

蒙台梭利亲子丛书

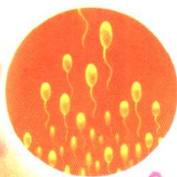
在母体里 培育宝宝

胎教

280天

BaBy-B

“胎教”并不是要教育胎儿什么，而是借此多了解胎儿的生长状况，在胎儿未出生前，即知胎儿要什么？需要什么？



中国儿童教育专家组 编著

蒙台梭利亲子丛书

在母体里培育宝宝 ——胎教 280 天

中国儿童教育专家组 编著



兰州大学出版社

策 划:萤火虫

责任编辑:高燕平

封面设计:金 子

蒙台梭利亲子丛书
《在母体里培育宝宝——胎教 280 天》
中国儿童教育专家组 编著

兰州大学出版社出版发行
兰州市天水路 308 号 电话:8617156 邮编:730000
E-mail:press@onbook.com.cn
<http://www.onbook.com.cn>

香河金泉印刷厂印刷
开本:787×1092 1/32 印张:101.5 字数:1500 千字
2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷
ISBN 7-311-01790-4/G·694
全套定价:168.00 元(本册:12.00 元)

2325/106

前 言

我们的生命、灵魂、躯干是太古时代以来所传续下来的；而我们腹中怀孕所产生的新生命是将我们的生命延续至未来的世界，延至无穷尽的世界。这诞生的生命，不仅是人类遗留人生最重要的回报，也是证明人类走过从前的点点滴滴。

因此，促成新生命的诞生，支持新生命成长的母性、母性本能、母性意识等，是世界上无法取代的，是世界上最有价值的。

一、婴儿的生长环境——母体

胎儿的生命，是承袭父母双方的遗传

因子及在父母双方细心的培育下，逐渐成长人形的；为了让胎儿在母亲的怀里，安然无恙地发育完成，必须强化母性。

但是，胎儿所拥有的各种潜能当中，究竟什么才是胎儿与生俱有的才能呢？这是很难预测的。包裹胎儿的母体——即胎儿生长的环境，是所谓生物学的范围。她的内部组织是复杂的，很多地方是令人费解的。但是，不能因为这样即忽略她的重要性，因为有不少事实告诉我们，不留意母体内的环境，将影响到胎儿，造成不良的结果。

而对胎儿而言，什么样的环境才算好呢？什么样的环境又算不好呢？为了养育健康、聪明的下一代，需要做些运动吗？为了培育 IQ 高的小孩，怀孕中应该采取什么样的措施呢？需要些什么特殊的药品或训练吗？怀孕中，拼命地听音乐，对胎儿有影响吗？能提高他对音乐产生兴趣，以致发生了音感教育吗？

作为母亲，越是想到胎内的幼小生命，越是充满希望与幻想。于是，自然而然地即扩大了问题所涵盖的层面。这些都是难以解答的问题。在解答这些疑问之前，我们应该具体地从胎儿的发育、发达组织等整个基本的常识开始学起。

至于，胎儿期的发育过程，并不是像数学或音乐那样有一定程序的，而指的是制作身为人的躯干与心灵的时期，这与生俱来的本能，基本上，是由遗传因子所遗传下来的。而环境的好坏，将影响到这些遗传因子，是不是发挥它们最大的功能、努力而传递下去。

对胎儿而言，“环境”指的即是孕育它的母体。母体提供胎儿需要的营养，而排除掉胎儿不需要的东西，母体——是胎儿能安稳沉睡的卧床，是胎儿运动的运动场，是胎儿所有的活动舞台。母体——必须适应各种实际的需要及期待。

而影响母体状况的是母亲的日常生

活及与应对之间的精神状况。孕妇身带疾病，对胎儿将产生意想不到的影响。若吃了对胎儿不良的食品，将产生畸形儿、死产或流产。从事激烈运动、旅行或工作也将导致不良的结果。

