



| 图文双色版 |

任英梅◎编著

XINBIAN TAIJIAO
YIBENTONG

新编胎教 一本通

专为东方女性打造的孕产养育经典读本！



著名妇产科专家

孔宪超

主编·审订

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

新编胎教

x i n b i a n l a i j i a o y i b e n t o n g

任英梅/编著

一本通

图书在版编目(CIP)数据

新编胎教一本通/任英梅编著. -哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2008.5

ISBN 978-7-80753-137-1

I. 新… II. 任… III. 胎教-基本知识 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 169387 号

责任编辑:邢万军 刘乃翹

特邀编辑:刘 辛

新编胎教一本通

任英梅 编 著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

河北省三河市南阳印务有限公司印刷

开本 720×1020 毫米 1/16 印张 18 字数 280 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-137-1

定价:28.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

目

CONTENTS

录

第一章 胎教基础知识

什么是胎教	2
我国古代的胎教理论	3
我国古代胎教的内容	4
我国古代的胎教记载	6
国内的胎教现状	7
正确认识胎教	8
胎教的好处	8
胎教的重要性	9
胎教应从什么时候开始	9
掌握胎儿学习的最佳时机	10
胎教人人都能做到	11
胎教的环境	11
母爱是胎教的基础	12
怎样做好胎教的主角	12
准爸爸在胎教中的作用	13

夫妻感情对胎儿的影响	13
孕妇的求知欲对胎儿的影响	14
适宜准妈妈阅读的读物	14
母体与胎儿生理信息的传递	15
母体与胎儿情感信息的传递	15
母体与胎儿行为的沟通	16
胎教与胎儿性格的关系	17
母亲与胎儿情感相通	17
培养胎儿的习惯	18
受过胎教的孩子的特点	18
胎教为什么能使孩子聪明	19
胎儿应该学什么	20
胎教成功的秘诀	21
正确理解胎教效果	22
寻找适合自己的胎教法	22

第二章 胎教的准备——怀孕

● 遗传与优生

优生从严格择偶开始	26
什么是遗传	26

遗传病及其种类	27
遗传病的特点	27
父母近视对子女的遗传影响	28
色盲患者的遗传性状	29

癫痫患者存在的遗传因素	29
父母的智力对胎教的影响	30
遗传、优生、胎教之间的关系	30
母子血型与优生	30

● 病患者的孕育

怀孕前应彻底治好的疾病	31
肺结核病患者可以怀孕吗	32
心脏病患者可以怀孕吗	32
高血压患者可以怀孕吗	33
肾脏病人可以怀孕吗	33
肝炎患者可以怀孕吗	34
糖尿病患者可以怀孕吗	34
甲亢病患者可以怀孕吗	35
哮喘病患者可以怀孕吗	35
附件炎患者能怀孕吗	36
癫痫病患者可以怀孕吗	36
精神病患者可以怀孕吗	37
淋病患者可以怀孕吗	37
尖锐湿疣患者可以怀孕吗	37
系统性红斑狼疮患者能生育吗	38

● 不宜怀孕的时间段

婚后不宜立即怀孕	38
旅游中不宜怀孕	39
春节期间不宜怀孕	39
避孕期间不宜怀孕	40
早产及流产后不宜立即再孕	40
长期服药的女子不宜立即怀孕 ...	41

受过X光照射的女子不宜立即怀孕 ...	41
身体疲劳时不宜怀孕	41

● 孕前准备

要有计划地受孕	42
最佳受孕季节	43
最佳受孕时机	43
最佳受孕年龄	44
优生宝宝的前提:高质量的受孕	45
利用好生物节律	45
孕前锻炼	46
孕前应作哪些检查	46
孕前要戒烟	47
孕前要戒酒	47
孕前的心理准备	48
肥胖女子的孕前准备	48
偏瘦女子的孕前准备	49
想做妈妈应远离毒品	50
孕前用药要谨慎	50
部分女子怀孕前应换工作	51
怀孕前不能吃安眠药	51
物质准备要齐全	52
孕前应作口腔检查	52
孕前衣食住行	53
怀孕前后不要接触动物	53
如何预防遗传病	54
不宜怀孕的情况	54
准爸爸的孕前准备	55
受孕瞬间的胎教	56

