

著名胎教专家指导您孕育天才宝宝



胎教必读

王淑珍 ● 主编



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

胎教



必读

王淑珍 / 主编

PAIJIAO BIDU



辽宁科学技术出版社

沈阳

图书在版编目(CIP)数据

胎教必读/王淑珍主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006. 1

ISBN 7-5381-4502-8

I. 胎… II. 王… III. 胎教-基本知识 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 068062 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm×203mm

印 张: 6.5

字 数: 140 千字

印 数: 6001~10000

出版时间: 2006 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 3 月第 2 次印刷

责任编辑: 寿亚荷 唐丽萍

封面设计: 达 达

版式设计: 于 浪

责任校对: 王晓秋 王玉宝 李淑敏

定 价: 12.00 元

联系电话: 024-23284370 23284363

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

编委会名单

主 编 王淑珍

副主编 郭淑丽 赵敏利

编 委 (按姓氏笔画排列)

王淑珍	首都医科大学附属北京朝阳医院
王建东	首都医科大学附属北京妇产医院
李 琳	首都医科大学附属北京朝阳医院
齐丽丽	首都医科大学附属北京朝阳医院
刘崇东	首都医科大学附属北京朝阳医院
刘 浩	首都医科大学附属北京朝阳医院
经小平	首都医科大学附属北京朝阳医院
赵敏利	沈阳市妇婴医院
郭淑丽	首都医科大学附属北京朝阳医院
桑翠琴	首都医科大学附属北京朝阳医院
徐如兰	卫生部北京医院
翟 妍	首都医科大学附属北京朝阳医院

前

言

让我们一起 认识胎教

Hello, 年轻的夫妇们, 当你们踏上红地毯, 步入婚姻殿堂的时候, 你们的爱情将进入一个新的时期, 也许不久的将来一个活生生的小生命将悄悄孕育, 来象征和见证你们的爱情。如果你们的心是阳光的, 你们的环境是幽雅的, 你们对工作、对生活的态度是积极向上的, 那么, 你们就具备了养育一个健康、聪明、阳光宝宝的前提条件。如果你们的身体是健康的, 你们的婚姻是合法的, 再利用业余时间学习一点胎教知识, 从孕育他或她的早期开始科学地教子, 你们的红太阳将会如你们希望的那样灿烂。让我们一起探讨胎教, 分析胎教的利与弊, 共同实施正确的胎教吧!

什么是胎教? 胎教是一个具有丰富内涵的动词。抽象意义上讲, 胎教蕴涵着家庭、社会的希望, 胎教是母子、父子、环境和人类之间的互动。胎教涉及生物学、物理学、医学、音乐、社会学、教育学等多种学科, 是多学科有机结合的实体。胎教使生命更灵动、更鲜活。广义的胎教是指为促进胎儿生理上和心理上的健康成长, 同时确保

前言

孕产妇能够顺利地渡过孕产期所采取的精神、饮食、环境等各方面的保健措施。广义胎教可称为“间接胎教”。一般意义上的胎教是指在受孕前及妊娠期，社会、家庭及孕妇本人共同努力，培养孕妇积极的心理状态和情绪体验；消除内外环境中不良刺激对胎儿的影响，营造一个适宜胎儿心理及身体生长发育的环境，使胎儿在宫内受到良好的感应；根据胎儿生长发育的不同时间段的特点，科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的刺激，如光照、音乐、对话、拍打、抚摸等，使胎儿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，为其出生后的继续教育奠定良好基础，达到提高人类素质的目的。狭义胎教亦可称为“直接胎教”。所以胎教是临床优生学与环境优生学相结合的具体措施。总而言之，胎教是以科学所能了解的胎儿的能力为理论基础，帮助孩子成就丰富的创造力和感性的人格。

只要是能让母亲感到快乐的胎教，让胎儿感到慈爱的胎教，都是最好的胎教。一个快乐的母亲，才可能孕育出一个快乐的宝宝。

胎教的实施是通过三个方面来完成的：安抚胎儿情绪，让胎儿将来有较高的EQ(情商)；刺激胎儿的感觉神

前

言

经、运动神经；直接和胎儿进行心灵沟通，即宫内沟通。

——胎教的主要目的是让孩子的大脑、神经系统及各种感觉机能、运动机能发展得更健全完善，为出生后接受各种刺激、训练打好基础，使孩子对未来的自然与社会环境具有更强的适应能力。胎教不是要培养天才。

