

(京) 新登字068号

图书在版编目(CIP)数据

孕妇胎教小百科/铁源主编. —北京: 华龄出版社, 1996. 10

ISBN 7-80082-671-6

I. 孕... II. 铁... III. 胎教-基本知识 IV. R714.51

中国版本图书馆CIP数据核字(96)第17779号

《孕妇胎教小百科》

铁源 主编

出版发行: 华龄出版社
(北京西城区大红罗厂街乙3号)
邮编: (100034)

经 销: 新华书店
印 刷: 北京燕南印刷厂

850×1168毫米 大32开 8.25印张 180千字
1996年10月北京第1版 1996年10月第1次印刷
印 数: 1—8000册

ISBN 7-80082-672-4/G·204

定 价: 12.80元

内 容 提 要

本书以医学、遗传学、优生学、营养学、心理学为基础，广泛吸取当前国内外有关择偶、受孕、胎儿与孕妇、胎教与优生、怀孕与分娩、孕妇与环境、孕妇与营养、疾病与防治及古今中外的胎教思想和内容，并根据孕妇的不同时期，以周为单位详细介绍了胎儿的生长发育过程及母亲的心理、生理变化，并根据各个时期的不同特点进行合理的胎教。

本书具有较强的知识性、趣味性和广泛的指导性，语言活泼生动，图片清晰真实，可供广大未婚青年和育龄夫妇阅读。

前 言

生儿育女是人生的一件大事，是人类生命的延续。健康活泼、聪明睿智的下一代更是年轻夫妇的渴望。但是在现实生活中并不是每对夫妇都能实现自己美好的愿望，总会有这样或那样的缺憾。那么，有没有办法可以帮助你实现美好的愿望，克服那些难以预料的缺憾呢？

有，那就是起源于我国古代，形成于现代西方，专门研究改善胎儿素质的学说——胎教学说。提起胎教，人们往往把它与迷信和唯心主义联系在一起，其实这是对胎教的一大误解。从某种意义上讲，这种观点影响了我国人口素质的提高。在我国古代典籍中，曾有不少有关胎教的文字记载，《列女传》载：“妇人妊子，寝不侧，坐不边，立不跣，”“目不视邪色，耳不闻淫声……如此，则生子形容端正，才过人矣。”《黄帝内经》也有关于胎教的述说。《古今图书集成》中把古代有关胎教的内容汇集在一起，篇名为《小儿未生胎养门》，使胎教学说更加系统全面。

成书于西汉时期的《大戴礼记》中说：“周后妊成主壬于身，立而不跛，坐而不差，独处不倨，虽怒不詈，胎教之谓也。”而且果然生下了聪明的周成王。周后还把胎教的内容“书之玉版，藏之金匱，置之宗庙”，为后世诫。三迁居所的孟母“怀妊是子，席不正不坐，不通不食，胎教之也。”历代认为孟子的成就与胎教是有关的。成书于西晋的《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，勿见熊虎豹豺狼，勿食牛心、白犬肉、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，子贤明端正寿考，所谓胎教之法。”这里所讲的胎教之法与周后的胎教之法是互为补充的。当然，虎豹等能否见，白犬肉、鲤鱼头等能否食，不能一概而论。但不能受惊，食要注重营养物品的调节则是不错的。唐以前成书的《洞玄子》中要求孕妇做到：“忽视恶色，勿听恶语，省淫欲，勿咒诅，勿骂詈，勿惊恐，勿劳倦，勿妄语，勿忧愁，勿生吃醋滑热食，勿乘车马，勿登高，勿临深，勿下坡，勿急行，勿服饵，勿针灸，背须端心正念，常听经书，逐令男女如是，故大智慧，忠义贞良所谓胎教也。”这就从孕妇所视、所听、所言、所思、所动都作用于胎儿这个角度，对孕妇言行的

各方面加以约束。由此，方可孕育出大明大智，忠义贤良的儿女。从而阐明了胎教的含义，使学说更加系统全面。这些论述的中心，就是认为胎儿在母体里并不是恬恬入梦，而是一开始就接受母亲的生理、心理变化的影响，要求孕妇在孕期清心养性，避免七情（喜、怒、忧、思、恐、惊、悲）所伤。胎教不仅在我国古代如此受人推崇，其实，就是在国外，也早被人注意了。例如古希腊哲学家亚里斯多德说：“妇人怀孕，每日须亲诣神祠，身体虽动，心必保持安静。则所生之子，遗传其母之性质，与草木受土壤之影响无异。”由此可见，人们在古时候就总结了一套比较全面的胎教方法，并且注意到了胎教与遗传的关系。

