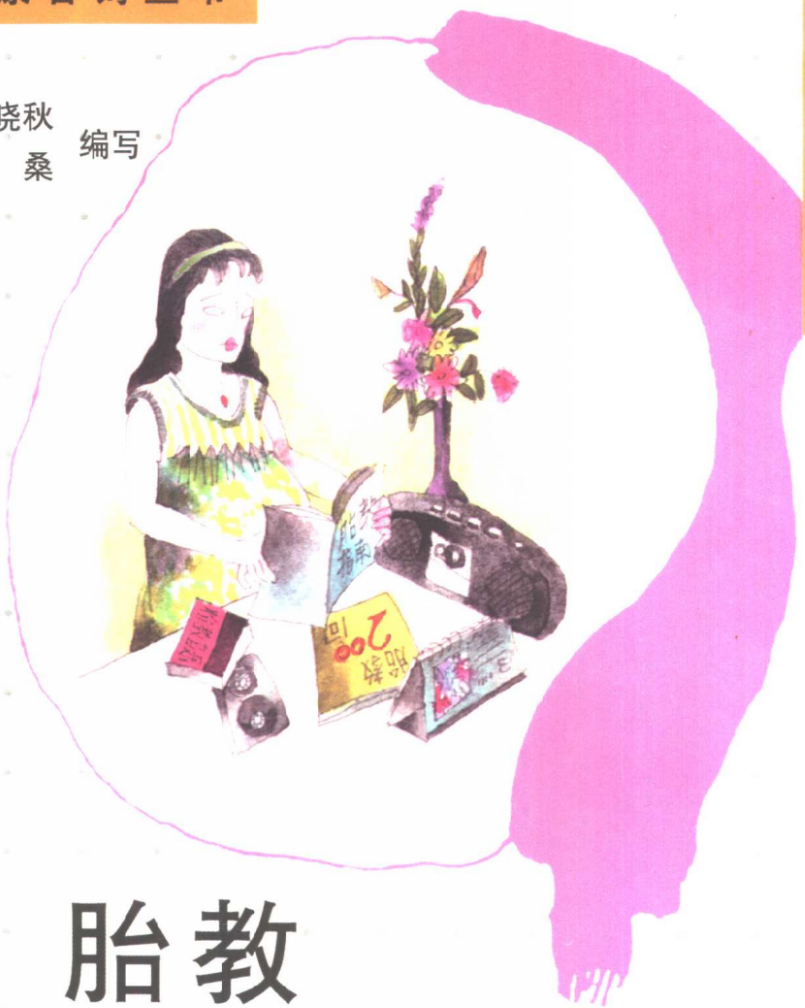


健康咨询丛书

健康
咨询
丛书

王晓秋
可 桑 编写



胎教 2000问

健康咨询丛书

健康
咨询
丛书

胎 教 200 问

王晓秋 可 桑 编写

江苏科学技术出版社

前 言

如果说,人生是一部书,那么最初的一章——胎儿时期——保留着神秘大自然手迹的那几页,人们总是绝望地发现:自己永远也无法读到。因为没有人能回忆起自己3岁以前的经历,没有人能回忆起自己是怎样由一粒针尖大的“种子”变成了一个人。浩瀚宇宙,从无到有,充满神奇。几乎每一个孩子都问过妈妈这样一个问题:“我”是怎样来的?

“我”是怎样来的?如果这个“我”指的是人类起源,那仍是一个无法回答的谜。如果仅仅指的是一个个体,那就是大自然赠给我们的一部丢了开头的书。

带着这样的缺憾,你长大成人。当你与相爱的她(他)携手步入洞房的那一刻,你可知道,弥补这种缺憾的机会来了。你们将成为父母,将创造生命。你们的灵魂将被新的生命感化、提升。当你们共浴爱河时,会看见,你曾经那么想阅读的人生最神秘的一章,就摆在你们面前。人类起源你们无法确认,但生命是可以确认的。你可以通过你的下一代,阅读自己。

从一个受精卵到一个完整的生命,其中的量变和质变是如此地震撼人心。生命,在不断的孕育与诞生中,在无穷的体验与感受中,从远古洪荒向我们走来,走过了千万年。生命的每一过程,是那样难以捉摸,但每一个阶段,现在却都能被父母所把握。