第三章 了解胎儿

胎儿大脑的发育	58	胎儿的性格	65
胎儿有记忆力	58	胎儿会喝水	66
胎儿会发脾气	59	胎儿会打嗝	66
胎儿的心理	59	胎儿的运动	67
胎儿会做梦	60	胎儿会吮吮手指	67
胎儿会啼哭	60	胎儿的意识	67
胎儿的听觉	61	胎儿的感觉	67
胎儿的视觉	63	胎儿的习惯	68
胎儿的触觉	64	胎儿的生活	68
胎儿有嗅觉	64	胎儿的“十怕”	68
胎儿有味觉	65	胎儿的学习能力	69
胎儿的睡眠	65	胎儿能理解母亲的感情	70

第四章 创造良好的胎教环境

家庭成员在胎教中的作用	72	准妈妈做饭的注意事项	78
给胎儿一个温馨的“家”	72	准妈妈洗衣服时应注意的问题	79
准妈妈的居室养花须知	73	准妈妈应经常洗澡洗头	79
孕妇不宜穿着邋遢	74	孕妇洗澡有讲究	79
准妈妈着装要宽松	74	孕妇禁用的化妆品	80
准妈妈内衣的选择	75	准妈妈切莫浓妆艳抹	81
孕妇为什么不宜穿三角内裤	75	准妈妈应适当安排自己的睡眠	81
孕妇为什么不宜穿化纤内衣	75	准妈妈睡眠以什么姿势好	82
孕妇要选择合适的鞋子	76	准妈妈为什么不宜仰卧位睡觉	82
准妈妈不宜戴隐形眼镜	76	孕妇睡觉不宜开灯	83
准妈妈夏季的生活调理	77	准妈妈如何提高睡眠质量	83
准妈妈冬季的生活调理	77	准妈妈不宜睡席梦思床	83
准妈妈应避免的家务劳动	78	准妈妈不宜睡电热毯	84

孕妇不宜忽视午睡	84
准妈妈不宜去拥挤的场合	85
准妈妈不宜多进行日光浴	85
准妈妈应远离 X 线	86
孕妇不宜长时间看电视	86
准妈妈不宜经常操作电脑	86
准妈妈不宜长时间使用电扇和空调	87
远离电磁辐射的对策	87
孕妇应避免噪声	88
准妈妈要保持口腔卫生	89
准妈妈要远离农药	89
孕妇服用人参注意事项	90
准妈妈不宜乱服药	91
孕期是否禁服一切药物	91
准妈妈用药的原则	92
孕妇不宜服用的中草药	92
准妈妈忌用的中成药	93
对胎儿有影响的西药	93
可致胎儿先天性耳聋的药物	94
对准妈妈有影响的西药	95
药物对不同时期胎儿的影响	95
孕妇不宜使用利尿剂	95
孕妇不宜服用驱虫药和泻药	96
感冒药对胎儿的影响	96
抗生素类药物对胎儿的危害	97
服用镇静剂对胎儿的影响	98
怀孕后不能服用安眠药	98
多胎妊娠有哪些风险	99
多胎妊娠的注意事项	100
孕妇能不能参加体育运动	100
运动前要检查身体	101
锻炼前的安全措施	101

运动时该穿的衣服	101
实用孕妇伸展运动	102
孕妇慎防煤气中毒	102
准妈妈不宜使用手机	103
准妈妈不宜打麻将	103
空气污染对胎儿的危害	104
孕妇要保持良好的情绪	104
孕妇应预防感冒	105
怀孕期间日常活动的注意事项	106
孕妇忌活动太少	106
孕妇宜多散步	107
孕妇坐立和行走的正确姿势	108
孕妇应注射哪些疫苗	108
孕妇为什么会觉得头晕眼花	109
准妈妈游泳须知	109
孕妇应多用脑	110
不良胎教会害了胎儿	110
孕妇应多呼吸新鲜空气	111
准妈妈要进行的身体测量	111
准妈妈要进行产前检查	111
为什么要进行产前检查	112
产前检查的好处	113
怎样选择产前检查的医院	113
产前检查时的注意事项	114
要重视孕早期检查	115
孕早期准妈妈需做的常规化验	115
准妈妈不宜做 CT 检查	116
准妈妈要作 B 超检查	116
孕妇应作弓形虫病检查	117
准妈妈应作产前诊断	117
哪些人需要做产前诊断	119
学会记录妊娠日记	120

