

全方位妊娠分娩系列丛书

简易有效 胎教必读

罗红娟◎编

怎样和胎儿对话

爱是胎教的基础



怎样把握胎儿的性格

广州出版社

简易有效胎教必读

罗红娟 编

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

全方位妊娠分娩系列丛书/罗红娟编. —广州:广州出版社, 2001. 10

ISBN 7-80655-342-8

I. 全… II. 罗… III. ①妊娠—基本知识②分娩—基本知识 IV. R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 076784 号

全方位妊娠分娩系列丛书

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

广东省佛山市新粤中印刷公司印刷

(地址:佛山市普澜公路石头乡 邮政编码:528041)

开本:850×1168 1/32 字数:92 万 印张:60

印数:1-3000 册

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

发行人:黎小江

责任编辑:廖红霞 戴晓莉

发行专线:020-83793214 020-83781097

ISBN 7-80655-342-8/R·56

定价:100.00 元(全十册)

目 录

胎教的意义

您知道胎教吗.....	3
由“胎教话筒”说起.....	6
科学地实施胎教.....	8
我国古代的胎教.....	9
从计算年龄所想到的	12
从唐山地震看胎教	13
胎教——从母亲体内起步	16
一位孕妇的自述	20
天才的父亲留下的思索	23
爱是胎教的基础	25
准备上任的“爸爸”	28
丈夫应了解妻子	30

胎儿的能力

胎儿能接受教育吗	39
胎儿在聆听世界	40
记忆从胎儿开始	43
胎儿有视觉吗	45

胎儿的性格	46
胎儿通过母亲的梦向母亲“讲话”	49
胎儿的习惯	51
初生儿为何会拒吮母乳	52
胎儿有思想吗	53
胎儿会啼哭吗	55
胎儿喝水吗	57
胎儿做梦吗	58
成熟胎儿是怎样生活的	59

健康妊娠与胎教

遗传与优生和胎教有什么关系	63
季节与受孕有什么关系	64
不宜将孕早期安排在冬季	66
怀孕前应做好哪些准备工作	67
孕前饮食有什么要求	68
怎样创造良好的受孕环境	70
怎样把握受孕瞬间的胎教	71
受孕心理对胎儿有什么影响	72
从药物“反应停”得到的启示	73
烟酒与胎儿	76
情绪对胎儿的影响	78
避免不良遗传	79

做个快乐幸福的孕妇	82
环境因素对胎儿的影响	86
孕妇患病和服药对胎儿的影响	93
孕妇服用哪些药会对胎儿不利	95
怎样做好孕期心理准备	99
孕妇的情绪变化对胎教有什么影响	101
夫妻心理状态对胎儿有什么影响	103
夫妻感情对胎教有什么影响	104
孕妇应怎样摆脱消极情绪	106
为胎儿创造和谐乐观的家庭氛围	107
阳光对孕妇有什么意义	109
新鲜空气对您和胎儿有什么意义	110
怎样设计您的孕期居室	111
怀孕后能运动吗	112
孕妇应该怎样运动	113
孕期睡眠不好怎么办	114
孕妇散步时应注意哪些问题	115
孕妇的穿着打扮对胎儿有什么影响	117
孕妇适宜阅读哪方面的书刊	118

胎儿个性的培育

胎教理论是怎样形成的	123
胎教神秘吗	124

怎样正确对待胎教·····	126
胎教应从什么时候开始·····	127
怎样才算是健康的孩子·····	128
不可低估小生命·····	129
母亲是胎教的主角·····	130
“爸爸”为胎儿做些什么·····	131
家庭其他成员与胎教·····	133
怎样和胎儿对话·····	134
怎样和胎儿做游戏·····	135
怎样给胎儿讲故事·····	136
胎教音乐对胎儿有什么意义·····	137
哪些音乐对胎儿有益·····	139
怎样欣赏胎教音乐·····	142
什么是胎教中的“音乐形象?”·····	144
音乐是母子语言的桥梁·····	146
母亲对音乐的需求·····	148
胎儿对音乐的需求·····	150
音乐对胎儿智力发育的影响·····	155
胎教音乐的设计·····	158
欣赏大自然美景·····	161
母亲要提高自己的修养·····	164
生命的亲昵·····	166
母亲的天性·····	168
抚摸胎儿·····	169

目 录

帮助胎儿做“体操”	170
怎样给胎儿唱歌	173
色彩在胎教中有什么作用	174
为什么要对胎儿进行运动训练	175
怎样训练胎儿的运动能力	176
怎样教胎儿识字	177
怎样对胎儿进行美的教育	178
怎样把握胎儿的性格	179
母爱对胎儿有什么影响	180
孕妇的求知欲对胎儿有什么影响	181

