

普天下哪一对父母不盼望自己的孩子健康、活泼、聪明、美丽

100分妈妈
必读 I

优生胎教全面 指导

YUANGENGTAIJIAOQUANMIANZHIDAO

在胎儿期，我们对孩子能力的期待该着眼于如何培养他的健康、性情等。而母亲与孩子的关系是培养孩子性情的基础。有足够的证据表明，婴幼儿出生前，如果母亲精神放松、心情平静，能轻易处理困难，对婴儿将非常有好处。

love

100分妈妈
必读①

优生胎教 全面指导

杨群宇 杨丹宇 / 编著

在胎儿期，我们对孩子能力的期待该着眼于如何培养孩子的健康、性情等。而母亲与孩子的关系是培养孩子性情的基础。有足够的证据表明，婴幼儿出生前，如果母亲精神放松、心情平静，能轻易处理困难，对婴儿将非常好处。

内蒙古科学技术出版社

100 分妈妈必读

优生胎教全面指导

杨群宇 杨丹宇 编著

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

组织策划/额敦桑布

责任编辑/许占武

印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司

字 数/180千

开 本/880×1230

印 张/10.5

版 次/2003年8月第1版

印 次/2003年8月第1次印刷

定 价/22.00元

ISBN 7-5380-1135-8/R·300

目 录



胎教的历史及意义

你知道胎教的历史起源吗?	2
从计算年龄能想到什么?	5
“胎教”从何而来? “胎教”的目的是什么?	5
胎教的意义	6
现代的胎教能教会什么?	7
狭义胎教与广义胎教有什么不同?	8
有意胎教好还是无意胎教好呢?	9
胎教是迷信吗?	10
古人真的相信这些吗?	11

生育与月亮有关

系吗?	11
-----------	----



胎教与优生的关系

遗传、优生、胎教之间有什么关系?	16
为什么说胎教从择偶开始?	17
配偶的智力对胎教有什么影响?	17
体质遗传与体质对胎教有什么影响?	18
怎样认识和理解成胎后“见物而变”呢?	19
妊娠期的“外象内感”是怎么回事?	20
胎教应从什么时候开始? ..	21

科学胎教是什么?	22
胎教的可能性大吗?	23
为什么胎儿能接受 教育?	25
我国古代的胎教理论是怎 样的?	25
古代胎教有什么实例?	28



胎教的作用

你知道无数天才始于胎 教吗?	32
国内胎教有何成果?	32
国外胎教有何成果?	35
你了解有关胎教的研究 情况吗?	38
外国胎教学术交流情况是 怎样的?	43
国内胎教兴起的情况 如何?	46
你知道萌发期教育吗?	47
胎儿有感知和学习才 能吗?	47



胎教的可能性

胎儿的大脑是怎样发 育的?	50
胎儿在子宫内是怎样学 习的?	51

胎儿能啼哭吗?	53
听觉在胎教上有什么重大 意义?	55
怎样知道胎儿在聆听 世界?	56
胎儿在腹内认真 听吗?	57
子宫内的“小窃听者”听到 什么?	58
胎儿听觉何时发育?	59
胎儿对声音具有分辨能 力吗?	60
胎儿有视觉吗?	61
胎儿有触觉吗?	63
胎儿有嗅觉吗?	65
胎儿有味觉吗?	65
胎儿有记忆能力吗?	66
什么为“七情”?	67
为什么记忆从胎儿 开始?	68
胎儿能上学吗?	69



父母及家长 在胎教中的作用

已经做了妈妈的人谈胎教 经验?	72
谁是胎教的主角?	73
公婆及父母在胎教中的作 用是什么?	74

孕妇在胎教中的作用有 什么?	76
丈夫在胎教中怎样起 作用?	77
准爸爸怎样适当调节妻子的 情绪?	78
准爸爸怎样激发妻子的爱子 之情?	79
准爸爸怎样丰富妻子的业余 生活?	79
准爸爸怎样协助妻子搞好 胎教?	80
丈夫应怎样保持孕妇情绪的 稳定?	80



胎教与胎儿的关系

胎教与胎儿的性格有什么 关系?	84
怎样培养胎儿的 习惯?	86
胎教与胎儿的“思维路线” 有何关系?	88



母亲对胎儿的重要性

孕妇的精神情绪可以影响胎 儿吗?	92
母亲与胎儿之间的信息传 递的关系如何?	94

胎儿也会发脾气吗?	97
胎儿理解母亲感情吗?	99
胎儿如何向母亲讲话?	101
母爱对胎儿有什么影响? ..	103
母亲应如何对待胎儿?	104



情绪对胎儿的影响

情绪与胎教有何密切 关系?	108
孕妇的情绪与胎儿有什么 联系?	110
异常的情绪如何影响胎儿的 发育?	111
孕妇该如何控制愤怒 情绪?	111
正常生活中的心情紧张会 不会伤及胎儿?	112
孕妇心理与胎教有何 关系?	113
一个有趣的实验说明了 什么?	115



