

北京协和医院著名专家联合编著

权威 · 科学 · 实用



好太太

完全手册

● 胎教需要孕前营造良好的胎儿环境 ● 胎儿与外部世界 ● 受精之后的胎教 ● 胎教中的父与子 ● 胎教与胎养 ● 胎教中的孕妇心理 ● 胎教中的孕妇训练方法 ● 胎教与日常生活 ● 分娩与胎教

科学胎教

看不见宝宝的教育更重要，更需耐心

从0岁开始你的教育进程

圆满胎教 科学方法 健康宝宝



杨佳欣 编著

中华工商联合出版社

封面模特：杨御（北京电影学院表演系）

好太太完全手册

科 学 胎 教

杨佳欣 编著

R7/257

中华工商联合出版社

责任编辑:李怀科

封面设计:张宇澜

图书在版编目(CIP)数据

科学胎教/杨佳欣编著. —北京:中华工商联合出版社, 2000.9

(好太太完全手册)

ISBN 7-80100-713-1

I. 科… II. 杨… III. 胎教 - 基本知识

IV. R714.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 70294 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

三河市文阁印刷厂印刷

新华书店总经销

850 × 1168 毫米 1/32 印张 8.75 190 千字

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—7000 册

ISBN7-80100-713-1/Z·160

精装版全套 8 册定价:498.00 元

目 录

第一章	胎教学说的起源与现状	(1)
一	古代中国是胎教学说的起源	(3)
二	古代中国胎教学说的六大类	(4)
三	外国胎教的科研状况	(5)
四	我国胎教的科研状况	(5)
第二章	胎教需要孕前营造良好的胎儿环境	(7)
一	睾丸和卵巢	(9)
二	卵子和精子	(10)
三	胎儿的产生	(11)
四	什么季节怀孕有益	(13)
五	掌握最易受孕的时候	(15)
六	怀孕前应该做的准备工作	(15)
七	什么年龄怀孕合适	(19)
八	婚前检查对胎儿有益处	(19)
九	婚后不宜马上怀孕	(21)
第三章	胎儿与外部世界	(23)
一	胎儿的聆听	(25)
二	胎儿的视觉	(26)
三	胎儿的性情	(26)
四	胎儿的习惯	(27)

五	胎儿的思维	(28)
六	胎儿的对话	(28)
第四章	受精之后的胎教	(31)
一	第1个月的胎教	(33)
二	第2个月的胎教	(39)
三	第3个月的胎教	(57)
四	第4个月的胎教	(67)
五	第5个月的胎教	(75)
六	第6个月的胎教	(81)
七	第7个月的胎教	(90)
八	第8个月的胎教	(92)
九	第9个月的胎教	(109)
十	第10个月的胎教	(119)
第五章	胎教中的父与子	(133)
一	做父亲的责任和义务	(135)
二	了解和爱护妻子	(138)
三	“新一代父亲”	(142)
第六章	胎教与胎养	(145)
一	孕妇与胎儿的营养	(147)
二	影响胎儿大脑发育的营养	(148)
三	孕妇必需的营养与禁忌	(156)
四	怀胎十月的营养食谱	(161)
五	工作环境对胎儿的影响	(183)
六	自然环境对胎儿的影响	(187)

七	生活环境对胎儿的影响	(188)
八	孕妇嗜好对胎儿的影响	(192)
九	孕妇的日常生活	(198)
十	孕妇的性生活	(214)
第七章	胎教中的孕妇心理	(217)
一	求教心理	(219)
二	烦躁心理	(220)
三	忧郁心理	(222)
四	依赖心理	(223)
五	猜想心理	(224)
六	备物心理	(225)
七	怀疑心理	(227)
八	紧张心理	(228)
第八章	胎教中的孕妇训练方法	(231)
一	听力训练	(233)
二	运动训练	(235)
三	声音训练	(236)
四	音乐熏陶	(237)
五	情趣培养	(238)
六	行为培养	(239)
七	美学培养	(240)
八	大自然陶冶	(241)
第九章	胎教与日常生活	(243)
一	美容与服装	(245)