诚然,在了解生命最初阶段时,你会遇到许许多多的问题。比如,“第一个月的胎儿是什么样的?”“胎儿有记忆力吗?”“胎教应从什么时候开始?”“双亲的遗传对孩子的智力有什么影响?”“音乐对胎儿是有益的吗?”……如果你浏览一下手中的这本书,它会给你一个满意的回答。

不难看出,胎教,既是父母教授胎儿,同时也是胎儿在引导父母阅读、学习、提高。胎教的教程,还是了解自我的过程。

你千万不要轻易错过了。

编者

目 录

1. 什么是胎教?	1
2. 胎教理论是怎样形成的?	1
3. 我国古代胎教学说有哪些?	2
4. 古人怎样看待择优婚配?	5
5. 祖国医学怎样看待房事与优生?	5
6. 古人怎样进行孕期保健?	7
7. 龙生龙,凤生凤,胎教有何用?	8
8. 胎教后新生儿的行为能力如何?	9
9. 汤普森母鼠实验证明了什么?	11
10. 为何“丰裕笼”的鼠后代更“聪明”?	12
11. 唐山地震与“猫吓鼠”实验有何关联?	12
12. 克里斯娜为何拒吮母乳?	13
13. 教胎儿识字是对牛弹琴吗?	14
14. “胎教”也需要学习吗?	15
15. 胎教应从什么时候开始?	16
16. 在哪儿可以上“胎儿大学”?	17
17. 了解怀孕期母体和胎儿的变化有利于胎教吗?	18
18. 怀孕后不同时期母体是怎样变化的?	18
19. 第一个月的胎儿什么样?	20

20. 妊娠两个月胎儿就初显人形了吗？	21
21. 妊娠第三个月就能辨出胎儿性别吗？	22
22. 四个月的胎儿为何“流产难流”？	22
23. 妊娠五个月时便开始有胎动了么？	22
24. 六个月的胎儿脑细胞和成人一样多吗？	23
25. 七个月的胎儿“离宫”能成活吗？	23
26. 八个月的胎儿为何要做倒立体操？	24
27. 为什么说九个月的胎儿是“五项全能”？	24
28. 等待出宫的十个月的胎儿是什么模样？	24
29. 子宫是怎样为胎儿“安营扎寨”而准备的？	25
30. 哪儿是人生之旅第一站？	25
31. 激素是怎样控制女性生殖系统的？	26
32. 精子是如何历经艰辛与卵子相会的？	27
33. 卵子痴情为哪般？	27
34. 胎儿大脑是怎样发育的？	28
35. 胎儿有记忆力吗？	29
36. 为什么说胎儿是“子宫内的小窃听器”？	31
37. 胎儿触觉是何时出现的？	32
38. 胎儿有视力吗？	32
39. 胎儿有味觉和嗅觉吗？	33
40. 胎儿能通过梦和母亲“对话”吗？	34
41. 胎儿做梦吗？	35
42. 胎儿会发脾气吗？	36
43. 胎儿在宫内会啼哭吗？	37
44. 胎儿喝水吗？	39
45. 胎儿与母亲怎样进行生理信息传递？	39

46. 胎儿与母亲怎样进行情感信息传递？	40
47. 胎儿与母亲怎样进行行为信息传递？	41
48. 胎儿在宫内是怎样呼吸的？	42
49. 胎儿会缺氧吗？	43
50. 胎儿需要吸氧吗？	43
51. 什么是天才儿童？	44
52. 爱因斯坦的大脑与众不同吗？	45
53. 小提琴手的大脑特异说明了什么？	46
54. “左撇子”聪明吗？	47
55. 天才者与早产儿有何关联？	48
56. 人体内真有“艺术细胞”存在吗？	50
57. 怎样才能实现优生？	51
58. 孩子是否聪明与血型有关吗？	53
59. 预测胎儿性别对胎教有什么影响吗？	54
60. 双亲的遗传对孩子的智力有什么影响？	56
61. “人工授精儿”是怎么回事？	57
62. 试管婴儿能接受胎教吗？	58
63. 产前检查与优生优育有何关系？	59
64. 怎样推算预产期？	59
65. 孕早期产前检查时要注意什么？	60
66. 孕中期产前检查重点是什么？	62
67. 孕晚期产前检查重点是什么？	63
68. 孕期检查非做不可吗？	64
69. 患过肾病的母亲能生一个聪明健康孩子吗？	65
70. 为什么说“流产的胎儿不足惜”？	66
71. 有流产史的孕妇如何进行优生？	66

