

全国首届优生优育优教展览会  
唯一获奖的教材

# 胎 教

齐宏文 周宗旗 主编

贵州科技出版社

# 目 录

## 胎教基本知识

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| 一、什么是胎教                         | ( 1 )  |
| 二、胎教的历史                         | ( 1 )  |
| 三、胎教机制及作用                       | ( 2 )  |
| (一)胎教机制                         | ( 2 )  |
| (二)胎教的作用                        | ( 3 )  |
| 四、胎教方法与实施                       | ( 4 )  |
| (一)孕期如何进行胎教                     | ( 4 )  |
| (二)孕妇是胎教的实施者                    | ( 4 )  |
| (三)父亲是胎教实施的保障                   | ( 7 )  |
| (四)音乐胎教                         | ( 8 )  |
| (五)胎教学习方法                       | ( 12 ) |
| 五、胎儿教育音乐欣赏介绍                    | ( 12 ) |
| (一)欣赏曲目                         | ( 13 ) |
| 情恋篇(A面)                         | ( 13 ) |
| ①泰依斯    ②慢乐章    ③牧羊歌    ④冬天的落日  |        |
| ⑤斯拉夫舞曲                          |        |
| 情恋篇(B)                          | ( 13 ) |
| ①爱情的故事    ②月光    ③旋律    ④闭上你的双眼 |        |
| ⑤罗密欧与朱丽叶    ⑥赞美诗                |        |
| 怀孕篇(A面)                         | ( 14 ) |

①船歌 ②G弦的咏叹调 ③欢愉 ④太阳花

⑤圣母颂 ⑥间奏曲

怀孕篇 (B面) ..... ( 14 )

①牧歌前奏篇 ②永不忘 ③星辰之子 ④圣母颂

⑤F大调旋律 ⑥天长地久

胎教篇 (温文尔雅、活泼开朗型) ..... ( 15 )

A面: ①音乐之声 ②海潮 ③梦幻曲 ④溪畔景色

⑤绿袖子

B面: ①柔板 ②月光 ③广板“冬” ④星之砂

⑤拨弦波尔卡 ⑥等待

育儿篇 (温文尔雅、活泼开朗型) ..... ( 16 )

A面: ①天堂里的异客 ②间奏 鳕鱼主题变奏曲 (片断)

③梦 ④“火节”波尔卡 ⑤C小调华尔兹 ⑥柔板第三十小提琴协奏曲第二章 (片断)

B面: 华尔兹 ②信念 ③天涯共存 ④越过彩虹

⑤B大调回旋曲 ⑥绿苹果 ⑦雪绒花

胎教篇 (坚强果敢、多谋善智型) (A面) ..... ( 17 )

①阿尼特拉舞曲 ②序曲 ③芦笛舞曲 ④卡农

⑤回旋曲 ⑥短诗

胎教篇 (坚强果敢、多谋善智型) (B面) ..... ( 18 )

①《乐章》圆舞曲 ②幽默曲 ③浪漫世界 ④波尔卡

⑤诙谐曲

育儿篇 (坚强果敢、多谋善智型) (A面) ..... ( 18 )

①小步舞曲 ②魔幻森林 ③蓝色多脑河

④小步舞曲舞曲 ⑤波西米亚舞曲

育儿篇 (坚强果敢、多谋善智型) (B面) ..... ( 19 )

①小步舞曲 ②花之圆舞曲 ③波尔卡 ④冒烟的松林

⑤拉科齐进行曲 ⑥第二组曲

|                  |        |
|------------------|--------|
| 六、胎教效果·····      | ( 38 ) |
| 七、胎儿保健·····      | ( 39 ) |
| (一)什么是胎儿保健·····  | ( 39 ) |
| (二)调理母体身心愉快····· | ( 39 ) |
| (三)改善宫内环境·····   | ( 43 ) |

