

万力生 钟伟梅 主编



胎教与

婴幼儿智力开发

TAIJIAO YU YINGYOUER ZHILI KAIFA



金盾出版社

妊娠三月名始胎，当此之时，血不流行，

形象始化，未有定仪，因感而变。

欲子美好，宜佩白玉；欲子贤能，宜看诗书，

是谓外象而内感者也。

胎教与婴幼儿 智力开发

金盾出版社

内容提要

孕期做没做胎教,胎教是否到位,与婴幼儿的智能紧密关联。本书以通俗的语言,深入浅出的详细介绍了什么是胎教,胎教包括哪些内容,怎样做好胎教,以及胎教中应注意的事项等。准备孕育宝宝和已怀孕的准妈妈准爸爸熟读本书,按专家制订的胎教方案操作,一定会生育一个健康、智慧超群的宝宝。

图书在版编目(CIP)数据

胎教与婴幼儿智力开发/万力生,钟伟梅主编.—北京:金盾出版社,2010.1

ISBN 978-7-5082-5988-8

I. 胎… II. ①万…②钟… III. ①胎教—基本知识②婴幼儿—智力开发—基本知识 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 172329 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:15.25 字数:167 千字

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~11 000 册 定价:30.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



引言 yinyan

胎儿具有惊人的潜能,为开发胎儿这些潜能而施行的胎教愈来愈引起社会的关注。据美国著名的心理学家对千余名儿童的多年研究,得出的结论是:人的智力获得,50%在4岁以前,30%在4~8岁,另20%在8岁以后完成。4岁以前完成的50%就包括胎教在内。现代科学的发展已证明,胎儿不仅具有视觉、听觉、活动和记忆能力,而且能够感受母亲的情绪变化。在妊娠期间,采取适当的方法和手段,有规律地对胎儿的听觉和触觉实施良性刺激,通过神经系统传递到大脑,可促进胎儿大脑皮质得到良好的发育,不断开发潜在能力。胎教不是制造神童,胎教是挖掘潜能,是开发智力,古今中外大量事实也表明,胎教对促进人类智商的提高是至关重要的。

普天下父母都希望自己的宝宝智力超群,才能出众,以便在将来激烈的竞争中立于不败之地。那么,请您熟读《胎教与婴幼儿智力开发》,学习胎教知识,坚持每天进行胎教,做该做的,拒绝不该做的,相信瓜熟蒂落之时,您一定可以得到一个智力超群的健康宝贝。

万力生博士于深圳



目 录 mulu



(08)			(3)
(08)			(3)
(18)			(4)
(23)			(5)
(33)			(6)
(38)			(7)
(39)			(8)

上篇 胎教与智力关系

第一章 启智胎教理论	(3)
(01) 一、胎教的含义	(3)
二、有意胎教与无意胎教	(4)
三、胎教的主要角色	(5)
四、胎教开始的时间	(6)
(12) 五、“见物而变”的胎教理论	(7)
(16) 六、“外象内感”的胎教理论	(8)
(17) 七、胎教需要宁静的心境	(8)

第二章 胎儿智能发育	(13)
(22) 一、胎儿的听觉	(13)
(23) 二、胎儿的视觉	(17)
(24) 三、胎儿的感觉	(18)
(25) 四、胎儿的记忆力	(19)
(26) 五、胎儿的理解力	(23)
(27) 六、胎儿能喝水	(25)
(28) 七、胎儿会做梦	(26)
(29) 八、胎儿会啼哭	(27)

第三章 父母与胎教	(29)
(32) 一、准妈妈孕育胎儿期情感的重要性	(29)





胎教与婴幼儿智力开发

taijiaoyuyingyouerzhilikaifa

二、准妈妈要保持精神愉快	(30)
三、孩子的习惯要从妈妈谈起	(30)
四、准妈妈的睡姿与胎儿的生长发育	(31)
五、准妈妈心理与胎教	(32)
六、准妈妈的运动与胎教	(33)
七、准爸爸对胎教要有正确的认识	(36)
八、准爸爸在胎教中应尽的责任	(38)
九、准爸爸参与胎教的方法	(46)