第五章 胎教与饮食营养



母体的营养对胎儿的发育极为重要	122
怎样安排孕妇的食物	122
孕期并非吃得越多越好	122
孕妇一天的合理膳食安排	123
孕妇的合理营养组合	123
促进胎儿大脑发育的食物	124
使胎儿增长智力的食物	125
孕妇最易忽视的营养素	126
孕妇吃饭宜细嚼慢咽	126
蛋白质对孕妇与胎儿的作用	127
准妈妈要多摄入“脑黄金”	127
孕妇需要摄入的维生素	128
孕妇需要摄入的矿物质	131
烹调时宜用植物油补充脂肪	134
孕妇素食对胎儿有害	135
孕妇要每天吃早餐	135
准妈妈不宜多吃菠菜	136
准妈妈要少吃山楂及其制品	136
准妈妈不宜多吃方便食品	136
孕妇不宜多吃鸡蛋	137
孕妇要多喝牛奶	137
孕妇吃鱼好处多	138
准妈妈应多吃瘦肉	138
准妈妈摄入热量应适量	139

准妈妈不宜多吃酸性食品	139
准妈妈不宜多吃罐头食品	139
孕妇不宜多吃冷饮	140
准妈妈如何选择饮料	140
孕妇不宜用饮料代替白开水	141
孕妇饮水应适量	141
准妈妈不宜喝浓茶	141
准妈妈喝酸奶好处多	142
准妈妈不宜喝长时间熬制的骨头汤	142
准妈妈应多吃核桃	142
准妈妈宜吃蜂王浆	143
准妈妈不宜多吃桂圆	143
准妈妈不宜过分滋补	144
孕妇忌吃火锅	144
准妈妈宜吃粗粮	144
准妈妈不宜喝咖啡	145
准妈妈不宜多食动物肝脏	147
准妈妈吃豆类食品的好处	147
怀孕期宜少食盐	148
有益胎儿健脑的食物	149
孕妇不要滥服鱼肝油	150
顺其自然增加食欲	151
培养胎儿良好的饮食习惯	151

第六章 胎教方法



● 环境胎教

- 环境胎教的含义 154
- 环境胎教怎样进行 155
- 新鲜空气与胎教 155
- 阳光与胎教 156
- 噪声对胎儿的影响 156
- 准妈妈可以作短途旅行 157

● 音乐胎教

- 什么是音乐胎教 157
- 音乐胎教怎样进行 158
- 胎教音乐的不同作用 158
- 音乐胎教的方法 159
- 胎教音乐的选择 160
- 音乐胎教对胎儿的影响 160
- 谢特勒的胎教实验 161

● 营养胎教

- 何谓营养胎教 161
- 胎儿的饮食倾向与妈妈有关 162
- 妈妈健康, 宝宝才会健康 162
- 准妈妈要有良好的饮食习惯 164
- 怀孕不同时期的饮食要求 165

● 情绪胎教

- 什么是情绪胎教 166
- 情绪胎教的重要性 167
- 情绪胎教怎样进行 168
- 准爸爸在情绪胎教中的责任 168
- 夫妻感情与胎教的关系 169

- 怎样摆脱不良情绪 169

● 语言胎教

- 什么是语言胎教 170
- 语言胎教的重要性 171
- 语言胎教怎样实施 171
- 实施语言胎教须知 172
- 神奇的语言胎教 173
- 喜欢听英文的法国孩子 174

● 行为胎教

- 什么是行为胎教 174
- 孕妇要提高自己的修养 175
- 孕妇应养成良好的日常习惯 176
- 准妈妈应该阅读什么书 176
- "无心插柳"造就神童 177