72. 母亲怀孕后贫血会影响胎儿发育吗？	68
73. 孕妇贫血如何防治？	69
74. “肥猫夫妻”能生个正常儿吗？	69
75. 微量射线辐射有益人体健康吗？	71
76. 孕早期做 X 线检查可致小儿智力低下吗？	71
77. 胎儿缺氧为何会得“小头症”？	72
78. 孕期服药对胎儿有什么影响？	73
79. 胎儿怎么会患上“宠物病”的？	75
80. 阳光对胎儿有什么特别的意义？	76
81. 为什么要让胎儿远离噪声？	77
82. 怎样才能使胎儿远离噪声？	78
83. 高频立体声会损伤胎儿吗？	79
84. 高压线和荧屏对孕妇有害吗？	80
85. 静电放电会不会“电”着胎儿？	81
86. 杀虫剂会造成胎儿的反应迟钝吗？	81
87. 打喷嚏会引起流产吗？	82
88. “胎教日记”是“孕期指南”吗？	83
89. 怎样记胎教日记？	84
90. 怎样由胎动了解宝宝的健康？	85
91. 怎样判断胎儿大小与健康状况？	87
92. 胎儿长不大怎么办？	88
93. 胎教“数字”知多少？	89
94. 自身修养对于胎教有什么影响？	90
95. 怀孕后过度放松会生个笨孩子吗？	90
96. “生命在于运动”对胎儿也适用吗？	91
97. 怎样和胎儿做“踢肚游戏”？	92

98. 生个女孩也会得精神病？	93
99. 孕妇“上火”，胎儿也会上火吗？	94
100. 准妈妈如何排除不良情绪？	94
101. 孕妇的睡姿与胎儿健康有关吗？	96
102. 母亲练气功，胎儿会不会“走火入魔”？	97
103. 母亲的穿着打扮对胎儿有什么影响？	97
104. 胎儿也需要接“地气”吗？	99
105. “踩石”锻炼适于孕妇吗？	99
106. 孕妇摔跤，会造成脐带打结吗？	100
107. 孕期运动会伤害胎儿吗？	101
108. 哪些情况下，孕妇不能参加运动？	102
109. 孕妇选择何种运动有益胎教？	103
110. “绿色疗法”也适合于胎儿吗？	103
111. 人类的“种子”为何会退化？	104
112. 怎样“吃”对精子有利？	105
113. 为什么说“常洗桑拿，后代不佳”？	106
114. 丈夫抽烟会引起胎儿畸形吗？	107
115. 准爸爸用药对胎儿有影响吗？	107
116. “饮酒助性”，精子也“兴”吗？	108
117. “阳痿”的男人有“后”吗？	108
118. 准爸爸也会有“妊娠反应”吗？	109
119. 当爸爸需要学习些什么？	110
120. 准爸爸应怎样参与胎教？	111
121. 为什么要给父亲放“产假”？	112
122. 面对“天下第一恶婆娘”时该怎么办？	113
123. 准爸爸与胎儿的第一次沟通在何时？	114