二 工作与生活	(249)
---------------	-------

第十章 分娩与胎教	(255)
-----------------	-------

一 分娩对胎教的意义	(257)
二 分娩心理对胎儿的影响	(257)
三 生孩子不是病	(258)
四 分娩过程应怎样配合	(259)
五 胎儿出生的预产期	(260)
六 分娩前应做的准备	(261)
七 应当何时去医院待产	(262)
八 胎位不正怎么办	(263)
九 入盆与分娩	(264)
十 分娩需要的时间	(264)
十一 婴儿为何要“呱呱”坠地	(265)
十二 剖腹产的孩子是否聪明	(266)
十三 怎样认识助产术	(267)
十四 产道分娩的好处	(269)
十五 水中分娩	(269)
十六 出生时的原始体验对婴儿发育的意义	(270)

第一章

胎教学说的起源与现状



一 古代中国是胎教学说的起源

胎教,是已经沿用了 2000 多年的古老名词。古代中国,胎教思想从哲学、历史、教育学和医学等各种著作中都有过论述,中医对胎教的研究最系统。现代胎教是继承了古代胎教的优良学说,通过大量科学实验而逐步发展起来的。



《黄帝内经》中就有关于“胎病”的论述,东汉王充《论衡》中又提到“胎教方法”。宋代名医陈自明在《妇女大全良方》中又有“胎教论”。明代李梴、方贤等人也都有过胎教论述,直到清代陈梦雷等人编辑的《古今图书集成医部全录》,提出胎教是提高人口质量保证。

西方最早提出胎教的是古希腊名家亚里士多德,后来在哲学、史学、医学等文献中都有关于胎教的思想论述。古代中国的胎教说要比亚里士多德胎教说早 1000 多年。胎教之说起源于中国。

二 古代中国胎教学说的六大类

古代中国的胎教说是指怀孕期间应采取有利措施,从而保证身心的健康。经有关专家分析总结为六大类:

(一)调情志 孕妇在妊娠这一特殊生理过程中,生理和心理都会发生相应的反应,其表现为情志即情绪的变化,喜怒哀乐都会影响胎儿成长。因此祖国医学认为孕妇应情志舒畅,遇事乐观。

(二)忌房事 房事即夫妻性生活,虽然它为怀孕的必要过程,但怀孕之后又必须节制,特别是孕期前三个月和七个月之后,否则“分其养孕之力”,“扰其固孕之机”,甚至造成流产、早产和产后疾病。

(三)节饮食 虽然母亲的重要营养来源于饮食,而胎儿的营养来源于母体气血,但孕妇饮食仍应以清淡平和为宜,不可多食鱼肉和暴饮暴食。如果饮食不节,必将造成脾胃失常影响胎儿的结果。

(四)适劳逸 即孕妇的起居劳逸要适量,既不能贪图安逸,又不可过于劳累。按中医理论来说,太逸则气滞,太劳则气衰,血气流通,自无难产。

(五)慎寒温 孕妇易受六淫即风、寒、暑、湿、燥、火、特别是风寒之侵。因而应注意防寒祛暑,以免感染疾病,危及胎儿。

(六)戒生冷 女性怀孕之后阴血下注滋养胎儿,则阴血偏虚而阳气偏旺,往往爱吃生冷之物。但这又会造成脾胃受损,呕吐腹泻,不能不慎。另外,孕妇宜穿宽衣和宽松腰带,以免气血不畅。

三 外国胎教的科研状况

日本的胎教学说起始于江户时代,却一直没有研究胎教的意义。直到 20 世纪 70 年代,日本医学教育专家借助于现代科学技术,从胎儿医学、教育心理学和超前教育学等方面进行实验,现已成为宣传胎教的最积极的国家。

美国加州大学医学院妇科专家凡德卡教授 1977 年创办了一所孕妇胎教学校,并设计了一套胎教方案,有系统地采用对胎儿说话、听音乐以及抚拍腹部等方法,来促进胎儿听觉和触觉的发育生长。他还主张丈夫参与胎教,促进胎儿产后聪明和熟悉父母,还能理解语言文字。实践证明,接受他指导而生出的孩子确实与众不同,很多婴儿都显示出非同寻常的聪明伶俐。

除此之外,法国、英国、澳大利亚以及东欧国家也都纷纷开展胎教科研活动,并取得了不少成就。如“胎儿大学”已有 20 年的历史,目前已经广泛普及到世界各国。

四 我国胎教的科研状况

20 世纪 70 年代以来,陆续从国外传来胎教科研信息,广泛引起了我国科学家和普通群众的关注。80 年代以后,许多家庭的胎教成果在社会上影响极大,促使有关单位进行了一系列科研活动,使胎教宣传与实施有了很大发展。

