

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样生个好宝宝：胎儿教育常识/张玉湘编. - 北京：
学苑出版社，1996.10
ISBN 7-5077-1239-7

I. 怎… II. 张… III. 胎教-普及读物 IV. R714.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 19466 号

胎 教 与 优 生

张玉湘 编

学苑出版社出版 发行

社址：北京万寿路西街 11 号 邮政编码：100036

河北省邮电印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 6.125 印张 90 千字

1996 年 11 月北京第 1 版 1996 年 11 月北京第 1 次印刷

印数：00001—20000

定价：8.80 元

简 介

编者是在收集大量的国内外胎教知识的基础上，从古代的胎教到现代的胎教，从国外的胎教到国内的胎教，从中医的胎教到民俗的胎教，从科学性与实践性胎教以及胎教的实施工程发展而编写的。并从孕妇的精神气质，男女青年科学地选择配偶，以及遗传因素和孕妇前后应注意的事项做了阐述。此书是经河北省人民医院有关专家马淑萍、朱维真教授检审，并做了相应的指导。本书内容新颖、简明易懂、具有特色，对当前普及胎教知识，开发智力，提高人口质量有较高的实用价值，使读者看后为增加胎教与优生知识、为自己生个聪明的宝宝而奠定一个良好基础，最终达到优生的目的。

目 录

前 言	(1)
第一章 胎教发展与科学性	(1)
一、胎教是开发智力的有效方法	(1)
二、胎教是一切教育的起点，当今 已风靡世界	(6)
三、胎教不仅可行而且有科学性	(8)
四、胎教的试验	(9)
五、胎教是教子成龙的基础 ...	(11)
六、什么是胎教？	(13)
七、胎教是怎么回事	(16)
八、美国的胎教大学	(18)
第二章 古代的胎教	(20)
一、中国古代的“胎教”学说	(20)
二、儒家胎教	(22)
三、中医胎教	(23)

(一) 调心情	(24)
(二) 重温寒	(25)
第三章 民俗的胎教	(26)
一、禁房事	(28)
二、适饮食	(29)
三、慎劳逸	(29)
四、忌生冷	(30)
第四章 现代的胎教	(31)
一、语言胎教	(31)
二、运动胎教	(33)
(一) 床上运动	(33)
(二) 综合运动	(34)
三、抚摸胎教	(37)
四、光照胎教	(40)
五、音乐胎教	(40)
(一) 目前胎教可分两种	(41)
(二) 选择音乐胎教和种类	(42)
(三) 实施音乐胎教的方法	(43)
第五章 父子胎教和丈夫胎教	(46)
一、丈夫的关心	(46)
二、调节孕妇的情绪	(47)
三、充实妻子的业余生活	(47)
四、丈夫胎教法	(48)
五、丈夫应重视妻子在你心中	

的地位	(50)
第六章 孕妇素质对胎儿的影响 ...	(52)
一、人的素质	(52)
二、孕妇要加强自身修养	(53)
三、孕妇的精神和气质	(55)
第七章 父母给胎儿起名	(57)
一、在母系社会中以母亲为姓	(57)
二、以古国名为姓	(58)
三、以封地为姓	(58)
四、以出生居住地为姓	(58)
五、春秋时代	(58)
六、以官职为姓	(58)
第八章 忠诚于科学 来源于实践	(60)
一、胎教的研究与应用	(60)
二、胎教是一门科学	(61)
(一) 科学地进行胎教	(61)
(二) 一个外国人的实验	(63)
三、胎儿的思维	(65)
四、母亲与胎儿的感情	(67)
五、胎儿的哭声	(70)
六、胎儿与世界	(73)
(一) 科学的深思	(73)