我国现代胎教，正是在古代胎教理论的基础上发展起来的。几百年来我国社会发展的曲折道路，使胎教发展也走过了一段曲折的道路。虽然胎教思想起源于我国古代，并已得到了很好的认证，然而作为一门大众性实用学科，始终没有得到人民群众的认可。就是在几十年前，许多人仍视胎教为天方夜谭，根本不予相信。就连一些学者专家，都认为胎儿没有完整的神经系统，根本不能思维。如果说胎儿在母体内已经开始了解我们这个大千世界了，这

一定无人相信。事实上，宫内的胎儿是十分关心我们这个外界空间的。

现代的科学证明，胎儿已完全具备了听觉、感觉、视觉、触觉、味觉五种感觉，同时又具有感知和记忆两种能力，使得对胎儿进行教育成为可能而有意义。胎教已经得到越来越多人的认识和接受，很多人对我国现代胎教理论进行了深入的研究和探索。

20 世纪 60 年代以来，世界上许多国家，特别是发达国家纷纷建立专门的胎教研究机构、胎教研究中心和胎教大学，进行胎教实验，研究胎教理论，普及胎教知识，推广胎教方法，希望培养和造就更多的早慧儿童，以期提高人口素质。他们的研究，在理论上和实践上都取得了肯定的成就。如美国加利福尼亚州希活市妇产专家尼·凡特卡创办的世界上第一所“胎儿大学”、英格兰的语言胎教法研究、日本的英才造就工程、奥地利与德国孕妇情绪心理学研究、瑞士的母子作息习惯研究、西班牙的产前教育研究所，都为胎教的科研和推广开辟了一条通道。

综合上述的说法或研究成果，也可以看出胎教从来就不排除父亲。当然，对胎儿的成长来说，母亲是起决定作用的，但父亲对胎儿的影响也不能小

看。如果说母亲是土壤，胎儿是种子，那么父亲则是和风、是雨露、是阳光，他能给予“种子”许多养料，从而使种子发育更健全，生长更完美。母亲对于胎教处于直接地位，而父亲则处于间接地位。父亲对胎儿的影响主要是通过对妻子的影响而影响胎儿的。因此，在妻子怀孕期间，丈夫也要保持平和愉快的心境，要特别关心、体贴和照顾妻子，处理好一切家庭的和外面的矛盾，同样还要节制房事，注意不要压迫胎儿。只有这样，妻子才有平和愉快的情绪，从而对胎儿产生有益的影响。总而言之，胎教是父母双方的事情，只有父母互相配合，才能搞好胎教。

人生从胎儿开始到生命终止，需要受许多教育，胎教是整个教育过程中最早的先天的教育，是不同于其它任何后天教育的，在某种意义上说，先天的胎教能达到后天教育所难以达到的目的。

现代社会对人的要求越来越高了，即将做父母的年轻朋友：胎教有益，在刚刚开始你们生命的亲吻之前，先饮下这杯胎教的甘醇，吸取古今中外一切胎教经验，搞好胎教，在不久的将来，生一个集你们的优点于一体的健康聪明的小天使！

目 录

孕育生命的前奏	(1)
适时择偶最相宜.....	(3)
血型与婚配.....	(6)
同病相怜莫相恋	(11)
近亲结婚与三代帝宫无婴啼	(12)
婚前检查有必要	(16)
分娩的最佳年龄与理想的妊娠季节	(21)
最佳受孕选择	(24)
根据生物钟进行优生	(26)
妊娠早期与胎教	(32)
孕 1 周 生命之吻的过程及瞬间	(35)
孕 2 周 大脑的奠基期	(41)
孕 3 周 肉眼可以看到的胚芽	(46)
孕 4 周 血液循环系统与生殖器官	(52)
孕 5 周 器官发育的旺盛时期	(57)
孕 6 周 肺、神经系统与生殖系统	(63)

孕 7 周	胎儿美丽期	(66)
孕 8 周	迈入胎儿期的重要一步	(69)
孕 9 周	告别胚胎期的生命	(73)
孕 10 周	积极的胎教	(77)
孕 11 周	胎儿的抗议	(81)
孕 12 周	塑造成形期的结束	(86)
妊娠中期与胎教		(92)
孕 13 周	在羊水中运动的胎儿	(94)
孕 14 周	生长发育期的开始	(101)
孕 15 周	奇妙的“宫中”岁月	(106)
孕 16 周	胎动的意义	(112)
孕 17 周	丈夫的责任	(118)
孕 18 周	相对安定的时期	(121)
孕 19 周	美丽的孕妇	(126)
孕 20 周	与胎儿的对话	(130)
孕 21 周	清晰的五官	(134)
孕 22 周	胎儿、母亲与父亲	(139)
孕 23 周	感知能力的培养	(145)
孕 24 周	触觉神经的形成	(148)
孕 25 周	生命的亲昵	(151)
孕 26 周	与胎儿玩游戏	(159)
孕 27 周	让胎儿转位	(163)