怎样处理胎教 中的不良心理

胎教开始的心理是 什么?	118
如何克服胎教中的忧郁 心理?	119

胎教过程中出现淡漠心理 该怎样处理?	120
依赖心理对胎教有何 影响?	122
为什么要消除暴躁心理? ..	123
胎教与猜想心理的关系是怎 样的?	125
如何调节胎教中的羞怯 心理?	127
如何理解胎教中的备物 心理?	128
热切心理对胎教有什么 影响?	130
胎教中的怀疑心理如何 克服?	132
怎样排除胎教中的焦急 心理?	134
紧张心理对胎教有什么 害处?	135
怎样调整胎教中的烦躁 心理?	137
担心心理对胎教有什么 影响?	139



胎教的具体方法

胎教分几类?	142
听力训练如何进行?	142
音乐胎教与胎儿耳的发育 有什么关系?	144
为什么给胎儿进行音乐 熏陶?	145
胎儿是否有记忆?	146
音乐胎教与记忆训练有何 关系?	147
音乐胎教如何能促进脑神经 发育?	148
音乐如何在胎教中起 作用?	149
胎教音乐有哪些 种类?	151
适宜孕妇听的音乐有 哪些?	154
适合胎儿听的音乐有 哪些?	154
不同受孕时期应如何选用 胎教音乐?	155
为什么说音乐是胎儿与孕 妇语言的桥梁?	158
实施音乐胎教的内容有 哪些?	160
怎样欣赏胎教音乐?	162
怎样给胎儿唱歌?	163
胎教音乐有几种?	163
如何教胎儿“唱歌”?	165
怎样选择胎教音乐 磁带?	166
为什么音乐胎教应选用固定 乐曲?	167
什么是胎教中的哼歌谐	

振法?	168	何上?	199
五音不全的孕妇能给胎儿唱歌吗?	169	语言胎教如何与家务活巧妙结合?	200
听音乐是不是选择古典音乐更好呢?	169	怎样给胎儿讲故事?	201
胎教音乐有哪些?	170	如何调动周围的人协助语言胎教?	202
什么是运动训练?	178	胎教的十三要诀是什么?	203
经常抚摸胎儿有哪些积极作用?	180	语言胎教有何内容?	204
怎样进行做操训练?	181	慈母心声	215
怎样进行胎教运动?	182	宝宝曲	216
运动胎教包括哪几项?	183	孕妇如何运用形象意念生出漂亮宝贝?	217
怎样训练胎儿的运动功能?	185	怎样带胎儿认识大自然?	218
怎样进行按摩胎教?	185	怎样培养胎儿的情趣?	221
孕期运动会损伤胎儿吗?	186	意识诱导	223
抚摸胎儿有何益处?	187	怎样进行游戏训练?	225
怎样帮助胎儿做“体操”?	188	怎样和胎儿做游戏?	226
孕妇自身的运动有哪些?	190	什么是呼唤训练?	227
孕期运动有什么优点?	194	为什么要早给孩子起个名呢?	228
什么是语言训练?	195	怎样给宝宝起名字?	229
语言培养与精神培养的关系?	195	培养美包括什么内容?	230
语言胎教有什么意义?	197	父亲对子宫内胎儿讲话的“常规内容”?	233
怎样和胎儿对话?	199	怎样进行性格培养?	234
语言胎教的常识课如何上?	199	怎样把握胎儿的性格?	236
		怎样对胎儿进行行为	

培养?	237
如何欣赏文学作品?	238
名画欣赏举例	240
怎样根据不同性格选择胎教	
音乐?	241
孕妇应如何进行美感	
熏染?	242
孕妇的穿着打扮对胎儿有	
什么影响?	244
怎样布置孕后居室?	245
色彩在胎教中有什么	
作用?	246
色彩胎教举例	247
什么是光照胎教?	248
光照胎教有哪些作用?	249
如何进行光照胎教?	249
提高修养与胎教有何	
关系?	250
怎样欣赏大自然美景?	251
为什么要到大自然	
中去?	254
孕妇的求知欲对胎儿有什么	
影响?	256
孕妇读书有什么作用?	256
孕妇适宜阅读哪些方面的	
书刊?	257
您想象中的孩子是什么	
样的?	258
如何设计宝宝的	
形象?	259