● 意念胎教

- 什么是意念胎教 178
- 意念胎教的可行性 178
- 意念胎教怎样进行 179

● 视觉胎教

- 什么是视觉胎教 179
- 视觉胎教的可行性 179
- 视觉胎教怎样进行 180
- 视觉胎教应从什么时候开始 180

● 抚摸胎教

- 什么是抚摸胎教 181
- 抚摸胎儿的重要性 181

抚摸胎教怎样进行	182
抚摸胎教的注意事项	183
“转动刺激”促进胎儿大脑发育	183

● 运动胎教

什么是运动胎教	184
---------------	-----

运动胎教应适度	184
实用运动胎教	185
孕妇运动不宜过于剧烈	185
不宜进行运动胎教的孕妇	187

第七章 十个月胎教过程

● 一个月胎儿胎教

孕妇的身体状况	190
日常注意事项	191
胎儿发育程度	193
适用的胎教方法	193
准爸爸的参与	196
产前检查及注意事项	196
胎教食谱	196

● 两个月胎儿胎教

孕妇的身体状况	198
日常注意事项	198
胎儿的发育程度	200
适用的胎教方法	200
准爸爸的参与	202
早孕反应与胎儿智力	203
胎教食谱	203

● 三个月胎儿胎教

孕妇的身体状况	205
日常注意事项	205
胎儿的发育程度	208
适用的胎教方法	208
准爸爸的参与	210
胎教食谱	211

● 四个月胎儿胎教

孕妇的身体状况	212
日常注意事项	213
胎儿的发育程度	215
适用的胎教方法	215
准爸爸的参与	218
胎教食谱	219

● 五个月胎儿胎教

孕妇的身体状况	220
日常注意事项	220
胎儿的发育程度	223
适用的胎教方法	223
胎教趣事	226
准爸爸的参与	227
胎教食谱	227

● 六个月胎儿胎教

孕妇的身体状况	229
日常注意事项	229
胎儿的发育程度	232
适用的胎教方法	232
胎教趣事	234
准爸爸的参与	235
胎教食谱	235

● 七个月胎儿胎教

孕妇的身体状况	237
日常注意事项	238
胎儿的发育程度	240
适用的胎教方法	240
准爸爸的参与	243
胎教食谱	243

● 八个月胎儿胎教

孕妇的身体状况	245
日常注意事项	245
胎儿的发育程度	248
适用的胎教方法	248
准爸爸的参与	250
胎教食谱	251

● 九个月胎儿胎教

孕妇的身体状况	252
日常注意事项	253
胎儿的发育程度	254
适用的胎教方法	254
准爸爸的参与	256
胎教食谱	256

● 十个月胎儿胎教

孕妇的身体状况	258
日常注意事项	259
胎儿的发育程度	261
适用的胎教方法	261
准爸爸的参与	263
作好分娩的心理准备	264
胎教食谱	265

第八章 分娩知识须知

● 了解分娩知识

什么叫分娩	268
分娩经历的过程	268
阵缩是怎么回事	269
宫缩是对胎儿的良好刺激	270
分娩需要多长时间	270
生产过程中胎儿怎么运动	270

● 分娩的方式

分娩方式的分类	271
---------------	-----

自然分娩	271
剖宫产	273
无痛分娩	274
水中分娩	275

● 分娩与胎教

分娩前的胎教	276
..... 分娩与胎教	277
胎教与早教的衔接	277

准妈妈必知

TAI JIAO JI CHU ZHI SHI

第一章

胎教基础知识





✱什么是胎教

所谓胎教,就是胎儿教育,即有意地对胎儿进行教育。它属于优生学的范畴,又是教育学的一个分支。从教育体系看,胎教是基础教育。

进行胎教的时候,孕妇通过调整身体的内外环境,消除不良刺激对胎儿的影响,并采用一定的方法和手段,积极主动地对胎儿进行训练和教育,进行有利于胎儿大脑和神经系统发育的有益活动,促进胎儿的身心发育,使胎儿的身心更加健康,为其出生后的继续教育奠定良好的基础。

胎教一般分为狭义胎教和广义胎教。狭义胎教又叫直接胎教,是指直接作用于胎儿。直接胎教是根据胎儿各感觉器官发育的实际情况,有针对性地给予适当的刺激,使胎儿建立起条件反射,进而促进其大脑机能、躯体运动机能、感觉机能及神经系统机能的成熟。

具体来说,狭义胎教就是在胎儿发育成长的各段时间内,科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的刺激,如采用视觉胎教、音乐胎教、语言胎教、抚摸胎教等方法,使胎儿大脑神经细胞不断增殖,神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练,以最大限度地发掘胎儿的智力潜能,使胎儿更加聪明。

广义胎教又叫间接胎教,是指通过对母亲的作用来影响胎儿。间接胎教是指为了促进胎儿生理上和心理上的健康发育,同时确保孕妇能够顺利地度过孕期,采取情绪胎教、营养胎教、运动胎教、行为胎教等方法,对孕妇施加的保健措施,如孕妇通过做保健操来达到母亲和胎儿一同锻炼的目的;再比如,母亲读书,是母亲的学习过程,但由于母亲和胎儿是一个整体,母亲的言行举止每时每刻都会影响胎儿,所以也是胎儿的学习过程。