胎教的意义

您知道胎教吗

胎教一词源于古代。《辞海》中胎教的辞条是这样解释的：“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’。”

胎教，一方面是胎，另一方面是教，它是胎与教相结合的学问。我们先来说说胎，什么是胎呢？胎是人及哺乳动物孕而未出生的幼体，它是精卵结合的产物。一个近针尖大的受精卵生长发育为身长约50厘米，体重数千克的具有完整的器官和发达的神经系统的成熟胎儿，这是一个多么伟大的壮举。

“十月怀胎，一朝分娩”。自远古以来，人们对怀孕的概念和出生的过程，就一直是众说纷纭。在我国是这样传说的：上古时代女娲造人之际，诸神赶来助之，有助其生阴阳者，有助其生耳目者，有助其生臂者。而外国有关的传说，则更富人情味，我们可以举几个例子：

耶稣是由圣灵感孕，由圣母玛利亚所生。

主宙斯恐生子比自己强大，当妻子聪明女神墨提斯怀孕的时候，把妻子吞入腹中，顿觉头痛欲裂，命匠神用斧子把他的头劈开，智慧女神雅典娜即从中跃出。

战神胡伊奇洛波赫特利是由他母亲胸前佩戴的一个羽毛球所孕而生。

怀孕和生育，人们赋予多少神奇和美丽的传说。它不仅依靠胎儿的自我艰苦奋斗，还需要父母的通力合作。孩子是父母的“作品”，只可惜做父母的常常对胎儿十月的变化全然无知，因而在孕期与胎儿的配合上，往往不那么默契、周到。

说到教，有人可能马上联想到教育、教养。过去人们谈论胎教，往往是就孕妇的衣食住行诸方面而说的。人们认为，胎儿在母体内能受到各方面的感化，因此，在怀胎期间应特别注意。《大戴礼记》中说：“周后妊成王于身，立而不趾，坐而不差，独处不倨，虽怒不詈……书之玉版，藏之金匱，置之宇宙。”你看，周后怀成王时是多么注重修身养性。她站立时不踮起脚尖，静坐时手脚不交错，独处时不倨傲，虽然恼怒但不骂人。她用珍藏的玉版纸写字，用专门之金匱来藏书，东西都放在华丽的王室里。周成王在未出生时，母亲就给了他如此良好的“感化”，难怪周成王出生后那么聪明，有才能。应该说周后是很懂得胎教之法的，但胎教之法并非如此。《博物志》上说：“妇人妊娠，不欲见丑恶物，异鸟兽，食亦当避异常味，勿见熊虎豹射御，勿食牛心、白犬肉、鳊鲤鱼头，正席而坐，割不正食，听诵诗书讽咏之声，不听淫声，不视邪色，以此产子，子贤明端正，所谓胎教之法。”这里所讲的胎教之法是互为补

充的。当然虎豹等能否见，日人肉、鳗鲤头等能否食，不能一概而论，但不能受惊，饮食要注意营养物品的调节则是有益的。胎教不仅在我国古代如此受人推崇，就是在国外，也早就被人注意了。

1979年，美国加州妇产科专家范德·卡尔创办了一所奇特的大学——胎儿大学。至今，“学生”已超过800名。“学生”出世后几小时，就可以得到校方颁发的学士帽和毕业文凭。这里，我们简要地把这所极有意思的大学课程和教授方法告诉读者。

胎儿大学的课程设置：

(1) 语言课：母亲用特制的扩音器把字句向腹内胎儿一再重复。

(2) 音乐课：母亲把一个玩具乐器放在腹部，奏出音符。

(3) 运动课：让胎儿练习“踢肚游戏”。

范德·卡尔认为，这种胎教方法能使婴儿出生后学习更容易。并认为此法有助于让胎儿智力高超，而使他们发育得更正常。同时可使他们在精神发育方面得以顺利发展。同时，该学院也鼓励孕妇的丈夫参加育婴活动，不但是在胎儿出生后，而且也在妻子怀孕时期。