丈夫与胎教

丈夫应怎样配合妻子进行	
胎教?	262
怎样让丈夫有参与感?	263
丈夫怎样给孕妇创造温馨	
的家庭环境?	265
为什么要给孕妇创造好的	
家庭气氛?	267
父亲与胎儿有怎样的	
关系?	267
为什么吊儿郎当的妈妈会	
使爸爸讨厌胎儿?	269
怎样合理安排每日胎教	
内容?	271



孕月养胎与胎教要点

“气功胎教术”是	
什么?	274
怎样练胎教气功?	274
受孕当月应如何养胎与	
胎教?	277
妊娠第二个月应如何养胎、	
护胎与胎教?	278
妊娠三月应如何养胎、护胎	
与胎教?	279
妊娠四月应如何养胎、护	
胎与胎教?	280

妊娠五月应如何养胎、护胎与胎教?	281
妊娠六月应如何养胎、护胎与胎教?	282
妊娠七月应如何养胎、护胎与胎教?	284
妊娠八月应如何养胎、护胎与胎教?	285
妊娠九月应如何养胎、护胎与胎教?	285
妊娠第十个月就可以放弃胎教吗?	286
胎儿的睡眠与脑波有何关系?	286
为什么让小宝贝有个安稳的好梦?	287
胎儿为何喜欢母亲的腹式呼吸?	288
如何教胎儿学英语和数字?	290
怀孕 8 个月开始胎教是不是已经晚了?	292
妊娠期已进行了胎教, 现孩子 6 个月还不会说话, 这是什么原因?	292
如何避免不愉快的事情发生?	293
夫妻怎样“相敬如宾”?	294
环境对孕妇的影响?	296
如何美化孕妇居室?	297

噪音如何影响胎教?	298
胎教对儿童智力影响的重要性是什么?	300



影响胎教的常见问题

什么是习惯性流产? 原因是什么?	306
妊娠期的孕妇难免要与 X 线接触, 该怎么办?	306
如何安排好妊娠初期的性生活?	307
什么是致畸的敏感期?	308
为什么孕妇应少看电视?	309
为什么孕妇不宜用电热毯?	309
孕妇得了感冒怎么办?	310
孕妇能接受免疫预防注射吗?	311
腹型明显大于妊月怎么办?	312
什么时候开始感到胎动?	312
什么时候能听到胎心音?	313
如何才能确信胎儿是健康的?	314
第二次产前检查有什么内容?	314

什么是甲胎蛋白测

定 (AFP) ?315

超声波扫描能查出

什么?315

胎儿镜是怎么回事?316

为什么酒后不宜受孕?317

为什么孕妇一定要常

洗手?318

怎样进行妊娠性牙龈炎的

自我保健?319

孕妇居室内为什么不宜铺

地毯?320

孕妇卧室内怎样避免家庭

噪音危害?321

孕妇夏天能用冷水冲

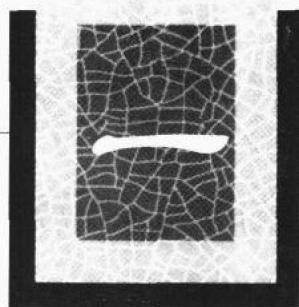
脚吗?322

为什么孕妇忌养鸟、

狗、猫?323

祝贺您——未来的

母亲.....323



胎教的历史及意义





胎教的历史及意义

你知道胎教 的历史起源吗？

胎教的发源地是中国，许多古籍中均有记载。例如：早在两千多年前的医书《黄帝内经》中，就有关于“胎病”的论述。到了汉代，各种书籍中出现了大量有关胎教内容的记载和论述，初步形成了胎教学说。这要比希腊学者著名哲学家亚里士多德提出的胎教观点早一千多年。胎教起源于中国，也得到了外国学者的承认。早在 1987 年，日本幼儿开发理事会的井深大先生和千叶大学多湖辉教授等人组成的访问团来我国访问期间，在北京的

报告会上，谈到胎教在中国汉代已流传起来，并讲到在朱子的文章中就有胎教方面的东西。而且，井深大先生的一本论述胎教的专著《零岁——教育的最佳时期》一书中也是这样肯定的。

到了宋代，名医陈自明有“胎教论”，对胎教进行了专篇论述。而到明代，胎教学说更进一步完善起来，成为比较系统和全面的学说，并且对清代也产生了较大影响。例如，清代的陈梦雷等人编辑《古今图书集成医部全录》时，就把历代关于胎教学说的内容汇集在一起，立为“小儿未生胎养门”，列入儿科分卷之首来给以强调。就连清代末期著名思想家康有为的著作——《大同书》中，也有建立胎教