妊娠晚期与胎教	(170)
孕 28 周 别让宝宝偷偷溜走	(173)
孕 29 周 高危妊娠	(176)
孕 30 周 与宝宝的对话	(179)
孕 31 周 妊娠晚期的孕妇活动	(184)
孕 32 周 加强孕晚期的营养	(188)
孕 33 周 转入语言训练的胎教	(191)
孕 34 周 孕妇保健操与按摩疗法	(197)
孕 35 周 完全成熟的味觉神经	(202)
孕 36 周 乳房按摩与生产必备	(206)
孕 37 周 胎教的最后一课	(209)
孕 38 周 进入收获季节	(214)
孕 39 周 迎接小天使的到来	(218)
孕 40 周 瓜熟蒂落	(221)
附录	(222)
富含钙质的食品	(222)
富含铁质的食品	(223)
富含维生素 A 的食品	(224)
富含维生素 B ₁ 的食品	(225)
富含维生素 B ₂ 的食品	(226)
富含烟酸的食品	(226)
富含维生素 B ₆ 的食品	(226)

富含维生素 B ₁₂ 的食品	(227)
富含维生素 C 的食品	(227)
富含维生素 D 的食品	(228)
富含维生素 E 的食品	(228)
富含维生素 K 的食品	(229)
富含维生素 P 的食品	(229)
孕妇所需营养素每日供给量标准	(230)
孕妇食用的部分食物热能和营养素含量	(231)
妊娠期间常见症状及常见病的处理	(237)
孕期用药	(244)

孕育生命的前奏

漫长的人生过程，始于一个精子细胞和卵子细胞的结合。从母亲受孕的一瞬间，生命就开始了它的发展过程。大约 280 天左右，随着第一声清脆的啼哭，这个小生命便来到了人间。二十几年后，当他（她）到了“男大当婚，女大当嫁”的青春妙龄时，便要结婚成家。随着又一声婴儿的啼哭，一个小生命也降临人间。这就是人生交响乐中永不间断的旋律！

年轻的伴侣——未来的父母，当你们结合在一起时，也许有过种种美好的憧憬，诸如幸福、美好、和谐，乃至共同的理想抱负等。但是，最为迫切的一定是盼望能生个健康、聪明的孩子，希望他（她）能集中你们夫妇的一切优点，摒弃双方的不足，希望他长大之后能成为祖国的有用之才。遗憾的是，在生育子女这一问题上，至今还是不尽人意的。人类在漫长的进化过程中，不但创造了无与伦比的文

明，开辟了人类的天地，同时也更加完善了自己，培育出一代又一代才智超群、出类拔萃的天才。然而，人类也在捉弄着自己，由于违反生命科学的规律，伴随着神童和天才的是层出不穷的白痴和傻瓜！

孕育生命是一个十分复杂的过程，它决不是简单的男女两性的结合，它涉及到社会学、心理学、生理学、医学等诸多学科。“马马虎虎生孩子”，“糊里糊涂当父母”的观点和做法是十分有害的。1882年高尔顿首先提出了优生学，即“生得好”，它包括了配偶的选择，最佳怀孕期和受孕时机的确定，婚前夫妻的身体状况和心理准备，婚前检查等。

随着现代优生学的发展，使“生优”的幻想逐步变成现实，然而优生愿望只有通过未来父母的身体力行才能卓见成效。生育不只是始于卵子和精子结合的纯生物学过程，而是把自身的一切优秀基因，作为幸福的“种子”献给后代，附着种种美好憧憬的神圣责任。欲为父母者，在孕前就要做好优生优育准备。

从家庭社会学的角度来看，生育观念的变革从来是社会经济和社会生产力发展的产物，并进而影响着生育伦理的内容。譬如现代生育观念所包含的生育目的、生育数量、子女血统和子女性别等，都

程度不同地说明人类生育不仅不是夫妇孤立的行为，而是深刻地接受着社会经济、文化、政治等各种因素的影响和制约。因此，从小家庭的局限性中走出来，而从社会行为的角度多做一些度量是十分必要的，它将有助于我们协调好个人生育与国家需要、生育时机与事业进取的关系。

