



中国优生科学协会倡导读物

TAIJIAO BIDU

★★★
完美胎教
详解

胎教 必读

中国优生科学协会 主编

全新的胎教理论
教方法



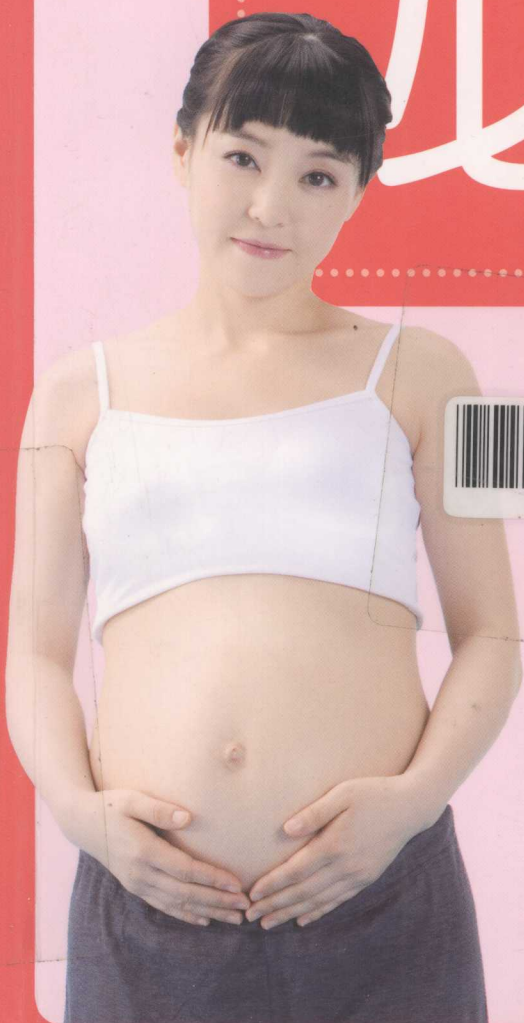
YZLI0890075591

影响孩子未来的
完美胎教手册



随书赠送
超值光盘

中国妇女出版社



胎教 必读

中国优生科学协会 主编



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教必读 / 中国优生科学协会主编. —北京: 中国妇女出版社,
2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0207 - 3

I. ①胎… II. ①中… III. ①胎教—基本知识
IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 049401 号

胎教必读

作 者: 中国优生科学协会 主编

责任编辑: 刘 冬

插图绘制: 风云绘图

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 19

字 数: 270 千字

版 次: 2011 年 5 月第 1 版

印 次: 2011 年 5 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0207 - 3

定 价: 24.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言

相信每个妈妈都不会忘记当得知自己身体内有一个小生命时的激动，怀孕是大自然赐给妈妈们的一个神圣而幸福的使命，它对每个结了婚想要孩子的女人来说是一件非常开心的事情。

普天下父母都希望小生命生下来之后能聪明、漂亮、活泼，特别是在社会飞速发展的今天，更对自己的孩子抱有很大的期望，希望自己的孩子智力超群，才能出众，才能在将来激烈的竞争中立于不败之地。而人才的培养不是短时间内所能完成的，必须从胎儿做起。

关于胎教其实在很久以前就已经出现，而且事实证明胎教是一件很必要的事。很多时候人们总是以为胎儿在出生前应该是一直安静地躺在母体子宫里睡大觉，直到分娩时才醒来。现代医学研究证明，这种认识是错误的。其实，胎儿在妈妈肚子里的时候有着奇异的潜在能力。胎儿在第5周的时候就已经开始有较复杂的生理反射机能；10周时已形成感觉、触觉功能；20周左右，开始对音响有反应；30周时有听觉、味觉、嗅觉和视觉功能，这时候的胎儿已经能听到妈妈的心跳和外界的声音。因此，对胎儿来说，妈妈的一举一动都对其有很大的影响，那么，这时候，妈妈的所作所为就应该照顾到胎儿的感知，要为胎儿创造一个良好的教育，这种有意识

的教育就是胎教。

胎儿具有惊人的能力，近年来为开发这一能力而施行的胎儿教育越来越引起人们的关注。美国著名的医学专家托马斯的研究结果表明，胎儿在6个月时，大脑细胞的数目已接近成人，各种感觉器官趋于完善，对母体内外的刺激能做出一定的反应。这同样给胎教的实施提供了有力的科学依据。