胎教的方式有多种，包括环境胎教、营养胎教、音乐胎教、运动胎教、抚摸胎教、语言胎教、情绪胎教等。总之，与胎儿做交流就是胎教。母亲平和、宁静的心境，宽容、善良的本质是成功胎教中最重要的。

王淑珍



前 言

目

录

第一章 胎教溯源

- 一、传统胎教的起源及发展 001
- 二、中国古代胎教方法 004
- 三、国外的胎教 007
- 四、现代胎教的发展和现状 009

第二章 正确认识胎教

- 一、正确认识胎教的目的 017
- 二、胎教是在遗传基础上的环境促进 017
- 三、胎教的误区 019
- 四、胎教禁忌 021

第三章 胎教分类与方法

- 一、音乐胎教 023
 - 音乐胎教能开发智力 023
 - 胎教音乐选择原理 025
 - 胎教音乐的选择 027
 - 音乐胎教的方法 028
 - 音乐胎教效果好 031
 - 音乐胎教的注意事项 032
- 二、语言胎教 034
 - 语言胎教的方法 035
 - 可告诉胎儿一切美好的事情 036

目

录

- 语言胎教中应注意的问题 039
- 三、抚摸胎教 041
- 胎儿的触觉很敏感 041
- 抚摸胎教对胎儿是良性刺激 041
- 抚摸胎教的方法 042
- 抚摸胎教能促进胎儿大脑细胞的发育 045
- 抚摸胎教的注意事项 045
- 四、运动胎教 046
- 运动胎教有助于胎儿的身心健康 046
- 运动胎教的方法 048
- 运动胎教的注意事项 049
- 五、光照胎教 049
- 六、情绪胎教 050
- 母亲情绪对胎儿影响很大 051
- 孕期注意调整情绪 053
- 七、环境胎教 054
- 环境对胎儿影响很大 055
- 创建利于胎儿健康最佳环境的方法 056



第四章 准爸爸在胎教中的作用

- 一、爸爸是胎教的主力军 059
- 二、爸爸在宝宝发育中的责任 060
- 三、做新一代好父亲 063



目
录

第五章 10 月胎教行动指南

一、妊娠第1个月(0~4周) 065

优化遗传基础 065

专栏 基础体温测试可了解周期 067

妈妈生理、心理改变 068

生命之初的呵护 069

二、妊娠第2个月(5~8周) 071

胚胎敏感期的特征 071

早孕妈妈的特点 072

生活禁忌 073

情绪胎教 075

营养胎教 076

专栏 孕早期食谱 076

运动胎教 078

三、妊娠第3个月(9~12周) 079

胚胎生长特点 079

孕妈妈的变化 080

妊娠剧吐对策 081

营养胎教 082

专栏 怀孕3个月食谱 083

情绪胎教 084

四、妊娠第4个月(13~16周) 086

胎儿的生长特点 086

准妈妈的变化 087

运动胎教 087



目

录

音乐胎教 088

语言胎教 089

孕4月的胎宝宝性格训练 090

孕4月妈妈的营养关注 090

专栏 怀孕4个月食谱 091

专栏 此时孕妈妈要补钙了, 钙质可
帮助胎儿长牙 092

五、妊娠第5个月 (17~20周) 093

胎儿的成长特点 093

准妈妈的变化 094

让音乐带给母子快乐和智慧 095

亲亲对话 096

抚摸胎儿, 与他一起做游戏 096

孕5月妈妈的营养关注 097

专栏 怀孕5个月食谱 098

孕5月生活提醒 098

六、妊娠第6个月 (21~24周) 099

胎儿长大啦, 在向你招手 099

妈妈、爸爸的爱细腻而神圣 100

胎教在继续、在发展 101

妈妈的音乐胎教 102

孕6月妈妈的情绪胎教 103

和宝宝一起做运动 104

孕6月妈妈的营养关注 104

专栏 怀孕6个月食谱 105

七、妊娠第7个月 (25~28周) 107



目
录

胎儿能力的变化	107
准妈妈的变化	109
孕7月胎儿的宫内训练	110
孕7月宝宝的艺术熏陶	110
孕7月父子、母子对话(语言胎教)	111
孕7月音乐胎教	112
孕7月妈妈的营养关注	113

专栏 怀孕7个月食谱

日常生活提醒

专栏 胎动计数和腹式呼吸

八、妊娠第8个月(29~32周)

大胎儿的特点

内外环境与准妈妈的协调

胎教来自于丰富的生活

孕8月妈妈的营养关注

孕8月日常生活提醒

专栏 胎位不正矫治方法

九、妊娠第9个月(33~36周)