适时择偶最相宜

青年男女到了一定的年龄就要谈情说爱，进而结婚、组建家庭。这是一种正常的生理和社会现象，它促进了种族的繁衍和社会的正常发展。

那么多大年龄结婚最为理想呢？

现实生活中，特别是在农村，不少的家长在孩子18~20岁的时候就开始张罗了，认为孩子大了，早恋爱、早婚嫁、早安心。其实不然，早恋、早婚对男女双方，对今后孩子的生育、成长是极为不利的。虽然男女的性的发育已经成熟，具备了结婚生育的生理条件，但全身各器官和细胞仍在发育阶段，尤其是性腺和生殖器官尚未完全成熟，而且心理、文

化教养及情感上、思想上都不甚成熟。随着年龄的增长，这些方面都还会发生比较大的变化，此时若过早地步入为人父母的行列，必然伴随着诸多幼稚的考虑，为以后稳定的家庭埋下不和睦或离异的祸根，这对孩子的身心发育本身就是一个不良的刺激。早婚，由于一无性知识，二无避孕措施，加之青年男女的性机能及体格的发育还没有完善，尤其是女性，婚前同居、怀孕、流产对身体损伤较大，甚至会因此造成终身不孕。胎儿的正常发育是依赖母体营养供应的，而母亲自己尚未完全成熟，是难以承担孕育胎儿重任的。这不仅不能保证胎儿的健康发育，造成孩子的先天不足，还会损害男女青年自身健康。医学实践也证明：早恋、早婚、早孕者的生殖器官和骨盆没有完全发育成熟，分娩时常出现宫缩无力、胎位不正、产后出血、产后虚弱等病症。且过早的为人父母，也难以胜任抚养教育子女的任务。早婚有损于父母，也有损于子女，影响两代人的身心健康。但也不提倡过晚的婚育，因为父母年龄过大，身体体质随之下降，抵抗力减弱，同样会影响孩子的身体健康，且出生先天愚型患儿（病呆儿）的机会增多，另外对孩子的抚育上也会颇感精力体力的不足。一般来讲，女青年的生育年龄不要超过 30

岁，尤其不要超过 35 岁。

我国宋代妇科专家陈子明指出“男虽十六而精通，必三十而娶，女虽十四而天癸（月经）始至，必二十而嫁，皆欲阴阳充实，然后交而孕，孕而育，育而子坚壮强寿。”我国婚姻法规定：女性满 20 周岁，男性满 22 周岁方可结婚，这是法定婚龄最低线，但不是结婚的最合适、最理想的年龄。适宜的择偶年龄应比法定婚姻年龄略晚一点为最好。科学验证，最佳年龄应该是 24 岁左右，因为此时男女青年思想、心理、情感都趋于成熟，生活、工作比较稳定。特别是生理和性机能发育完善。24 岁左右是生殖力最旺盛的年龄，精子和卵子的质量也很高。据医学上统计，这个时期难产发生率最低，孩子的体质最好，先天畸形的孩子也最少。从优生学观点来看，这是最佳结婚年龄，也是生育后代的最佳年龄。另外这个年龄结婚，由于夫妇双方已比较成熟，已善于理家和正确地解决家庭矛盾，这不仅对家庭的稳定性有利，且对后代的优生优育也大有益处。理想的婚龄应是：女性 22~25 周岁，男性 25~29 周岁。

血型与婚配

一般青年男女在恋爱时多注意的是对方的容貌、家庭、文化、性格等，而对血型的考虑很少，甚至是不予考虑。可是当你们恋爱成功，就要步入婚礼的殿堂之时，就有必要了解一下对方的血型。因为你们的血型是否配合与能否优生有一定的关系，了解彼此的血型也有利于防范“劣生”。

根据科学研究，人类有 25 个以上在遗传上独立的血型系统。在我国最为常见的是 ABO 血型系统，它与新生儿溶血症关系最密切。ABO 血型系统共有 4 种血型。这里牵涉到两个概念，弄懂了就自然记住了。一是表现型，二是基因型。A 型血者红细胞膜上有 A 抗原，而血清中无 A 抗体，只有 B 抗体；B 型血者则是红细胞膜上有 B 抗原，而血清中无 B 抗体，只有 A 抗体；AB 型血者则红细胞膜上同时有 A、B 两种抗原，而血清中既无 A 抗体又无 B 抗体；O 型血者红细胞膜上既无 A 抗原，又无 B 抗原，而血清中却有 A、B 两种抗体。红