(二) 胎儿的听觉	(74)
七、胎儿的记忆	(76)
八、视觉从胎儿开始	(79)
九、性格的差异	(80)
十、母亲的梦	(84)
十一、胎儿的规律	(86)
第九章 胎教的实际效果	(88)
一、事例 1	(88)
二、事例 2	(89)
三、事例 3	(90)
四、事例 4	(91)
五、事例 5	(94)
六、事例 6	(96)
七、事例 7	(96)
第十章 科学的说服力	(100)
一、胎教的咨询与反映	(100)
二、地震对胎儿的影响	(102)
三、胎儿在母亲体内的反应	(107)
四、一位妻子的自述	(112)
五、一位丈夫的自述	(115)
六、与胎儿讲话	(120)
七、音乐是桥梁	(122)
八、人间充满爱	(124)

九、优美乐曲	(126)
十、美丽的大自然	(127)
十一、宇宙与生育	(131)
十二、野游	(134)
十三、春天的景色	(135)
十四、母亲的天职	(139)
十五、孕妇不宜养猫养狗	(140)
十六、孕妇少看电视	(143)
十七、孕妇情绪的影响	(144)
第十一章 科学的优生	(148)
一、父母的遗传因素很重要	
.....	(149)
(一) 染色体病	(150)
(二) 单基因遗传病	(151)
(三) 多基因遗传病	(152)
二、优生是改善人类遗传素质的有	
效措施	(152)
三、科学的选择配偶	(155)
四、胎儿的敌人——烟酒	(156)
(一) 烟	(157)
(二) 酒	(160)
第十二章 孕妇注意的事项	(162)
一、孕妇不要滥用药物	(162)
二、孕妇要科学用药	(164)

三、孕妇预防感冒	(165)
四、有心脏病的孕妇	(166)
五、防治传染病对胎儿的影响	(167)
六、孕妇患上急性阑尾炎	(167)
七、孕妇要讲究卫生	(168)
八、孕妇的性生活	(169)
九、孕妇不宜打麻将	(171)
(一) 室内空气污染对孕妇的影响	(172)
(二) 周围环境对胎儿的影响	(172)
(三) 影响睡眠和饮食	(173)
(四) “麻将情绪”的影响	(174)
(五) 长时间坐姿的影响	(174)
(六) 玩麻将会传染各种疾病	(175)

第 一 章

胎教的发展与科学性

一、胎教是开发智力的有效方法

智力——就是脑功能。脑功能的基本单位是脑细胞，即神经元。据专家证实，人在出生时脑神经元数目就已和成人大致相同，以后的生命历程中，不再有更大的增加。在正常营养条件下，脑神经元接受外界环境的刺激越多，并以反复的强化，就可能使神经元数目增加，因此，胎儿在母体内接受外界的良好信号的刺激，是增加脑功能。所以，科学的开展胎教是开发智力的有效方法。

胎教——是培养优秀人才的科学手段之一，它随着现代科学的发展，人们对胎教作用的认识也有了很大提高。它逐步在吸

引着越来越多的人积极参与和实践。

中外科学家已研究证明，胎儿在母体内具有感觉功能，对外界刺激能产生出一定的心理反应。

胎教是一门科学，古往今来，许多有识之士及有远见的人们很早就提倡对胎儿早期教育。我国古代，早在2千多年以前，就开始开展了胎教，《黄帝内经》、《列女传周三母》、清朝《小儿末生胎养门》以及中医七情（喜、怒、忧、思、恐、惊、悲）和民俗等都对胎教有详细的记载和讲述。

开展胎教是指母体在妊娠期间，对胎儿进行一系列的良性信号的刺激，来调节孕期母体的内外环境，比如母亲的精神情绪和外界环境刺激等，对胎儿的生长发育进行施加影响，产生各种良性的刺激，促进胎儿的身心良好的发育，使其各方面的潜在能力得到最大限度的发展，为出生后全面发展奠定一个良好的基础，使其达到优生的目的。