124. 妻子怀孕,丈夫怎样成为“营养师”?	115
125. 合理营养对于胎儿期的每一分钟都很重要吗?	116
126. 怀孕期需要哪些营养?	117
127. 怎样安排孕期饮食?	119
128. 孕妇吃得太多有哪些坏处?	119
129. 孕妇吃辣椒,不利于优生胎教吗?	120
130. 孕妇吃蜂王浆能促进胎儿大脑发育吗?	121
131. 孕妇素食好不好?	121
132. 孕妇多吃水果,孩子生下后一定聪明吗?	122
133. 孕妇多吃核桃能补胎儿大脑吗?	123
134. 孕妇为何不宜多食桂圆?	123
135. 孕妇喝茶会影响胎儿发育吗?	124
136. 为什么说“女儿红”孕妇喝不得?	125
137. 为什么说咖啡、可乐孕妇不宜?	126
138. 孕妇饮什么水对胎儿最有利?	127
139. 如何判断孕妇饮水是否够量?	128
140. 孕妇口重对胎儿有害吗?	129
141. 哪些食品会影响母子健康?	130
142. “细嚼慢咽”有益母子健康吗?	131
143. 吃鱼是提高大脑智力水平的最佳选择吗?	132
144. 孕期补钙对胎儿有益无害吗?	133
145. 为什么说孕妇喝牛奶胎儿受益多?	133
146. 夫妻恩爱对胎儿有什么影响?	134
147. 怀孕后如何通过“换位思考”来沟通夫妻感情?	135
148. 为什么要讲究受孕环境?	136
149. 怎样把握受孕一瞬间的胎教?	137

150. 怎样选择受孕机会？	138
151. “坐床喜”不利优生吗？	138
152. 怀孕也要找个良辰吉日吗？	139
153. 母亲的生物钟会影响胎儿吗？	139
154. 生物钟能指导优生吗？	141
155. 怎样计算生物节律？	143
156. 漂亮的“薄女人”能生孩子吗？	145
157. 女子什么时候最易受孕？	146
158. 怎样确定自己的排卵期？	147
159. 什么季节受孕对胎儿最有利？	148
160. 什么年龄段受孕对胎儿最有利？	149
161. 性生活中没有性高潮是否能怀孕？	150
162. 孕期性生活对胎儿有影响吗？	151
163. 妊娠初期同房应注意些什么？	152
164. 为什么说妊娠中期的性活动是分娩预备操？	152
165. 妊娠末期性生活有什么危害？	153
166. 什么是“吃巧不吃饱”？	154
167. 妊娠期什么情况下必须限制性生活？	155
168. 音乐胎教能“铸造音乐灵魂”吗？	155
169. “胎儿智力启迪器”真能启迪智力吗？	157
170. 噪声是如何损害胎儿听觉系统的？	158
171. 音乐对胎儿都是有益的吗？	159
172. 为什么说音乐是胎儿获得智慧的特殊“工具”？	160
173. “时光密盒”的秘密何在？	161
174. 为何要在“心之印”上刻下音乐形象？	162
175. 父母不懂音乐，音乐胎教对胎儿有用吗？	163

176. 怎样给胎儿唱歌？	164
177. 音乐为何能使婴儿产生安全感？	165
178. 哪些音乐适宜做胎教音乐？	166
179. 怎样欣赏胎教音乐？	167
180. 怎样给胎儿讲故事？	168
181. 色彩与胎教有什么关系？	168
182. 什么时候给胎儿起个名？	169
183. 家庭其他成员能为胎教做些什么？	170
184. 怎样与腹中的宝宝对话？	171
185. “转动刺激”能使胎儿更聪明吗？	172
186. 怎样和胎儿玩“猜猜看”游戏？	173
187. 你能享受生育的快乐吗？	174
188. 分娩心理状态与分娩快慢有关吗？	175
189. 为何多数产妇分娩时须做会阴切开术？	176
190. “催生”会变“催生”吗？	177
191. “剖宫产”的孩子更聪明吗？	178
192. 分娩心理对胎儿有什么影响？	179
193. 临产时,有没有不用药物的减痛方法？	179
194. 自然分娩对胎儿有什么好处？	181
195. 使用了“胎吸”的孩子将来会变笨吗？	182
196. 该给新生儿一种什么样的原始体验？	182
197. 水中待产与水中分娩是怎么回事？	183
198. 新生儿评分与智力发育有关系吗？	184
199. 分娩对胎教有什么意义？	185
200. 胎教与早教怎样过渡？	186

1. 什么是胎教？

胎教，既是一个有争议的话题，又是一种行之有效的方法。不熟悉的人会觉得高深莫测，太玄了；熟悉的人又觉得太过简单。1979年版《辞海》的解释是：古人认为胎儿在母体中能够受孕妇的言行的感化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响，叫“胎教”。