1987 年,由医学、音乐学和心理专家教授以及声学科研人员组成的中国环境音响医学研究协作中心成立,它意味着我国胎教研究已经步入了系统化正规化的轨道。他们从人体传声到胎儿反应等方面,获得了突破性成果。

出版方面,有许多胎教专著面市,对指导胎教的实践起到了推动作用。与此同时,胎教音乐磁带也陆续出版,各种形式的胎教宣传活动利用媒体广泛传播,从而使胎教学说深入人心,为广大年轻夫妇喜闻乐见,胎教很快进入了城乡小家庭。

第二章

胎教需要孕前营造良好的胎儿环境



一 睾丸和卵巢

睾丸是男性的性腺,有持续产生精子的功能。性交时,精液射入阴道内,每次射精排出精液 2~6 毫升,每毫升精液中约含精子 1 亿个左右。大部分精子在酸性的阴道内丧失活动能力或死亡,仅仅一小部分精子能进入子宫颈,约在 5~10 分钟,最多在 4~6 小时之内,便可达到子宫腔,然后抵达输卵管。如果性交时适逢女子排卵,精子就可能在输卵管内与卵子相遇结合,一个新的生命也就从此开始了。此结合过程称为受精。卵子在输卵管内受精后就称为受精卵或称孕卵。受精卵(孕卵)在输卵管内停留 2 天左右,同时不停地分裂生长,逐渐向宫腔移动,约在受精后 4~5 天到达宫腔。在停经后 5~8 周受精卵发育成胚胎,9 周以后就发育成胎儿。从此在宫腔内发育成长至成熟,足月生出,脱离母体,一个新的生命诞生了。

卵巢是女性的性腺,其主要功能是保障人类的繁衍生殖。女性的生殖功能在胎儿期已奠定了基础,她一生中的全部卵细胞都在胎儿期增殖生成,出生后不再增加。女孩出生时卵巢中就有数以万计的原始卵泡。这些原始卵泡在妇女一生中不断成批生长,但 99% 以上都在开始发育后不久即相继衰萎消亡,称为闭锁卵泡,仅在生育阶段才有数百个卵泡完全发育成熟而成为成熟的卵细胞。这些成熟的卵细胞中只有更少的几个能受精种植而发育成胎。但卵巢为了保障传代这一重要功能,在不懈地反复进行准备。当女性进入青春期,其生殖器官逐渐发育成熟,第一次月经的出现就标志着性功能开始进入成熟时期,亦即卵巢开始排卵了。正常女性约 28~30 天左右排 1 次卵。排卵后如未受孕,过两周就来月经。这说明排卵的时间是在两次月经中间,亦即是在下次月经前

14天左右。从卵巢排出的卵子可存活数小时到4天,但最佳的受精时间是在排卵后的最初几个小时内。

二 卵子和精子

卵细胞,又称卵子,是女性成熟的生殖细胞,由女性生殖腺卵巢产生。女性发育成熟后其卵巢实质内有许多卵泡,每个卵泡中央有一个大细胞,即卵子。成年健康妇女每28天左右从卵巢排出成熟卵子一次。

成熟的卵子,是人体最大的细胞,含有大量的细胞浆,它比精子大许多倍,但是排出的卵子也只有针尖那么大。卵子是圆形的,不能像精子那样游动,它的细胞核含有22条常染色体和1条性染色体,这些就构成了卵子的特征。

精子是男性的生殖细胞,由男性生殖腺睾丸产生,在睾丸内经过一系列的繁殖、生长、分化和成熟过程,形成有特异形态和功能的单细胞,即精子。

成年男子的睾丸,除产生精子外,还产生雄性激素,即睾丸酮。精子的产生受脑下垂体促性腺激素及睾丸酮的支配。睾丸具有数千条弯曲的小管,叫做曲细精管。在这里精原细胞不断地繁殖增多,发育成为初级精母细胞。每一个初级精母细胞经过第一次复杂的成熟分裂,染色体的数目减半,形成次级精母细胞。每个次级精母细胞再经过第二次成熟分裂后,就产生两个精细胞,每个精细胞仍含有23条染色体。精细胞再经过复杂的形态变化,就形成了精子。

女婴出生时,卵巢中大约有20万~200万个初级卵母细胞。这些初级卵母细胞被一层颗粒细胞包围着,形成始基卵泡。

青春期以后,在脑垂体卵泡刺激素的作用下,初级卵泡开始发