现代是一变迁剧烈、极富复杂性的社会，相对地，对物质方面的要求也较高，在精神层面要求逐渐提升的同时，要求精神方面实质的安稳、宁静是难以达到的，于是，现代人常感到一股不安和压迫在身，如将这不安的情绪、压力施加在孕妇身心上，则将危及到胎儿的健康。精神文明越是高度发展，对孕妇的身心健康方面的维护则越加困难而复杂。

现代医学发达，可利用超声波来观察胎儿的动态，借此，可知母亲的一举一动，甚至是心思起伏的高低，都将传至胎儿，而影响胎儿将来的举动。

以现代医学的发达，很容易测知胎

儿所处的环境一旦恶化，将对胎儿产生不良的影响；而究竟什么样的环境是对胎儿有益的，又能发挥什么作用呢？父母希望自己的胎儿将来应具有的能力，又将如何在胎儿时期，即加以训练呢？凡此总总，都是未知数，非慎重加以留意不可。

更何况，自己认为是好的遗传，对胎儿而言，反而是一种不良的影响，也说不一定。

二、胎教——在母体内培育下一代

所谓“胎教”，并不是要教育胎儿什么，而是借此，多了解胎儿的生长状况，在胎儿未出生前，即知胎儿要什么？需要什么？

“人”出生之后，主要以情绪、心智

发展为主；而出生后三年，是智识发达的时刻。关于追求更高深的知识则有待以后的努力。

人类智识发展机能部位位于大脑的新皮质，是从母体胎内时起，即开始发育。因此，有不少人认为胎儿时期即应从事智识的训练。

启发较好的感觉及稳定的情绪，有助于提高智识的发展，但必须在支持更原始活动本能的大脑旧皮质或脑部发达的前提下。若非在此前提下，不但将导致情绪的不安定，而且在接受知识的新皮质之间的维系或发展上，也不是最理想的。这是胎儿时期至 3 岁左右的小孩所应该遵守的最重要法则。同时，这法则也适合正接受义务教育时期的未成年小孩。

可见，稳定的情绪是奠定推动智识发展的原动力和基石，是人心灵调和的催化劑。这“稳定的情绪”或许是属于原始性的、动物性的东西。同时，也是

应该自胎儿时期即培养起的。

广而言之，这或许也可推至“人”心智的成长。它不是复杂的大脑皮质所左右的，而是较次级的低皮质下所左右的，不是启发具体的高度智能，而是能感受到母亲们对胎儿本能的爱、欢愉。如此，一旦胎儿生下来之后，即能无条件地信任母亲、亲人、周围的人，有一颗美好的感动的心，能感受母亲的情爱。

出生的婴儿与母亲会面，对新生命而言，可视为母子间最初的关系。而事实上，这种关系自胎内即已开始。也就是经由这种关系来培育婴儿的心智。母亲的“心”，可说是培养婴儿的大地。以安稳、恬静、丰硕的心态来灌溉这片大地，对婴儿而言，是最大的快乐。

而影响母亲最深且大的，自然是丈夫和父亲了。为了培植胎儿幼小的心灵，身为人父或丈夫的，必须以最善良、温柔的心来照顾母亲，用两人的真情来抚

育这胎儿，迎接这胎儿的诞生。

三、教育儿女

教育儿女并非难事。小孩子有小孩子的成长模式，母亲有母亲的教育方式，只要将双方的步调、模式加以协调，再加爱心、耐心的灌溉。更何况，身为女性者，在本能上即拥有与生俱来的母爱。

但是，教育儿女并不可完全任凭本性之所至而为之。人不可离群索居，必须让小孩子在团体中学习、生长，而不可将他与其他小孩子隔离，如此，才能教育儿女成为身心健全的现代人。更何况，在现代的社会里，为人母亲很难自然地把母爱发挥得淋漓尽致。