当今专家们认为，胎教，就是对胎儿的感官教育，这种教育是通过母体对胎儿的综合影响来实施的；也可以说，胎教是一项系统工程，是通过控制母体内外环境，避免不良刺激对胚胎和胎儿的影响，使小儿智力形成与发展有一个良好的基础。具体地说，就是使孕妇能养成良好的卫生习惯，保持身心健康，合理营养，预防疾病，谨慎用药，忌烟、戒酒等。

国内外心理学家、行为遗传学家们通过许多成功的动物实验，证明了胎教的合理性。其中，著名的“汤普森母鼠实验”成为胎教的消极实验典范；而“丰裕环境测试”，则是从积极优生方面论证胎教的一个绝好的例子。（关于这两个实验，请阅读本书中的专题介绍）

除了动物实验，还有大量的用于人体的胎教实验。凡在母腹中接受过音乐、抚摩等训练的胎儿，出生后的健康状况均好于普通儿，有的甚至表现出令人惊异的智能水平。所以现代意义上的胎教，已超出古人胎教的范畴。有目的地生下一个聪明活泼、智力超群、身体健康的漂亮宝宝将成为今后胎教的目标。

2. 胎教理论是怎样形成的？

胎教理论最早萌发于古代人们祈盼得到一个好孩子的美好

愿望。随着人类的生存和进化,人类的思维和认识不断得到发展。据《史记》记载,公元前 11 世纪,我国西周时期周文王的母亲太妊就已经懂得胎教了。智慧、贤明的“圣人”姬昌就是太妊“胎教”的结果。到了公元前 5 世纪,希腊著名学者苏格拉底的著作中也出现了关于胎教的记载。历史进入 19 世纪 80 年代后,英国生物学家高尔顿,在生物进化论的启发下正式创立了“优生学”。从 20 世纪 50 年代起,优生学开始有了较大的进展,在全世界得到了普遍的关注,胎教学说也得到了进一步的充实和应有的重视,逐渐形成了一门完整的理论。

近 20 年来,欧美一些国家纷纷成立了胎教研究机构和胎教中心,致力于胎儿智力、体力的全面开发,取得了令人瞩目的成绩。据文献报道,美国一位医生创办了“胎儿大学”,设有语言、音乐、体育等科目。在其学生中,有的新生儿两周就能发出“爸爸”的音节,有的孩子 4 岁就能掌握两种语言。日本一位学者的研究表明,在 100 余名接受正确胎教指导和训练的孕妇所生的孩子中,有 71% 的孩子智力超群。

近年来,我国医学界对胎教的研究和应用也取得了相应的进展。我们相信,随着胎教理论的深入和普及,胎教这一培养优秀人才的早期教育行为,一定会得到更大的发展。

3. 我国古代胎教学说有哪些?

据《史记》记载:“太妊之性,端一诚庄,惟德能行。及其娠妊,目不视恶色,耳不听淫声,口不出敖言。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。”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:

(1) 调情志。妊娠是女性生理上的一个特殊过程,孕妇不仅生理上要发生一系列变化,心理上同样也会产生相应的反应,这种心理反应过程即为古人所说的情志变化。古人云: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。《增补大生要旨》中说:“除恼怒,凡受胎后切不可打骂人,盖气调则胎安,气逆则胎病。”就是说:孕妇要心情舒畅,不要轻易动肝火,否则会导致气不顺,气不顺则孕胎必受影响。《傅青主女科》中亦有“大怒小产”的论述。可见,孕妇的情志对胎儿具有直接影响。故而孕妇情志舒畅,遇事乐观极为重要。