面对社会竞争的激烈，爸爸妈妈们谁也不愿意让自己对子女的教育输在幼儿基础教育的起跑线上。而且，哪个准爸爸准妈妈不希望生一个健康聪明的宝宝呢？因此，胎教在当今社会几乎是每对准父母的选择。他们怀着对孩子的爱护和对孩子未来的负责对孩子进行胎教。然而他们是否正确的理解胎教了呢？胎教是否有严谨的科学依据？相信有一部分父母并没有真正地认识到。

本书通过对胎教的追根溯源，通过严谨的科学依据让父母真正地了解胎教，帮助他们找到最好的胎教方式，在宝宝来到这个世界之前为他打出一片天地。

目录

Contents



第一章 胎教的意义

第一节 胎教真的有用吗

你知道胎教吗·····	2
胎儿到底能不能教育·····	4
胎教对胎儿有什么好处·····	5
胎教就是大人在外面教，胎儿在里面学吗·····	6
科学地实施胎教·····	7

第二节 胎教的必要性

子宫内的“小窃听器”·····	8
记忆从胎儿开始·····	10
胎儿的性格·····	11
胎儿通过母亲的梦向母亲“讲话”·····	12
胎儿的习惯·····	13

理解母亲感情的胎儿·····	14
胎教对婴儿的影响·····	16
实施了胎教的胎儿会怎样·····	17

第三节 直接效果的胎教

什么是直接效果的胎教·····	18
给胎儿提供良性的外界刺激·····	19
胎儿是有感觉的生命体·····	20
胎教产生的是一种潜移默化的影响·····	20

第四节 间接效果的胎教

什么是间接效果的胎教·····	22
外在环境对胎儿影响很大·····	23



第二章 中国古人的胎教智慧

第一节 气血养胎

孩子的品性和智慧、人格与父母气血有关·····	26
西汉刘向的观点·····	27

隋代名医巢元方的观点·····	28
唐代名医孙思邈的观点·····	28
宋代名医陈自明的观点·····	28

第二节 美育胎教

母亲感受美与善，胎儿会变得美与善……29

第三节 智力胎教

母亲静修求智，孩子智力会高……31

第四节 养胎护胎方法

从气血上关注养护胎儿……32

明代名医张景岳的观点……33

清代名医陈复正的观点……33

清代名医张璐的观点……34



第三章 中国古代的胎教关注什么

第一节 最早提出胎教的国家是中国

调情志……37

忌房事……37

节饮食……38

适劳逸……38

慎寒温……39

戒生冷……39

要优生必须选择好配偶……40

要优生必须择时受孕……40

要优生必须优境养胎……40

第三节 中国民间怎么养胎、护胎和进行胎教

胎教的发展……42

在保胎方面……43

在孕妇情绪调理方面……44

第二节 中国古代优生胎教学说的要点有哪些



第四章 外国人怎么进行胎教

第一节 日本的胎教

国外重视胎教的首推日本……46

日本的“有刺激”和“无刺激”实验……48

第二节 英美等国的胎教研究

美国的“子宫对话”……49

美国的“胎儿大学”……50

英国的音乐胎教实验……50

英国发现胎儿能分辨音乐……51

第三节 其他国家的胎教试验

著名的法国胎教实验……52

俄罗斯人的胎教·····	53
国外胎教实例·····	53

第四节 国外胎教成果

胎儿与母亲的“感通”·····	55
胎儿有极为良好的听觉·····	56

胎儿有很好的记忆力·····	56
要关注孕育前后父母自己的修养·····	57
“心脏课程”有成效·····	58
外国近年来胎教研究有何新进展·····	58

附录：我国近年来的胎教科研状况



第五章 有关胎教的几个要点

第一节 胎教的前提

胎教注意要点·····	62
胎教不能心太切·····	64

第二节 实施科学胎教的时间

胎教从养胎中间阶段开始·····	65
胎教从精卵结合之时开始·····	66
如何安排胎教时间·····	66

第三节 胎教的科学本质

科学胎教的物质基础·····	67
学习、记忆的本质·····	69

第四节 关于胎教的几个小秘密

胎儿确实可听到妈妈的说话声·····	72
母爱是最好的胎教·····	72
“第一天”胎教也很重要·····	72
运动能使胎儿的大脑活化·····	73
短途旅行也是一种很好的胎教·····	73