开展胎教是一项长期的科学工程，它是开发先天性的智力和提高胎儿身心素质的一项高科技工程。它可以分两大类：一类是直接胎教（又称狭义胎教），可以直接通

过不同的方法刺激胎儿的听觉、触觉、视觉功能，促进胎儿大脑神经元及肌肉的发育。它包括音乐、语言、抚摸和光照胎教等。另一种是间接胎教（广义胎教），间接的胎教主要是婚前选配，孕前的准备，以及营养、环境和情绪等诸多方面因素，后者是基础，前者是外因，外因通过内因而起作用，两者是相辅相成，密切相关的，缺一不可。

关于胎教的问题，全社会都应该来高度的重视，人人都应该关心这一科学的发展。1985年10月份我国在山东泰山召开的全国第一届心理卫生工作会议上，专家们进一步讨论和研究了胎教的发展与科学性。此后经过十几年来胎教发展和智力的开发，目前，全国已有数家有志之士者，积极开展探索了这一科学的工作，并取得了一定的成绩。效果显著，并引起了社会上的密切关注。比如北京一些大医院，通过中期妊娠临产的胎儿观察到经过各种乐曲的刺激，使胎儿的心跳可以发生不同的变化，比如光照刺激后，使胎动频繁，噪音刺激后，使胎儿脑细胞的超微结构可以发生细胞变性，胎教音乐刺激后的婴儿，其听觉脑干诱发电位检测结果提示：听神经通路上发育

成熟，其程度优于未接受过胎教，他们在对胎教儿童追访时的结果证实，胎教组儿童出生后，动作、语言等情况与对照组相比较，性格开朗、活泼、爱唱、爱跳的儿童占绝大多数，在智商的比较方面，进行过胎教的高分组中胎教儿童占绝大部分。

由此可见，北京一些大医院在这一方面的研究，进一步证实了胎教音乐刺激后的婴儿有反应。所以，音乐胎教确能使婴儿出生时已具备良好的感觉功能，所以，科学的胎教是神童的物质基础，它是为早期儿童智力的开发能够奠定一个良好的基础，同时也是提高人口素质的有效方法之一。

开展胎教必须掌握和运用科学的正确方法，如果方法掌握不当，或不熟悉胎教的科学知识，不仅起不到促进作用，反而会引起不良的后果。例如，音乐的音量过高，形成了噪音，使胎儿听后形成强烈刺激，胎儿在母体内暴躁不安，乱踢乱蹬，就会对胎儿造成严重的损害。据专家们观察和建议，孕妇的情绪经常烦躁焦虑，或吵架生气，就会对胎儿干扰大脑的神经系统，最后导致内分泌失调，因此是出生后的婴儿易哭、易闹、易怒，不爱睡觉、消化功能紊乱等。还

有的专家观察孕妇在早期恐惧不安、恐吓，使胎儿能够发生畸型。还有众所周知的孕妇长期接触毒物，吸烟、饮酒、营养不良、环境的污染，都会给胎儿造成不良后果。

因此，开展胎教，给胎儿听轻松，而优雅温馨的声音，父母亲文明礼貌和富有感情的语言对胎儿对话，以及对胎儿进行光照和轻柔的抚摸，还有孕妇的合理营养，情绪优美的外界环境、欢乐愉快的情绪，都能对胎儿起到良性的信号刺激。

总之，科学的开展胎教是对于提高我国出生人口的质量，为我国的繁荣富强提供高素质的人才，具有重要的战略意义，实践证明，经过胎教的婴儿，一般说话和走路都比较早；反应灵敏，记忆力强，理解能力和接受能力突出；对音乐都有浓厚兴趣；身体健壮，性格活泼，喜欢和他（她）人接触；右脑发育较好，直观和模仿能力强。但胎教不仅仅是唱几支歌，听听音乐就可以提高智商的，它需要有多方面的因素配合，夫妻之间的密切配合，以及全部的爱心和极大的毅力和高度的责任心，才能使您生一个聪明的宝宝。

二、胎教是一切教育的起点， 当今已风靡世界

原苏联著名生理学家巴浦洛夫精辟地说：“婴儿生下的第三天开始教育，就晚了两天。”