下篇 启智胎教

第四章 八大胎教方法	(51)
一、抚摸胎教	(51)
(一) 抚摸胎教的重要性	(51)
(二) 抚摸胎教的方法	(52)
(三) 抚摸胎教的注意事项	(52)
二、运动胎教	(53)
(一) 帮助胎儿做操	(54)
(二) 胎儿踢肚游戏	(56)
(三) 胎儿游戏训练	(56)
(四) 与胎儿一起旅行	(57)
(五) 运动胎教的好处	(58)
三、音乐胎教	(59)
(一) 音乐胎教的作用	(61)
(二) 音乐胎教的方法	(62)





(19) ··· (三) 胎教音乐的种类	(64)
(29) ··· (四) 依性格选择胎教音乐	(64)
(10) ··· (五) 依怀孕时间段选择胎教音乐	(65)
(19) ··· (六) 宜选用的胎教音乐曲目	(67)
(36) 四、语言胎教	(69)
(88) ··· (一) 语言胎教的重要性	(70)
(08) ··· (二) 语言胎教的方法	(70)
(00) ··· (三) 给胎儿讲故事	(72)
(00) ··· (四) 给胎儿欣赏文学作品	(72)
(00) ··· (五) 给胎儿看画册	(73)
(14) 五、美学胎教	(74)
(11) ··· (一) 对胎儿进行美的教育	(74)
(21) ··· (二) 对胎儿进行美学培养	(75)
(21) ··· (三) 准妈妈应进行美感熏陶	(76)
(20) ··· (四) 利用大自然的美景熏陶胎儿	(77)
(21) 六、情绪胎教	(79)
(21) ··· (一) 准妈妈应保持良好的情绪	(79)
(21) ··· (二) 准妈妈的良好精神情绪对胎儿产生良性影响	(80)
(21) ··· (三) 准妈妈的精神刺激对胎儿产生不良影响	(82)
(01) ··· (四) 情绪胎教中丈夫的责任和做法	(83)
(11) 七、环境胎教	(86)
(61) ··· (一) 为胎儿营造一个良好的内外环境	(86)
(81) ··· (二) 给准妈妈创造良好的家庭气氛	(87)
(01) ··· (三) 给准妈妈创造温馨的家园	(88)
(02) ··· (四) 居室装饰要有利于胎儿的发育	(90)





胎教与婴幼儿智力开发

taijiaoyuyingyouerzhiikaifa

(18) ... (五)避免噪声对胎儿的影响 (91)

(18) ... (六)了解深海和高原对胎儿的影响 (93)

(28) 八、光照胎教 (94)

(30) ... (一)光照胎教的作用 (94)

(32) ... (二)光照胎教的方法 (95)

第五章 逐月胎教方案 (96)

(37) 一、第一个月胎教 (96)

(37) 二、第二个月胎教 (100)

(37) 三、第三个月胎教 (105)

(37) 四、第四个月胎教 (109)

(37) 五、第五个月胎教 (113)

(37) 六、第六个月胎教 (117)

(37) 七、第七个月胎教 (122)

(37) 八、第八个月胎教 (125)

(37) 九、第九个月胎教 (130)

(37) 十、第十个月胎教 (134)

第六章 胎教的宜与忌 (139)

(38) 一、胎教孕前准备的宜与忌 (139)

(38) ... (一)孕前宜保持充足的营养 (139)

(38) ... (二)宜在最佳时期怀孕 (140)

(38) ... (三)孕前宜保持肾气充沛 (144)

(38) ... (四)受孕时宜情绪稳定 (146)

(38) ... (五)受孕宜选择良好的环境 (148)

(38) ... (六)准妈妈忌与宠物接触 (149)

(38) ... (七)准妈妈忌长期接触电磁波 (150)