近来，常可看到、听到或亲身体验到亲子之间的代沟、不和等现象，都是因为未把“母爱”完全发挥出来的缘故。在母亲的潜意识里，不知不觉中，总认

为自己是在最恰当的时刻生下小孩，总把小孩子视为支配，只付出相对的情爱，甚至认为小孩子是她个人幸福人生的附属品，当小孩子最需要人关爱、照顾的哺乳幼儿时期，作为母亲的，常因为工作太忙而忽略了亲子之间的亲肤关系。因此，处于这样的社会下，母亲是需要付出更多的爱心，加强多方面的学习，而身为人父、丈夫的也需支持、协助母亲来抚育下一代；双方必须付出比前人更多的心血在小孩子身上。

人类大约可拥有 3 万天的生命，以人类长远的历史来衡量平凡人的一生，可说是沧海一粟，过眼云烟而已。但对我们而言，“生命”是极为珍贵的。因此，“人”能凭着自我的意识来充分利用每一天每一时刻，让每天都充满灿烂辉煌；“生命”不仅仅是我们这一代而是借着“延续”来代代相传，而这“生生不息的延续”，即是我们祖先与我们都应该

负的最大义务。

今天，孕育在母亲怀里的新生命，
对未来而言，即藏着无限的希望与期待！

中国儿童教育专家组

2001 年 4 月

目 录

前 言	1
一、婴儿的生长环境——母体	1
二、胎教——在母体内培育下一代	5
三、教育儿女	8
 第一章 胎教需从怀孕前开始	1
一、养儿育女的准备从什么时候开始呢	1
二、家庭计划也需列入考虑范围之内	6
三、在排卵日前进行 X 光检查	12
四、风疹和怀孕的关系	16
五、为健康宝宝的降临，禁酒禁烟是必要的	17

六、肥胖和怀孕的关系	21
七、工作和怀孕的关系	26
八、疾病与怀孕的关系	30
1. 心脏病	31
2. 肝脏疾病	34
3. 糖尿病	35
4. 肾脏病	38
5. 贫血症	40
九、感染病和怀孕的关系	41
十、子宫肌肿，卵巢肿瘤	44
十一、子宫内膜症	47

第二章 一至二个月（受精~7周）的胎教	49
一、掀开受精卵的神秘面纱	49
1. 卵子与精子	53
2. 子宫内膜	55
3. 染色体	55
二、第一个月（受精~3周）的胎教 ——未留意间已开始“分化”	57

1. 受精卵与母体	57
2. 婴儿的特别时刻	65
3. 避免外界的刺激	66
4. 体温的基本变化	67
5. 胎儿的呼叫	68
6. 分娩预定日的推算法	70
三、第二个月(4~7周)的胎教 ...	72
1. 婴儿身体开始移动	72
2. 趁早检查妊娠反应	73
3. “害喜”——胎儿的呼唤	77
4. 提醒孕妇	80
5. 不要勉强进食	82
6. 改善孕妇的饮食生活	84
7. 妊娠初期的异常	87
8. 妊娠初期引起不正常出血的原因	90
9. 胞状奇胎(葡萄胎)	94
10. 宫外孕	95
11. 多胎妊娠	95
12. 受精卵的命运	100
13. 准备分娩	101

14. 产后回家	104
----------------	-----

第三章 第三个月（8~11 周）的胎教——

妊娠初期	106
------------	-----

1. 告示妊娠、留意环境	106
2. 幼小心灵呼唤妈妈	111
3. 制造妊娠环境	115
4. 互相取得协调	117
5. 流产——决定胎儿的生存与否	120
6. 温柔的心维系胎儿的健康	121
7. 严格禁酒	122

第四章 四至七个月（12~27 周）的胎教 ——妊娠中期

妊娠中期的特征	126
---------------	-----

一、第四个月（12~15 周）的胎教	127
-----------------------------	-----

1. 母子相结合	127
2. 妊娠中期的便秘与痔疮	132
3. 均衡的营养	133