(2) 忌房事。房事,是指夫妻的性生活。虽然房事为受孕怀胎提供了必要的条件,但受孕之后,则房事必须节制。《产孕集》说:“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。”怀孕以后,首先应禁房事,特别是在怀孕头3个月和7个月之后。怀孕早期,妊娠反应常常给孕妇带来许多不适,恶心、厌食、嗜睡、疲劳,自身及胎儿的营养常常供不应求,哪里还会有闲情逸志取房事之欢?7个月后,孕妇腹大身重,行动诸多不便,而且胎儿即将入盆,阴道变短,房事会刺激宫颈而引起宫缩,加之在房事中有可能将细菌带入孕妇体内,严重者会造成感染,因而这前、后两期,应忌房事。否则“分其养孕之力”,“扰其固孕之机”,“形体劳乏”,甚而造成流产、难产,“生子多疾”。

(3) 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。《万氏女科》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，孕妇饮食以清淡平和为宜，鱼、肉可以吃，但不可过食。应有所节制，特别是不要饥一顿，饱一顿，甚至暴饮暴食。假如饮食失节，饥饱无度，嗜食厚味，皆可使脾胃运化失常而胎失所养。

(4) 适劳逸。人禀气血以生，胎赖气血以养，因而妊娠后的起居劳逸应该适量，既不可贪图安逸，也不可过于劳累。按中医的说法，太逸则气滞，太劳则气衰。若劳逸失宜，举止无常，攀高负重，其胎心坠，甚而导致难产。因此，受胎之后，适当活动，使气流通，百脉和畅，自无难产。若好逸恶劳，好静恶动，贪卧养娇，使气停血滞，临产多难。此当为忠告。正确的做法大致为，5个月以前宜稍逸，5个月以后宜小劳。

(5) 慎寒温。寒温即自然界冷热气候的变化。受孕以后孕妇由于生理上发生特殊变化，很容易受六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）尤其是风寒之侵，易感染疾病，甚至危及胎儿，“胎前感受外邪，感染伤寒时症，郁热不解，往往小产堕胎，悠关性命。”故而注重胎前的摄养，慎起居，适寒温，甚为紧要。

(6) 戒生冷。怀孕之后，孕妇常喜欢吃一些生冷之物。中医认为，这是怀孕后由于阴血下注以养胎儿，致阴血偏虚，阳气偏旺。殊不知，生冷之物吃多了会使脾胃受伤，呕吐、腹泻、痢疾诸症会乘虚而入，既损孕妇，又伤胎儿，不可不慎。

此外，孕妇衣着还宜宽大合体，腰带不宜紧束，以免气血周流不畅而影响胎儿发育。

4. 古人怎样看待择优婚配？

所谓择优婚配，是指男女年龄相当，身体健康，血缘不亲。南北朝名医褚澄认为，少年男女虽已开始性发育，但必须等到身体完全成熟后再结婚。父母年龄相当，后代才能壮实健伟，聪明长寿。“父少母老产女必羸；母壮父衰，生男必弱”。“合男女必当其年，男虽十六而精通，必三十而娶，女虽十四而天癸（即月经）至，必二十而嫁。皆欲阴阳充实，然后交而孕，孕而育，育而为子。坚壮长寿。”（摘自《褚澄遗书》）

到了适合的年龄，还要注意是否有妨碍生育的疾病。唐代王冰所著《玄珠秘语》中，就有“五不男”、“五不女”之说。王氏所谓“五不男”，是指天、键、满、怯、变五种病态；“五不女”，指骠、纹、鼓、角、脉五种病态。这些生殖器官的先天畸形和生理缺陷，多数只有通过医生检查才能被发现。所以宋朝陈自明在《妇人大全良方》中也特别强调：“凡欲求子，当先察夫妇，有无劳伤痼疾，而依方调治，使内外和平，则有子矣。”

我国古代一向对生殖很重视。《曲礼》指出：“娶妻不取同姓”，因为同姓就可能有血缘相近的因素。《左传》道：“男女同姓，其生不蕃”。《国语·晋语》亦谓：“同姓不婚，恶不殖也。”周代有同姓不婚制，并明确规定：凡同姓，不论如何疏远，即使相隔许多代也不得通婚。不难看出，古人对择优婚配是十分重视的，这对民族的繁衍和后代的健康，都有其积极的意义。

5. 祖国医学怎样看待房事与优生？

祖国医学关于房事与养生、优生与胎教的记载，最早见于先秦两汉时期，距今已有 2 500 多年的历史。