第五节 胎教的成功要素

胎教的成功要素之一·····	74
胎教的成功要素之二·····	75

第六节 胎教问题专家答疑

中国古人的胎教智慧有什么特点·····	75
外国胎教研究的经验是什么·····	76
中国古人与外国专家的胎教经验哪个更好·····	76



第六章 直接效果的胎教怎么进行

第一节 音乐胎教

音乐对胎教的作用·····	78
给胎儿播放音乐有什么好处·····	80

音乐胎教可增加胎儿神经元·····	81
什么时候开始音乐胎教好·····	81
该选什么样的音乐做胎教教材·····	81
音乐胎教是否该考虑针对孕妈妈和胎儿的 两类教材·····	82
音乐胎教具体该怎么做·····	83
孕妇唱歌有什么好处·····	84

第二节 光照胎教

对胎儿进行光照胎教有什么好处·····	85
什么时候开始光照胎教最适宜·····	86
光照胎教具体该怎么做·····	86

第三节 抚摸胎教

抚摸胎教有什么好处·····	87
胎儿对情感性的抚摸敏感·····	87
用好心情来抚摸胎儿·····	88
什么时候开始做抚摸胎教好·····	88
抚摸胎教该怎么进行·····	89

第四节 语言胎教

对胎儿进行语言胎教有什么好处·····	90
语言胎教什么时候开始才好·····	92

语言胎教怎么进行·····	92
父亲也要参与·····	94
要能引起胎儿兴奋，不要死板·····	94
可用于进行语言胎教的文学材料·····	95

第五节 夫妻共同做的胎教

父亲的声音·····	96
父亲与胎儿血脉也相连·····	96
“准爸爸胎教”令宝宝更聪明·····	97

第六节 最新科学胎教的方法

动作胎教法·····	98
音乐胎教法·····	99
对话胎教法·····	100
情感信息胎教法·····	100
综合胎教法·····	100

第七节 直接效果胎教专家答疑

对胎儿的直接效果胎教是不是越多越好·····	101
进行直接效果的胎教要掌握什么要点·····	101
胎儿是闭着眼睛呆在孕妇子宫里的，打扰 他的安宁好吗·····	101
什么是良性刺激，什么是不良刺激·····	102



第七章 间接效果的胎教——养胎

第一节 气血养胎

什么是气血养胎·····	104
孕前准备是气血养胎很关键的一部分·····	105
怀孕时机·····	105
营养要全面平衡·····	106
学会起码的自我调理·····	108

经常通风开窗户，到室外呼吸新鲜空气·····	109
避免不良现代生活追求·····	110
适当体力劳动、加强体质锻炼·····	112

第二节 环境养胎

环境养胎指的是什么·····	114
----------------	-----

家庭环境养胎·····	115
孕妇身处宁静很重要·····	118
工作环境养胎·····	119
大自然环境养胎·····	120

第三节 情绪养胎

不良情绪对胎儿有什么危害·····	123
如何使孕妇处于良好的精神状态·····	127
准父母调理情绪的几个关键技巧·····	128
负面情绪调节法·····	131
有效的身体放松技巧·····	132
有效的精神放松技巧·····	133
孕妇“情绪养胎心灵操”·····	134

第四节 智慧养胎

学会宁静愉悦地生活·····	136
多看有益的、能启发智慧的书籍·····	137

学会欣赏名画、书法艺术、音乐和工艺品·····	137
多去欣赏大自然的美·····	138
多关注生活中的美和智慧·····	138
孕妇“智慧养胎心灵操”·····	139

第五节 品格养胎

孕妇品格与胎儿的人格和形貌·····	140
孕妇日常生活中该注重行为德性的地方·····	141
孕妇“品格养胎心灵操”·····	141

第六节 新气血养胎

运动的好处·····	142
运动对现代生活方式的孕妇很必要·····	143
孕妇如何运动·····	143
适合孕妇的运动·····	144
孕妇锻炼时要注意的事项·····	147



第八章 不同孕龄怎样保胎养胎

第一节 怀孕第1个月

胎宝宝的发育情况·····	150
孕妈妈的身体变化·····	150
日常生活保健·····	151
专家提醒：噪声·····	154
本月胎教安排·····	155

第二节 怀孕第2个月

胎宝宝的发育情况·····	158
孕妈妈的身体变化·····	159
日常生活保健·····	160
专家提醒：辐射，磁场·····	163

本月胎教安排·····	165
-------------	-----

第三节 怀孕第3个月

胎宝宝的发育情况·····	168
孕妈妈的身体变化·····	169
日常生活保健·····	169
专家提醒：孕期用药·····	175
本月胎教安排·····	178