继续长大的胎宝宝

准妈妈的顾虑和欢喜

继续全方位的胎教, 继续全方位的爱子行动

孕9月妈妈的营养关注

十、妊娠最后1个月(37~40周)

从胎儿走向新生儿

目

录

- 准妈妈面临的考验 131
- 最后的胎教是最珍贵的 132
- 请听上帝的声音 134



第六章 营养与胎教

- 一、营养素——胎儿赖以生存的基础 137
- 二、胎儿大脑发育的特点 138
- 三、脑发育中的营养需求 139
- 四、营养支持从孕前开始 140
- 五、胎儿生长所需要的主要营养素 140
- 六、孕期合理饮食 143
- 七、孕妇饮食注意事项总结 144

第七章 来自准妈妈的胎教日记

- 一、胎教是妈妈和宝宝的相互认知 146
- 二、胎教是妈妈愉快的心情，胎教是爸爸低沉的话语、悠扬的歌声，胎教是怀抱大自然的惬意 147
- 三、胎教包含热情、豪爽和智慧，胎教是妈妈的柔情细语和爸爸精心烹饪的营养餐 149
- 四、轻松的胎教美化孕期生活，带给我永远美好的回忆 150



第八章 胎教的理论基础

- 一、胎教的前提 153
- 二、胎儿神经系统是如何发育的 155
 - 神经系统结构的发育 155
 - 脑营养是高智商的基础 156
 - 脑功能的建立 157
- 三、胎儿的听力 160
- 四、胎儿的视觉 162
- 五、胎儿的记忆 163
- 六、胎儿的习惯 165
- 七、胎儿的性格 165
- 八、胎儿的喜怒哀乐 166
- 九、胎儿的触觉、冷暖觉、痛觉、味觉、嗅觉 168
- 十、胎儿的运动 168

第九章 胎教很有效

- 一、胎教的意义 170
- 二、进行胎教的婴儿更聪明 173
- 三、胎教在胎儿行为培养中的作用 175
- 四、胎教在胎儿习惯培养中的作用 178
- 五、胎教在胎儿性格培养中的



目

录

作用 178

六、胎教在胎儿情绪培养中的
作用 181

七、胎教在胎儿美学培养中的
作用 182

八、意念胎教也很灵验 185

九、掌握胎儿学习的最好时机 185

第十章 新生儿教育是胎教的延续

胎教妈妈日记 190





第一章



胎教溯源

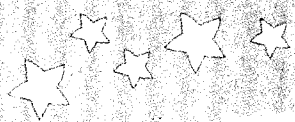
一、传统胎教的起源及发展

中国是一个胎教古国，中华民族有灿烂的文化和悠久的历史，中国古代的胎教虽然未能形成一套完整的科学体系，但已有很多记载，几千年的文明进程中出现了不少研究胎教的人和著作，有些精辟的见解早于国外 1000 多年，为人类文明作出了重大的贡献。可以说中国是胎教的发源地。

早在中国古代就有胎教之说。1973 年 12 月，在湖南长沙马王堆 3 号汉墓出土的帛书《胎儿产》中，有提倡胎教的论述，胎教要注意自己的视听言行和交往接触，“远侏儒沐猴，见君公大夫”，促使胎儿身心健康发展。这可能是医学文献中最早关于胎养、胎教的记载，并成为后世胎教理论的渊源。传统医学经典《黄帝内经》中率先提出孕妇“七情”（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）过激会致“胎病”的理论，最早提出孕妇情绪对优生的影响。

相传孟母曾说过：“吾怀孕是子，席不正不坐，割不正不食，胎教之也。”

西汉刘向的《烈女卷》中讲到：“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，夜则令馨诵诗书，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，人生而肖父母者……”

据《史记》记载：“太妊之性，端一诚庄，惟德能行。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。”

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

晋代张华《博物志》卷十说：“席不正不坐，割不正不食，听诵诗书讽咏之音，不听淫声，不视邪色。以此产子，必贤明端正寿考。”

《医心方·求子》中的胎教之道记述得更为详尽：“凡女子怀孕之后，须行善事，勿视恶声，勿听恶语，省淫语，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，勿下坡，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，所谓胎教是也。”《源经训诂》有“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、善良之事，则生子聪明，才智德贤过人也”的记载。

传说中的后稷母亲姜源氏怀孕后，十分注重胎教，在整个怀孕期间保持着“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，迹云遐思，背风而倚”。因此出生后的后稷成为我国农业上最有成就之人。