不用担心胎儿无法学习。现代科学证明,胎儿具备听觉、视觉、嗅觉、触觉、味觉,还具有感知能力和记忆能力,使得对胎儿进行教育成为可能而且有意义。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、吮吸手指、抓东西、伸懒腰、眨眼睛,甚至做鬼脸。而且胎儿在6个月时,大脑细胞的数目已接近成人,各种感觉器官也趋于完善,对母体内外的刺激能作出一定的

反应。这就给胎教的实施提供了有力的科学依据。

目前,胎教已经受到全世界的关注。自20世纪60年代以来,世界上许多国家,都建立了胎教研究中心和胎儿大学,进行胎教实验、普及胎教知识和推广胎教方法。他们的研究,在理论和实践上都取得了一定的成就。

随着各国胎教研究的日益深化,胎教逐渐成为了一门内容丰富的学问。这其中不仅包括优生优育的思想,更包括十月怀胎的过程中环境、心理、语言、运动、饮食等多方

面的具体内容。年轻的父母,如何孕育生命、如何养育胎儿、如何进行孕期保健等等,都是非常值得关注和学习的內容。



✱我国古代的胎教理论

胎教的思想起源于我国,早在两千多年前,《黄帝内经》中就有了关于胎教的记载。胎教理论最早萌发于古代的人们祈盼得到好孩子的美好愿望。

中国的古人发现母亲的情绪、个性和修养、生活起居、生活环境与孩子的身体素质、智力、品格之间有密切的关系。为了将来的孩子能够身体健康、品格健全、智力超人,古人经过观察、实践,积累了很多宝贵的经验,这些经验是中华智慧中的一部分,到现在仍有很重要的参考价值。

最早提出“胎教”这个词的,是唐朝以前成书的《洞玄子》。书中记载:“凡女怀孕之后,须行善事;勿视恶色,勿听恶语;省淫欲,勿咒诅,勿骂詈,勿惊恐,勿劳倦,勿妄语,勿忧愁;勿食生、冷、醋、滑、热食;勿乘车马,勿登高,勿临深,勿下坂,勿急行,勿服饵,勿针灸;皆须端心正念,常听经书,遂令男女如是,聪明智慧,忠真贞良,所谓胎教也。”

就是说,胎儿在母体中能够感受孕妇情绪、言行的感化,所以孕妇必须谨守礼仪,给胎儿以良好的影响。这里是从各个方面对孕妇加以约束,认为这样才可能孕育出聪明、贤孝的子女。

传说后稷的母亲姜源氏怀孕后,十分注重胎教,怀孕期间,“性情恬静,为人和善,喜好稼穡,常涉足郊野,观赏植物,细听虫鸣,迺云遐思,背风而倚。”

贾谊在《新书·胎教》中记载道:“周妃后妊成王于身,立而不跛,坐而不差,笑而不渲,独处不倨,虽怒不骂,胎教之谓也。”

西汉的刘向在他所著的《列女传·周室三母》中讲述了周朝时女子怀孕时的讲究:“寝不侧、坐不边、立不跽、食不邪味、耳不闻于淫声,夜则令瞽人诵诗、道正事”,意思是睡觉的时候不侧着身睡,坐下的时候不坐在席子的边上,不只用一只脚站立,不吃味道不正的食品,不听淫荡的声音,晚上让盲人背诵优美的诗篇、讲解正义的事情。

隋代巢元方在《诸病源候总论·妊娠候》中记有“子欲端正庄严,常口谈正言,身行正事”,提出外象内感的胎教理论。

唐代大医学家孙思邈在《备急千金要方·养胎》中提出孕妇应该“调心神,和情性,节嗜欲,庶事清静”。

宋代陈自明在《妇人大全良方·总论》中记有“立胎教,能令人生良善、长寿、忠孝仁义、聪明无疾,盍须十月好景象。”“欲子美好,玩白璧,观孔雀。”“夫人以胃气壮实、冲任荣和,则胎得所,如鱼处渊;若气血虚弱,无以滋养,则始终不能成也。”