第四节 怀孕第4个月

胎宝宝的发育情况·····	182
孕妈妈的身体变化·····	183

日常生活保健	183
专家提醒：胎动	189
本月胎教安排	190

第五节 怀孕第5个月

胎宝宝的发育情况	199
孕妈妈的身体变化	200
日常生活保健	200
专家提醒：胎盘早剥	209
本月胎教安排	210

第六节 怀孕第6个月

胎宝宝的发育情况	219
孕妈妈的身体变化	219
日常生活保健	220
专家提醒：妊高征	228
本月胎教安排	229

第七节 怀孕第7个月

胎宝宝的发育情况	237
孕妈妈的身体变化	237
日常生活保健	238
专家提醒：妊娠性糖尿病	246

本月胎教安排	247
--------	-----

第八节 怀孕第8个月

胎宝宝的发育情况	257
孕妈妈的身体变化	257
日常生活保健	258
专家提醒：胎位	266
本月胎教安排	268

第九节 怀孕第9个月

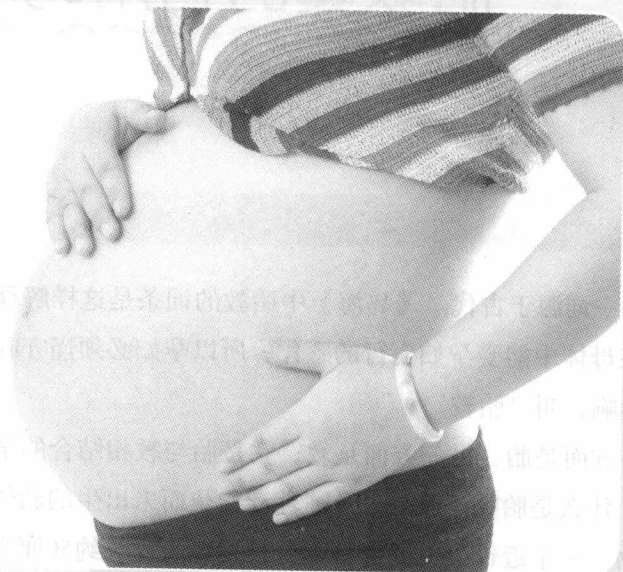
胎宝宝的发育情况	273
孕妈妈的身体变化	273
日常生活保健	274
专家提醒：早产	278
本月胎教安排	280

第十节 怀孕第10个月

胎宝宝的发育情况	283
孕妈妈的身体变化	284
日常生活保健	284
专家提醒：睡眠	290
本月胎教安排	292

INTIYO BEBE

即印育的直基創



第一章

胎教的意义



第一节

胎教真的有用吗

● 你知道胎教吗

“胎教”一词源于古代。《辞海》中胎教的词条是这样解释的：“古人认为胎儿在母体中能受孕妇言行的感化，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

公斤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。有助其阴阳者，有助其生耳目者，有助其生臂手者。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，由圣母马利亚所生。主神赛斯恐生子比自己强

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。它不仅依靠胎儿自我的艰苦奋斗，更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，母亲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。她用珍藏的五版纸写字，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，但胎教之法并不仅此。《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，子贤时明端正寿考，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，白犬肉、鳊鲤鱼头等能否食，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，也早被人注意了！

1979年，美国加州妇产科专家范德·卡尔（N.Fandkar）创办了一所奇特的大学——胎儿大学。至今，“学生”已有数千名。每名“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设置和教授方法告诉读者。

胎儿大学的课程设置：

语言课：母亲用特制的扩音器把字句向腹内胎儿一再重复；

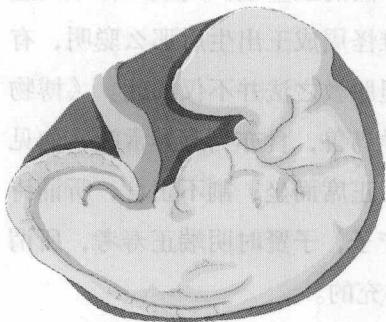
音乐课：母亲把一个玩具乐器放在腹部，奏出音符；

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。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。

● 胎儿到底能不能教育

每一对想要孩子的父母，都希望自己能生育一个聪明、健康、活泼、天赋高、品行端正的孩子。怎样才能保证生育这样一个孩子呢？随着科学研究的不断深入，以及科学新发明的不断出现，胎教作为一门新的学问，