## 早期妊娠与胎教

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 一、妊娠的基础知识·····           | ( 46 ) |
| (一)受精过程·····             | ( 46 ) |
| (二)月经周期·····             | ( 47 ) |
| (三)排卵日期·····             | ( 47 ) |
| (四)妊娠日期·····             | ( 47 ) |
| (五)停经是否是妊娠·····          | ( 48 ) |
| (六)妊娠的体征·····            | ( 48 ) |
| (七)妊娠试验·····             | ( 48 ) |
| (八)妊娠的期限·····            | ( 49 ) |
| (九)孕月与孕周·····            | ( 50 ) |
| (十)预产期推算(预产期计算表)·····    | ( 50 ) |
| 二、早期妊娠生理卫生知识·····        | ( 54 ) |
| (一)早期妊娠常有症状·····         | ( 54 ) |
| 1.停经 2.消化道症状 3.尿频 4.乏力   |        |
| (二)早期妊娠反应——正常和异常及处理····· | ( 54 ) |
| (三)早期妊娠生理和性生活·····       | ( 55 ) |
| (四)早期妊娠用药要慎重·····        | ( 55 ) |
| 三、早期妊娠的情操语言及思维·····      | ( 62 ) |
| (一)早期妊娠运动与休息·····        | ( 62 ) |

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| (二) 早期妊娠提高情志舒畅·····       | ( 65 ) |
| 四、早期妊娠和生态环境·····          | ( 65 ) |
| (一) 室内外因素·····            | ( 66 ) |
| (二) 早期妊娠烟酒宜戒不宜倡·····      | ( 66 ) |
| (三) 早期妊娠与理化因素·····        | ( 67 ) |
| (四) 早期妊娠与化妆·····          | ( 68 ) |
| 五、早期妊娠膳食与营养·····          | ( 70 ) |
| (一) 目前营养构成分类·····         | ( 70 ) |
| (二) 早期妊娠与营养·····          | ( 71 ) |
| (三) 妊娠4周内食谱·····          | ( 72 ) |
| (四) 妊娠8周内食谱·····          | ( 73 ) |
| (五) 早期妊娠12周内饮食·····       | ( 74 ) |
| 六、早期妊娠胎教课程安排·····         | ( 75 ) |
| (一) 只有温馨美丽的春天·····        | ( 75 ) |
| (二) 培养精神传递意向·····         | ( 76 ) |
| (三) 数视白碧美玉、欣赏自然美景·····    | ( 76 ) |
| (四) 提高修养与胎教课·····         | ( 77 ) |
| (五) 文学艺术欣赏、阅读、朗诵有益胎教····· | ( 78 ) |
| 七、早期妊娠与音乐胎教·····          | ( 81 ) |
| (一) 早期妊娠参加胎教函授班学习·····    | ( 81 ) |
| (二) 早期妊娠与音乐胎教·····        | ( 82 ) |
| 八、早期妊娠每日生活作息表·····        | ( 83 ) |

## 中期妊娠与胎教

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 一、中期妊娠的生理卫生知识····· | ( 85 ) |
|--------------------|--------|

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| (一) 中期妊娠体形变化·····       | ( 85 )  |
| (二) 中期妊娠胎儿生长主要特征·····   | ( 87 )  |
| (三) 中期妊娠卫生与性生活·····     | ( 87 )  |
| (四) 中期妊娠药物与X线·····      | ( 88 )  |
| (五) 中期妊娠常见疾病的防治·····    | ( 89 )  |
| (六) 中期妊娠与胎动和胎动计数·····   | ( 96 )  |
| 二、中期妊娠思维与情操·····        | ( 101 ) |
| (一) 妊娠中期孕妇良好修养有益胎教····· | ( 102 ) |
| (二) 夫妻恩爱有益于胎教·····      | ( 102 ) |
| (三) 中期妊娠锻炼与休息·····      | ( 103 ) |
| 三、中期妊娠衣、食、住、行·····      | ( 107 ) |
| (一) 中期妊娠的穿戴·····        | ( 107 ) |
| (二) 中期妊娠的起居·····        | ( 108 ) |
| (三) 谈中期妊娠的行走·····       | ( 115 ) |
| (四) 中期妊娠的膳食营养·····      | ( 116 ) |
| (一) 雪里蕻烧豆腐·····         | ( 121 ) |
| (二) 莲子鸡头米粥·····         | ( 122 ) |
| 附 每日早、中、晚餐孕妇的生活作息表      |         |
| 四、中期妊娠与艺术音乐欣赏·····      | ( 126 ) |
| (一) 音乐欣赏方法·····         | ( 126 ) |
| (二) 文学欣赏·····           | ( 128 ) |
| 五、中期妊娠课程表·····          | ( 140 ) |