(八)准妈妈忌用化妆品	(151)
(九)准妈妈忌用洗涤剂	(152)
(十)准妈妈忌病毒感染	(153)
(十一)准妈妈忌吸烟	(153)
(十二)忌在疲劳时怀孕	(154)
(十三)忌酒后怀孕	(156)
(十四)忌生育过晚	(158)
(十五)忌生育过早	(159)
(十六)忌早产、流产后马上再孕	(160)
(十七)忌剖宫产后马上再孕	(160)
(十八)忌避孕中怀孕	(161)
(十九)怀孕前期忌服用药物	(162)
(二十)怀孕前忌接受X线检查	(163)
二、胎教环境的宜与忌	(164)
(一)胎儿宜常在阳光中	(164)
(二)胎儿宜在新鲜空气中	(166)
(三)忌接触微波	(168)
三、胎教情绪的宜与忌	(169)
(一)宜引导怀孕的妻子勾画美好的想象	(169)
(二)宜开导怀孕的妻子学会自我放松	(170)
(三)宜关爱体贴怀孕的妻子	(170)
(四)宜宽容怀孕的妻子	(172)
(五)宜陪伴怀孕的妻子	(172)
(六)忌心理偏导	(173)
四、胎教饮食的宜与忌	(181)





胎教与婴幼儿智力开发

taijiaoyuyingyouerzhiikaifa

(121)	(一)宜营养全面	(181)
(121)	(二)宜多喝牛奶	(182)
(121)	(三)宜多吃核桃	(183)
(121)	(四)宜饮矿泉水	(184)
(121)	(五)宜多吃鱼	(185)
(121)	(六)宜喝蜂王浆	(187)
(121)	(七)忌口重	(188)
(121)	(八)忌缺乏脂肪	(189)
(121)	(九)忌缺乏蛋白质	(190)
(121)	(十)忌缺乏糖类	(193)
(121)	(十一)忌缺乏维生素	(193)
(121)	(十二)忌缺乏叶酸	(198)
(121)	(十三)忌缺乏钙和微量元素	(199)
(121)	(十四)忌全吃素食	(202)
(121)	(十五)忌多食酸性食物	(203)
(121)	(十六)忌大量饮用咖啡、浓茶和可乐类饮料	(204)
(121)	(十七)忌多食刺激性食物	(204)
(121)	(十八)忌食含添加剂食物	(205)
(121)	(十九)忌多吃油条和菠菜	(205)
(121)	(二十)忌饮酒	(206)
(121)	五、胎教运动的宜与忌	(207)
(121)	(一)运动胎教宜覆盖孕期全程	(207)
(121)	(二)准妈妈骑车忌粗心大意	(209)
(121)	(三)准妈妈忌活动量过少或过多	(209)
(121)	(四)准妈妈忌大笑不止	(211)



上篇

胎教与智力关系



启智胎教理论

胎儿智能发育

父母与胎教

土蘭

出產已醫代夫系



金蘭部部部部

胡部部部部部

父部部部部部



第一章 启智胎教理论

一、胎教的含义

胎教,一方面是胎,一方面是教,它是胎与教相结合的学问。胎是受教育的实体,教是指胎儿在母体内能受到各方面的感化并接受教育、教养之意。胎教是指准妈妈在各方面有意识地、主动地采取一些相应的措施,对胎儿进行良好影响的方法。

胎教有广义和狭义之分。广义的胎教,是指为了促进胎儿生理和心理健康发育成长,同时确保孕产妇能够顺利度过孕产期所采取的精神、饮食、环境、劳逸等各方面的保健措施。因为没有健康的妈妈,就不能生育出健壮的孩子。狭义的胎教,是指妊娠期间,在加强准妈妈的精神、品德修养和教育的同时,重点通过母体,利用一定的方法和手段,刺激胎儿的感觉器官,以激发胎儿大脑和神经系统的有益活动,从而促进身心健康发育。通常所说的胎教,一般是指狭义的胎教。然而,广义和狭义的胎教是统一的,不可偏废,通过准妈妈保健和对胎儿感官有益的刺激是胎教的两个方面,是不可分开的。故本书从这两方面加以论述。

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,致力于对胎儿智力、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





胎教与婴幼儿智力开发

taijiaoyuyingyouerzhilikaifa

目。在其学生中,有的新生儿2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。

当今,专家们一致认为,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。它是通过有意识地控制、调整母体内外环境,避免各种不良刺激对胚胎和胎儿的影响,使胎儿智力、行为的形成和发展有一个良好的基础。

二、有意胎教与无意胎教

有意胎教是指有心思、有目的和有计划地在怀孕期间,采用某些方法,创造某些条件,让孕妇和胎儿的身心得到调养。无意胎教是说没有特意采取某些方法,创造某些条件,但某些日常生活中的情况也能够使孕妇和胎儿的身心得到调养,在无意中产生了有意的效果。事实上还是无意胎教所占的比例大。

