而且这恐怕会对今后产生极为深刻的影响。

学过生物学的人都知道，生物是由简单向复杂进化的，胎儿的躯体也是如此。在长达9个月的胎儿期内，由原生质这种小得几乎无法辨认的“点”，演变



成具有复杂的大脑、神经组织以及躯体的人体。与此相同，胎儿的精神也是无意识的存在，发展为能够记忆和理解错综复杂的情感和情绪的存在。

胎儿也做梦

1968年，比利时一位女医生给100多位孕妇进行了试验，在她们的头部通上12个电极，连在一个电子设备上。这种设备能检查出大脑的8种主要活动，其中包括做梦。又在下腹部接上电子设备，记录胎儿的运动情况。结果观察到，就在母亲开始做梦的同时，已经有8个月的胎儿跟妈妈有同样的特点，身体停止活动，眼珠迅速转动，这说明胎儿也在做梦。

从上述情况来看，一些科学家认为：孕妇在怀孕的过程中，能把她所想、所闻、所见到的一些事情，变成思维信息，不知不觉地传给胎儿，对胎儿进行教育，是很有道理的，也是很必要的。

胎儿的喜怒哀乐

尽管存在争议，目前多数认为，怀孕6个月以前，母亲对胎儿的影响大多数是身体上的，怀孕6个月以后，由于胎儿大脑发育成熟，胎儿开始有明显的自我意识，并能把感觉转换为情绪，能感知母亲的喜、怒、哀、乐。当受到外界的压迫时，他会猛踢子宫壁，以示抗议。听到讨厌的声音后，会因为不愉快而躁动，或拼命吸吮手指。

一位母亲是因为高兴而哭泣，她已经30岁了，她一直想要孩子。经过10年，终于怀孕了，她通过超声波看见了胎儿，激动地哭了起来。超声波下可见到胎儿一直在慢慢地活动，中间出现了胎心率加快，但没有出现痉挛等特殊动作，而一直是比较舒畅的大动作。

胎儿会发脾气

胎儿在孕育过程中，个人的性格、气质特点就已开始萌芽，包括爱、憎、忧、惧等不同情感。新近的研究表明，胎儿在子宫里不仅有感觉，而且还能对母



亲相当细微的情绪、情感差异做出敏感反应。澳大利亚的洛特曼博士观察研究了114名妇女从妊娠至分娩的全过程，并将她们分为四类：

第一类为理想母亲。心理测验证实她们盼望得到孩子。这类母亲怀孕感觉最佳。分娩最顺利，生下的孩子身心最健康。

第二类为矛盾母亲。这类母亲表面上似乎因为怀孕很高兴。丈夫亲友也以为她们乐意作母亲，可是，子宫里的胎儿却能注意到母亲潜意识里的矛盾情绪和母亲内心深处对他们的排斥心理。这些胎儿出生后，大部分有行为问题和肠胃问题。

第三类为冷漠母亲。这些母亲不想得到孩子，但她们潜意识希望怀孕这两种信息在某种程度上被胎儿接受。这些孩子生下后，情绪、情感冷漠，昏昏欲睡。

第四类为不理想母亲。这类母亲不愿意得到孩子。她们在孕阶段生产最多，早产率最高，生下婴儿出现体重过轻或情绪反常。

胎儿并不是传统儿科学描述的那种消极的、无思维的小东西，大量的研究表明，胎儿在妊娠5周起就能对刺激做出反应；8周时能做出许多诸如蹬脚、摇头等动作来表示他的喜好或厌恶；从6个月起，胎儿就过着积极的情绪生活，不满意时也会发点小脾气。

母亲的情绪对胎儿的影响极为重要。母亲的焦虑、恐惧、愤怒和不安所引起的一系列生理变化，严重影响着母体内胎儿的生活环境。这些消极因素会导致母体对胎儿供养减少，使胎儿置于不安与恐惧之中。调查发现夫妻吵架、邻里不和所导致的不良心境对胎儿影响最大。特别是孕妇发怒时，大声哭叫能引起胎儿不安和恐惧。而孕妇发怒时体内分泌大量去甲肾上腺素，使血压上升，胎盘血管收缩，引起胎儿一次性缺氧，从而影响身心健康。因此，孕妇应注意保持良好的情绪状态，使胎儿得以健康发育。

胎儿也学习

人们发现，婴儿从出生第一天起就能辨认出母亲的声音，而且对这种声音出现极大的兴趣。法国学者曾经对一些婴儿进行过法语和俄语的选择试验，结果发





现他们对法语发音反应更为强烈。就说明了这样一个问题：这个小生命在胎儿时期就已经具备了学习能力。人们都说婴儿是一张白纸。其实，早在胎儿时期这张白纸上就已经开始描绘图画了。瞧，深居在母亲子宫内的小生命伸出小脚来探测他的胎盘，“这是什么东西？”经过几个回合的研究，他终于放心了，确认这是一个柔软、安全的物品；一个偶然的机会，胎儿的手碰到了漂浮在旁边的脐带，“这又是什么东西？”很快，脐带就成了胎儿的玩具，一有机会便抓过来玩弄几下：对于包围他的羊水，小生命更是潜心研究，不时地吞咽几口品尝一下；母亲子宫的血流声、肠道的蠕动声以及心跳的搏动声，对于胎儿来说无异于一首美妙动听的曲子，统统被收入大脑，储存进记忆系统，以至出生后依然念念不忘；对于外界传入的音乐声，胎儿也颇感兴趣，转动头部，让耳朵贴近外部世界认真倾听。久而久之，一旦这种声音传来，胎儿便产生一连串的动作作为反应。

总而言之，子宫内的小生命具有出色的学习能力，他将利用一切可能的机会抓紧学习。他学习吞咽、学习吮吸、学习运动、学习呼吸……当然，他还是一个小小的“心理学家”。通过母亲传递过来的一切信息揣摩着母亲的心绪，学习心理感应。鉴于胎儿这种潜在的学习能力，母亲在妊娠期间，尤其是后半期应强化与胎儿的交流，及时施行早期胎教，通过各种可能的渠道，使胎儿接受有益的刺激，获得良好的胎内教育。

胎儿也上学

在母亲腹中的胎儿能够到学校学习。这话听起来挺可笑，但这的确是事实。

近年来，胎儿教育越来越受到人们的重视。美国加利福尼亚州成立了一所胎儿大学，担当教员的有产科医生、心理学家和家庭教育学。怀孕5个月的妇女便可入学，在教员的指导下，孕妇用扩音器对胎儿讲话，同时用手在腹部做各种示范动作，与胎儿做游戏，如推、拍、摇、抚摸等。选择一些优雅动听的音乐让孕妇和胎儿听，有时还让孕妇唱一些歌曲。

另外选择教一些婴儿最常用的词汇，包括牛奶、打嗝、笑笑、看看、尿尿等，对每个胎儿都起一个动听的乳名，按时上课，按时休息。经过一段时间的学