1979年，美国加州妇科专家范德·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，胎儿出世后，就可以得到校方颁发的学士帽和毕业文凭。学校设置语言、音乐、运动等通过孕妇予以胎教的课程。范德·卡尔认为，这种胎教的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更正常。在伦敦，英国产前心理学会的科学家指出，如果孕妇希望婴儿将来成为一个精神稳定和乐观的人，她应该在婴儿出生以前为之唱歌。并指出，胎儿能感受父母亲歌声的振动，这样振动使胎儿在出生以前有一种“世界和谐的”感觉。母亲歌声的和谐振动，能使胎儿获得感情感觉上的满足，正如营养成分能满足胎儿机体的需

要一样。日本广播电视台在 1984 年就举办了“婴儿从母亲体内起步”的节目，介绍了胎儿和婴儿的许多能力。可以说，这个节目对父母养育，小宝宝起到良好的作用。美国心理学家贝尔纳·蒂斯在一次国际会议上说，父母可以通过动作和声音和腹中胎儿对话。具体方法是：孕妇使自己的精神及全身肌肉放松，在怀孕 3—4 个月时，主动刺激胎儿要定时做，以促使胎儿活动。在怀孕 5 个月时，胎儿已具有听力，习惯听取母亲的心跳声，所以与母亲心跳节律一致的其他声音，胎儿都乐于接受，让胎儿听音乐，是一个最好的办法。日本著名学者阿部顺教授，在胎教试验中获得极大成功：他对 127 名青年孕妇进行了专门胎教指导，有计划地选择读书、看电影、电视、音乐、等。教授把这些做法称之“英才制造工程实验”，试验结果表明，这 127 名孕妇所生孩子中有 71% 智力超常，为此他编写了《英才之路》一书，得到了世界上人们的兴趣。现代科学证明，胎儿的生理和心理功能几乎是同时发育的，妊娠五个月的胎儿出现了记忆力，反复听到母亲的声音产生安全感，七个月胎儿的大脑已具备了明显的沟回，

出现复杂结构，神经元接近成年人，听到外界声音有喜欢或讨厌感。①古今中外的事实；②现代科学的证明，胎教是培育英才的基础工程。于是，胎教器的研制便应运而生。

三、胎教不仅可行而且有科学性

胎教不仅可行性及科学性，而且对婴幼儿智能开发和儿童早期教育都具有积极作用。这是北京天坛医院妇产科宋维炳主任医师经多年探索证实的。

胎教是调节孕期母体内部环境，促进胎儿发育成长，改善人类素质的一门既古老又年轻的学科。自1985年起，宋维炳等就开始了系统研究。他们选择16—32周岁孕妇36例，首先进行了音响应答反应和光照应答反应的实验。结果发现，孕21—32周组胎儿对音响有应答反应，主要表现在胎儿心率增快，胎动增加。照射灯光前后胎儿心率和胎动变化观察结果表明，胎儿对于光照心率反应不大，但胎动频繁，并出现膈肌痉挛。

研究人员又观察了音乐胎教婴幼儿听觉脑干诱发电位检测情况。研究发现：观察组和对照组婴幼儿的神经功能和发育不一样，经过音乐胎教的发育成熟程度明显优于无胎教者。

为了进一步观察，研究人员无选择地追访了坚持胎教儿童 30 名，并设对照组儿童 30 名。调查出生后的动作、语言、性格、发育等情况，还进行了智商检测，结果语言发音没有显著差异，但在性格方面却有明显不同。胎教组爱唱爱跳的儿童占 73%，比对照组多 2.3 倍；另外从智商分布情况看，高分组中胎教儿童占绝大部分。

胎教可以刺激胎儿感觉器官的发育，特别是音乐胎教能使婴儿在出生时就具备良好的感官功能。但胎教至新生儿及婴幼儿时期是一个连续的过程，在婴儿出生后的半年内仍应继续重复胎教的内容，否则胎教的效果可逐渐消退。

四、胎教的试验

让我们再看一组科学家们的胎教试