院，以培养聪明后代，提高人口调“胎教”对于培养合格、理想质量的主张。

我国古代，除了一些统治者重视胎教之外，一些思想家、教育家、医学家也都很重视胎教。

例如孟子是继孔子之后的一位伟大思想家，他的母亲说过这样一段话：“吾怀妊是子，席不正不坐，割不正不食，胎教之也。”即：

“我在怀孩子时，席子不正都不坐，肉切不方正也不吃，就是要对孩子实行胎教。”又如三国的魏文帝曹丕，也对胎教的重要

作用有其独到之论述。他举例把周成王和汉昭帝在位执政时的政业功绩、个人寿命的长短、作为的大小几个方面进行了比较，强

君王的重要作用。

古代教育家重视胎教的记载更多，例如南北朝时的著名教育家颜之推，《颜氏家训》一书的



教子第二篇中，就列有“胎教之法”。南宋时期著名思想家、教育家朱熹，在教育专著《小学》中，就以“胎孕之教”为首论，认为人受教育应从胎内开始，

“古者妇人妊子，寝不侧，坐不边，立不跣，不食邪味，割不正不食，席不正不坐。目不视恶色，耳不听淫声。夜则令警诵诗，道正事，如此则生子形容端

理状态，从而对胎儿的发育产生积极影响的具体要求，是属于现代优生学中的临床优生学和环境优生学的内容。

另外，中国古代著名的朴素唯物主义思想家王充，也对胎教有过分析论述。他通过对母亲心理状态好坏对胎儿的影响，以及母亲的道德修养、性格爱好对胎儿有哪些遗传作用等，提出了对

正，才过人矣。”意思是：对孕妇在饮食、睡眠、坐立、所看所听的内容，都有一定的要求，应连晚上都要请那些诵《诗经》讲历史的人来对孕妇实行教育，这样生下的孩子形貌端正，才能过人。这些实质上是对孕妇进行孕期保健、增强营养和提供良好的外界环境，使孕妇保持良好的心

胎儿实行教育的具体方法。

至于古代医学家、重视胎教的就更多了。例如隋代著名医生巢元方，唐代“医圣”孙思邈、徐之才，明代的虞博、郭子章、万全等人都在自己的著作中说明了胎教的内容与方法。宋代名医陈自明在他著作的《妇人大全良方》一书中，就强调指出：“胎

准确地说来，人的年龄应把母体内 280 天计算在内。这样，宝宝一出生就已经是 10 个月了。

教产图之书，不可谓之迂而不加信。”

从计算年龄 能想到什么？

人在母体内的这一段时期是很重要的。“哇”的一声，从离开母体时则为诞生。人们常常认为这是一生的开始，但并非如此。我们的生活是在母体内时就已开始，因此，我们寄宿于母体的一刹那才是真正的诞生。所以，准确地说来，人的年龄应把母体内 280 天计算在内，这样，宝宝一出生已经是 10 个月了。这 10 个月是在母腹内度过的。

按照佛教的概念，受胎之时

就是诞生之日。因为从人的形态逐渐形成的胎儿起，已经承认他是一个人。实际上，承认不承认胎儿是一个人，是研究零岁教育时的一个关键。

目前，人们了解到婴儿在母体内就具有一些能力，已经能够基于这种知识进行细心的观察和研究了。

“胎教”从何而来？ “胎教”的目的是什么？

胎教为我国首创，是世界教育史和医学史上有重要科学价值的发现。相传周文王的母亲太任王后之所以能生育出“形容端正，才德过人”的周文王，在于



她在怀胎时注意生活起居，修身养性，还坚持晚上请音乐师来唱诗。西汉戴德在所撰《大戴礼记·保傅》中，追述了殷周时代就强调对太子的教育要从胎儿时期开始，并命名为“胎教”。

至于什么是胎教呢？

《辞源》中“胎教”辞条，给胎教下了一个定义，谓“旧时说妇女怀孕后，其思想、视听、言行，必须谨守礼仪，予胎儿以良好影响，名为胎教。”可见，胎教就是通过人为措施，使胎儿身心得到更好发展，使后代在生命伊始就受到良好的教育，以期日后成为既健康而又聪明的优秀人才。由于胎教的含义十分广泛及人们进行胎教的自觉程度不同，胎教又常分为广义胎教与狭

义胎教，以及有意胎教和无意胎教等。

《胎教与美育》一书对胎教的目的与科学内涵作了详细的辨析。指出：“胎教是指改善人们的外在环境和内在环境，通过教育使母儿身心更好发展，达到优生以改善民族素质的目的”。

胎教的意义

随着科学的发展，社会的进步，人们对胎教的重要性有了越来越深的理解，迫切需要了解胎教的内容和方法，以便为萌芽生命的发育提供最佳环境、创造最好的条件；通过控制母体内外环境，给胎儿以良性刺激，使其各