《源经训诂》中记载:“目不视恶色,耳不听淫声,口不出乱言,不食邪味,常行忠孝友爱、兹良之事,则生子聪明,才智德贤过人也。”

南北朝时期,北齐的徐之才著了《逐月养胎法》一书,从医学角度正式提出胎教,并



对其加以详细阐述。

明代名医张景岳认为,如果孕妇饮食起居不当,胎儿就会出现不安现象。比如孕妇营养不良,身体过虚或过实,孕妇寒热没有调理好而受寒或受热,都会使胎儿的健康受损,所以孕妇必须注意饮食起居。

到了清代,我国医学界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。

陈复正在他的《幼幼集成》中,对富贵人家孕妇生活的危害作了明确的分析,他认为富贵人家的女子,整天过着颐指气使的日子,四体不勤,五谷不分,真气容易散失,心神容易浮荡、不安分,吃的是甜美可口的食物,住的是豪华宽敞的房子,卧床休息的时间过多,过于懒散,体质容易变得娇弱,很难生出强壮的孩子。而贫贱家庭的女子,因为怀孕期间也在劳动,适度的劳动会对胎儿的体质有所影响,所以能生出健康的婴儿。

陈复正还认为:孕妇如果愤怒、悲伤、纵欲、想的事情太多、饮食不加节制,都会造成胎儿的先天性疾病。

陈梦雷等编的《古今图书集成医部全录》,在儿科分卷中专门分出“小儿未生胎养门”,可以说是对历代胎教学说作了总结。

总之,我国古代胎教理论认为,孕妇生活的方方面面都会影响孩子的健康、智力甚至德行,这些理论到现在仍有十分重要的参考价值。



✿我国古代胎教的内容

我国古代胎教学说认为,准妈妈应该举止端庄、言行纯正,注意饮食起居、调节情绪;还强调“慎胎”,认为母亲的行为会影响胎儿。

具体来说,古人所说的胎教,是指在妊娠期间,为有利于胎儿在母体内的生长发育,而对母亲的精神、饮食、生活起居等方面所采取的有利措施,以便使母子的身心都得到健康的发展。

古代胎教的内容主要包括6个方面:

● 调情志

妊娠是女性生命中的一个特殊经历,在这个过程中,女性不仅生理上要发生一系列变化,心理上同样也会产生许多变化,这种心理变化就是古人所说的情志变化,也就是情绪的变化。古人说:“凡有孕之妇,宜情志舒畅,遇事乐观,喜、



怒、悲、思皆可使气血失和而影响胎儿。胎借母气以生,呼吸相通,喜怒相应,若有所逆,即致子疾。”

《产孕集》则指出:“人有清浊厚薄之异,智愚善恶之殊,揆期所始,皆由祖气。祖气者,先天之气也。气清则善,气浊则恶,清则圣哲,浊则昏愚。”要求孕妇要有博大的胸怀和温文尔雅的修养内涵,要语言文明、举止端庄。孕妇的情操、气质,对孩子影响很大,因此,孕妇一定要加强自身修养,做到心里没有邪念,耳朵不听淫荡的声音,眼睛不看不该看的东西,不乱说话,不粗鲁,不暴躁,不鄙俗,不琐屑。

《增补大生要旨》中说,准妈妈要心情舒畅,不要輕易动肝火,否则就会导致气不顺,气不顺则胎儿必受影响。《傅青主女科》中也有“大怒小产”的论述。可见,准妈妈的情绪对胎儿有直接的影响,所以准妈妈情绪舒畅,遇事乐观是很重要的。

● 忌房事

房事是指夫妻的性生活。虽然房事是受孕怀胎的必要条件,但受孕之后,为了胎儿能健康平安地生长发育,夫妻房事必须节制。

我国古代医书《产孕集》是这样说的:“怀孕之后,首忌交合,盖阴气动而外泄,则分其养孕之力,而扰其固孕之机,且火动于内,营血不安,神魂不密,形体劳乏,筋脉震惊,动而漏下,半产、难产、生子多疾。”就是说,怀孕以后,最重要的事情就是禁房事。因为怀孕头3个月,孕妇由于妊娠,常有恶心、厌食、嗜睡、疲劳等各种不适应的症状,而且经常虑及自身及胎儿的营养供应不足,身体和心神都很疲劳,根本就没有闲情逸致去追求房事的快乐;而且这时若行房事会对胎儿不利,容易造成胎儿流产。而在怀孕7个月以后,孕妇腹大身重,行动不便,此时胎儿又即将入盆,阴道受压变短,房事会刺激宫颈引起宫缩;加之房事中有可能将细菌带入准妈妈体内,严重者会造成感染。若仍行房事,则会造成难产或生出病弱的孩子。