现在已越来越受到人们的关注，不少人把希望放到了胎教上。那么，胎儿到底能不能教育？胎教的效果到底如何？如果有效果，什么样的方法才是正确的，什么样的方法有利于胎儿的身体、智力发育与发展呢？这是广大准父母迫切关心的问题。

到目前为止，人们对胎教还存有不同的理解，有人认为胎教根本没什么意义，不会对胎儿产生什么作用，只要孕妇生活起居有规律、注意营养，使胎儿在母体内营养得当，能安然成长、不受干扰就可以了。他们的依据是，不少杰出人物的父母亲是平民，文化水平并不高，也根本没有搞过什么胎教，他们的孩子照样很优秀、能成才。

近几十年来，医学上的诊断技术发展很快，尤其是超声波诊断技术和

电子显像技术的快速更新,使人们可以很直接地、很具体地观察到孕妇产宫内胎儿的成长、活动状况,以及胎儿对外界刺激的反应情况,于是,世界各国有不少专家便开始了更加深入、更加科学的胎研究。他们通过科学仪器仔细观察胎儿每个月的发育状况、胎儿的活动情况,观察胎儿对外界各种刺激的反应情况,将这些情况与孕妇的生活起居情况以及出生后婴幼儿的性格特征和智力水平进行比较分析,努力从中发现有关联的因素,这使胎教研究获得了十分喜人的成果。总结各国最新的胎教研究经验,以及中国古代、民间长期积累的胎教经验,我们可以发现,胎教还是有其不可忽视的意义的,那些出生普通却有杰出表现的人,其家庭、父母往往在不经意中有其独到的地方,也是可以总结出一些可贵的经验的。这种总结至少对防止准父母因无知、经验不足而造成胎儿、婴儿身体、智力上的损伤有极其重要的意义。

为什么有的人身体发育各方面不平衡?为什么有的人情绪容易不稳定?为什么有的人智力高、有的人智力低?……许多问题不能完全归于胎教有没有、是否得当,但科学家们已经可以得出结论,这些问题都可以从胎儿父母和家庭的人格、氛围、智力、生活起居方式及对胎儿的关爱等方面找到相应的线索和一定关系。

● 胎教对胎儿有什么好处

胎教对腹中的胎儿大有好处,对进行胎教的准妈妈本人也大有裨益。妊娠中的妇女往往心神不安。不少孕妇因心神过于不安而得了神经官能症,也称为孕妇症。孕妇症的起因是,母亲在生孩子之前,其周围有各种不安和压力,例如,婴儿能否平安长大,对分娩感到茫然的恐怖,与婆婆的关系,经济问题,周围环境导致的精神紧张等,这些都使孕妇有精神压抑感。

有不少准妈妈通过胎教消除了妊娠的不安。因为通过胎教,抚平了准妈妈不安的心情,帮助她们恢复了精神的健康状态。



胎教这一行为本身对孕妇有好处。准妈妈为了和腹中的胎儿进行交流，在开始之前必须做好准备，即准妈妈本人的精神必须稳定。有意识地使自己的身心松弛，这对准妈妈的身心是一种良好的习惯。若准妈妈的精神处于不安状态，腹中的胎儿就会对胎教难以做出反应。因为当准妈妈精神兴奋、交感神经系统活跃时，腹中的胎儿也紧张起来，难以活动。而且，准妈妈精神兴奋时，子宫剧烈收缩，压迫腹中的胎儿，胎儿立即有危机感。与此相反，当准妈妈精神稳定时，腹中的胎儿也容易做出反应。胎儿的反应，会给准妈妈带来喜悦和满足感。

身处忙忙碌碌的社会环境中的准妈妈不妨放慢节奏，以从容不迫的口气，选择一些词句对腹中的胎儿说话，从而使准妈妈本人也安定下来。身心一安定，副交感神经系统活跃起来，便可以看到自己的另一面，这称为内观。精神处于这种状态，自我治愈力可提高。诚恳地说话，就是一字一句充满对胎宝宝的爱心，使准妈妈认识到自己爱胎宝宝。通过反复说充满爱心的话，对宝宝的认识也逐渐加深。比如准妈妈常说“我爱，宝贝”，胎宝宝若有反应，准妈妈会感到“胎宝宝也爱我”，这样一来，将进一步增加精神充实感。

● 胎教就是大人在外面教，胎儿在里面学吗

这么理解胎教是片面的，胎教可以从两个方面来理解：

直接效果的胎教，即直接针对胎儿的教育，指用音乐语言等直接刺激胎儿，以促使胎儿在音乐、语言及身心各方面得到更好的发展，如在胎儿