由“胎教话筒”说起

人类在其历史进程中，不断地发现和认识了事物的客观规律，同时又陷入了新的迷茫。胎教也像谜一样使人困惑，随着社会的进步，人类不断地探索与研究，开始对它有所认识。当今，世界上许多学者对胎教产生了浓厚的兴趣，他们潜心研究，并精心设计了许多试验和仪器，胎教之谜正在被揭开。这里，我们献给读者的一件小礼物，是一种叫做“胎教话筒”的设备。孕妇把这种话筒放置在胎儿头部，让胎儿听着《秋夜》、《我将来到人间》等美妙的音乐，以中音量向胎儿一再重复牛奶、鼻、吻、干、湿等词，胎儿在出生后，大都隐隐约约能懂得这些词的含意。这进一步证实了曾在母体子宫“聆听”的胎儿出生后，他们在与人们进行沟通时，情况总比一般婴儿为佳。中国专利局已授予国内首创的“胎教话筒”以专利权。“胎教话筒”是现代胎教的又一发明。它的问世，使我们有可能直接对胎儿进行教育。

让我们再看一组科学家们的胎教试验：在某家医院的育婴室里，让120名正常的新生儿夜以继日、毫不间断地听一种复制的85分贝、每分钟72跳的正常心搏声，除每隔4小时送往母亲处喂奶这一短暂间断外，所

有时间都在育婴室里。对照组的 120 名新生儿则放在另一间没有心搏声的育婴室里。

4 天后，听心搏声的新生儿 70% 增加了体重，而对照组的新生儿只 33% 增加了体重。对两个育婴室里新生儿哭叫的时间也进行了测算。听心搏声组新生儿哭叫时间占 38%，而对照组的新生儿哭叫时间为 60%。由于这两组新生儿的饮食没有很大差别，看来似乎是由于听心搏声的新生儿哭叫时间减少有助于他们增加体重。

这个试验，表面上是在测定新生儿对心搏声的反应，实际是在模拟胎儿在出生前所处的母体内环境，并力求探索胎儿对这个生前环境的感觉。毫无疑问，每一位母亲都有心搏声。而且这种节奏均匀的声音一刻不停地伴随着胎儿直到出生，因而，我们有理由认为胎儿熟悉这声音，并有一定的习惯感或印象。

那么，胎儿学习的远期效果又如何呢？科学家们又对 26 名从 1.5 岁至 4 岁的、在收养院等待别人收养的稍大的孩子进行实验，把他们分成 4 组，一组睡在一间有每分钟 72 次正常心搏的二联搏动声的房中；一组睡在一间有每分钟 72 次由节拍器发出的单搏声的房中；一组睡在一间播放催眠曲的房中；一组睡在一间没有任何声音的房中。所有的孩子都轮流处在上述 4 种条件下，每种条件 4 个晚上，实验人员记录了使每个孩子入睡所需的时间。

处在有心搏声条件下，孩子们入睡所需的时间大约

是其余条件下的一半。在其余 3 种没有心搏声的条件下，孩子们入睡所需的时间是差不多的，往往是 1 小时或更多一些。因此，心搏声具有其他声音所达不到的效果。从而推断了胎儿学习的可能性。并得出以下推论：胎儿不仅具有一定的听力，而且具有记忆力。

科学地实施胎教

由此看来，现代人与古代人的生活已有许多不相同，现代医学已发展到相当高的水平，特别是遗传学有了新的发展，今天我们谈到胎教，不能完全模仿古人。但根据古人胎教法，结合现代医学、遗传学等科学对胎教的探讨、研究，我们可以总结出如下经验：

(1) 母亲在怀孕期间，生活有规律，要讲卫生，衣服要宽松，饮食要均衡，房屋要整洁，行动要安稳舒畅，常于郊外游玩，欣赏自然风景，每天要大便一次，每晚睡眠 8 小时，还要有午睡。

(2) 母亲在怀孕期间，心性要平和，情绪要愉快，要尽量避免抑郁、悲伤、烦躁、惊恐和愤怒。

(3) 母亲在怀孕期间，要常请医生检查身体及胎儿方位，指导调养。

上面只谈了母亲的胎教方法，是不是说胎教就是母

亲一人的事呢？当然，对胎儿的成长来说，母亲是起决定作用的，但父亲对胎儿的影响也不能小看。如果说母亲是土壤，胎儿是种子，那么父亲则是和风、是雨露、是阳光，他能给予“种子”许多养料，使种子发育更健全，生长更完美。母亲对于胎教处于直接地位，而父亲则处于间接地位，父亲对胎儿的影响，主要是通过对妻子的影响而影响胎儿的。因此，在妻子怀孕期间，父亲也要保持平和愉快的心境，要特别关心、体贴和照顾妻子，要处理好家庭和外面的一切矛盾，同果还要节制房事，注意不要压迫胎儿。只有这样，妻子才有平和愉快的情绪，从而对胎儿产生有益的影响。总之，胎教是父母双方的事情，只有父母互相配合，才能做好胎教工作。

我国古代的胎教

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，