因此,孕妇在怀孕的头3个月和7个月以后禁房事,不仅能安胎养孕,还能防止身体疲劳、流产、难产。为了孕育一个健康的宝宝,广大准妈妈应该尽量做到这一点。

● 节饮食

饮食是母体的重要营养来源。胎儿的营养来源于母体的气血。因而母亲的饮食对胎儿的发育有着直接影响。我国古代医书《万氏女科》中说:“妇人受胎之后,最宜忌饱食、淡滋味、避寒暑,常得清纯平和之气以养其胎,则胎之完固,生子无疾。”就是说,女子受孕之后,饮食要有所讲究,应该清淡平和,鱼、肉之类不可以吃得太多。每天吃饭既不能不吃饱,又不能吃得太多,饥一顿、饱一顿,暴饮暴食更不可取,且应避免生冷的饮食。这样才能有助于养胎,孕育出一个健康的宝宝。

若孕妇经常不按时吃饭,有时吃得太多,有时又吃得太少,喜欢吃油脂和盐分多的菜肴,就会导致消化功能失常,使胎儿得不到足够的养分而发育不好。

● 适劳逸

古人认为,女子怀孕后,运动量应该有限制,既不能过度安逸娇气,整天坐着不动,也不能过于劳累。传统医学认为,人依靠气血生存,胎儿依赖气血获得养分。如果



孕妇太安逸,则气容易凝滞,不畅通;孕妇运动量大,太过劳累,则气耗费太多,容易衰竭。运动量不合适,无规律,登山负重等,都会使胎儿发育不良,甚至导致难产。

怀孕之后,为了增强体力为将来的分娩作准备,保证供氧充足,改善血液循环,增进食欲,保持旺盛的新陈代谢,促进胎儿大脑、神经及各器官的发育,孕妇一定要有适当的活动,只不过强度一定要适宜。千万不能贪图安逸,整日静卧,怕多走几步路就伤了胎儿,那样会使气血不畅,导致难产。

怀孕后,在运动方面的正确做法是:前5个月稍微安逸些,5个月以后可以做少量运动,像散步、爬楼梯、骑自行车之类。

● 慎寒温

寒温就是自然界冷、热气候的变化。慎寒温,就是指注意天气变化,做好保暖防寒、降温防暑的准备。女子怀孕以后,生理上发生变化,体质比平时弱,容易受风、寒、暑、湿、燥、火的侵袭,尤其容易受风寒。此时如果因风寒引起疾病,会危及胎儿的健康,甚至小产。

所以,孕妇应该对天气的变化多加留意,及时添减衣物,以免得病,这对胎儿是很重要的。

● 戒生冷

女子怀孕之后,由于生理变化,往往会胃口不佳,许多东西吃不下,甚至口味也会发生变化。我国传统医学认为,怀孕后,要耗费大量阴血养胎儿,致使孕妇阴血虚而阳气旺,所以会喜欢吃些生冷的食物。但是生冷的东西吃多了会伤脾胃,容易引起呕吐、腹泻、痢疾等症,既损孕妇的身体,又伤胎儿,所以孕妇吃生冷食物一定要慎重。



✳我国古代的胎教记载

我国是对胎教学说认识和实践较早的国家之一,可以说是源远流长。我国西周时期周文王姬昌的母亲太妊就懂得胎教,并对文王实施过胎教,这在各种典籍中都有记载。

《史记》中说:“太妊之性,端一诚庄,唯德能行。及其有娠,目不视恶色、耳不听淫声、口不出傲言。生文王而明圣,太妊教之,以一识百,卒为周宗。君子谓太妊为能胎教。”

西汉刘向的《列女传》中讲道:“古者妇人妊子,寝不侧、坐不边、立不跛、不食邪味,割不正不食、席不正不坐,目不视于邪色、耳不听于淫声,夜则令瞽诵诗书、道正色。如此则生子形容端正,才德必过人矣。故妊子之时必慎所感,感于善则善,感于恶则恶,人