有些准妈妈虽然文化水平不高,甚至对胎教一无所知,也未曾有意地去创造某些条件,而是随心所欲,毫无胎教目的地去实现自己的某种愿望与嗜好,在这尽情随便的生活当中却能意外地收到胎教的效果,生下的孩子同经过精心施以胎教者所生的孩子,在体质、智力等方面基本或完全一样,或更优于有意进行胎教者所生的子女。在实际生活当中,由于准妈妈的精神、意向、习惯、嗜好等,在成年以后已基本定型,即便是有意也较难在孕期内强行加以改变。这就需要在孕前多读一些有关胎教的书刊,增加文化知识,提高个人修养与文明程度,力争使无意胎教转变为有意胎教。虽然有的孕妇收到了“无意插柳柳成荫”的效果,但毕竟带有盲目性,不能和有意





胎教相提并论。

三、胎教的主要角色

众所周知,胎儿是由妈妈孕育的,母体既是胎儿赖以生存的物质基础,又是胎教的主体。一方面,母体为胎儿的生长发育提供了一切必要的条件,妈妈的体质素质和营养状况直接关系到胎儿的体质健康;另一方面,妈妈的文化修养、心理卫生又不可避免地会在胎儿幼小的心灵上打下深深的烙印,对孩子的精神世界产生不可低估的影响。因此,孩子生命中第一任老师的重要角色责无旁贷地落在了妈妈的身上。

一般情况下,从发现自己的腹内已经萌发出一个小生命时起,多数未来的妈妈便意识到保护和培养这一幼小生命的责任感和使命感,她努力捕捉来自宫内的任何一点细小的信号,自然而然地开始了和小生命的“对话”,进行着亲切而又温暖的交流。当然,由于每一位妈妈的家庭环境、文化素养、道德修养、对胎教的认识与付出的时间和精力,以及投入的爱心等方面的差异,造成了胎教的不同结局。因此,每一位即将做妈妈的人都应充分认识自己所肩负的责任,增强体质,加强修养,很好地进入“主角”的角色,为孩子的超早期教育作出自己应有的贡献。

说到这里,也许有些准妈妈会因为自己的文化水平不高等因素而感到气馁,对胎教缺乏信心。其实,在胎教过程中最为关键的莫过于妈妈的爱心。只要您把培养孩子作为生活的中心,付出一切可能的精力和时间,倾注您全部的爱心,那么您未来的孩子就一定会令人满意。我想,这一点要求算不上苛刻,只要愿意,每一个妈妈都





是能够做到的。

金中健讲读部

四、胎教开始的时间

从广义上来说,胎教应该从择偶时就开始。选择对象时就应考虑对方的思想品质、性格气质、健康状况、相貌、教养、彼此的感情等多种因素,无论是男选女还是女选男,都应在潜意识里考虑到将来的下一代,因为父母在各个方面对孩子的影响是不言而喻的。

从狭义上来说,胎教即从新的生命诞生之日的前3个月就应开始了。

胎教是在优身受胎和优境养胎的基础上,通过妈妈对胎儿身心发育提供良好的影响来实施的。妊娠是从精卵结合,生命之吻成功的瞬间就宣告开始。但是,影响精子和卵子质量的父母的身心状态则早已开始。比如,精子从精细胞的分裂、形成到成熟约需90天的时间,那么要想使精子质量总体上都有所提高,孕育出好的后代,当然在孕前3个月就必须注意实施胎教的有关措施。这里强调胎教从孕前3个月就应开始,并不等于说已经怀孕或孕期已过半再做胎教就没有意义。实际上,胎教对孕期任何一个阶段的胎儿来说都是不会过时的。

不知从何时起,古人从胎儿形成那天就开始计算孩子的年龄,到出生时将近1岁,也即所说的“虚岁”。实际上虚岁不虚,在这段时间里,胎儿不但已经有了生命,它的听觉、视觉、记忆和思维的功能已经开始发育并先后开始运作。研究结果表明,胎儿发育到第4周时神经系统已经开始建立,第20周时开始对光线有反应,第26周时听觉反应开始发育,到了第28周时已经能够对音响刺激作出充分的反应。