## 晚期妊娠与胎教

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 一、晚期妊娠的基本卫生知识····· | ( 141 ) |
|--------------------|---------|

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| (一) 晚期妊娠胎儿生长特征·····   | ( 141 ) |
| (二) 晚期妊娠常见的异常现象·····  | ( 142 ) |
| (三) 晚期妊娠个人卫生和性生活····· | ( 147 ) |
| 二、晚期妊娠的衣食住行·····      | ( 150 ) |
| (一) 晚期妊娠的穿戴·····      | ( 150 ) |
| (二) 晚期妊娠的饮食·····      | ( 150 ) |
| (三) 晚期妊娠的居室·····      | ( 154 ) |
| (四) 晚期妊娠的行动·····      | ( 154 ) |
| 三、晚期妊娠的锻炼与休息·····     | ( 155 ) |
| (一) 晚期妊娠锻炼·····       | ( 155 ) |
| (二) 晚期妊娠休息·····       | ( 156 ) |
| 四、晚期妊娠艺术欣赏·····       | ( 156 ) |
| (一) 音乐胎教的欣赏·····      | ( 156 ) |
| (二) 文学艺术欣赏与胎教·····    | ( 157 ) |
| 五、分娩前的准备·····         | ( 160 ) |
| (一) 分娩前的心理状态·····     | ( 160 ) |
| (二) 家人的精神准备·····      | ( 160 ) |
| (三) 预先准备孕妇、婴儿用品·····  | ( 160 ) |
| 六、分娩指导·····           | ( 161 ) |
| (一) 正常分娩定义·····       | ( 161 ) |
| (二) 什么是假临产·····       | ( 162 ) |
| (三) 什么时候去医院·····      | ( 162 ) |
| 七、分娩训练·····           | ( 163 ) |
| (一) 分娩训练的目的与意义·····   | ( 163 ) |
| (二) 分娩训练的方法·····      | ( 164 ) |
| (三) 分娩时如何做好配合动作·····  | ( 167 ) |

## 产后康复与婴儿喂养

|                        |         |
|------------------------|---------|
| 一、产后母体康复·····          | ( 170 ) |
| (一) 产后母体的变化·····       | ( 170 ) |
| (二) 产后生活·····          | ( 172 ) |
| (三) 产后健美·····          | ( 177 ) |
| 二、婴儿喂养系列·····          | ( 193 ) |
| (一) 母乳喂养好·····         | ( 193 ) |
| (二) 婴幼儿喂养·····         | ( 198 ) |
| (三) 母乳喂养方法和新规定·····    | ( 203 ) |
| (四) 母乳喂养中母亲所关心的问题····· | ( 204 ) |
| 三、婴儿基本动作的训练·····       | ( 209 ) |
| (一) 新生儿洗澡·····         | ( 210 ) |
| (二) 新生儿翻身训练·····       | ( 211 ) |
| (三) 学坐前的训练·····        | ( 213 ) |
| (四) 学爬动作的训练·····       | ( 214 ) |
| (五) 站动作的训练·····        | ( 216 ) |
| 四、养儿育女的知识·····         | ( 217 ) |
| (一) 一般常识·····          | ( 218 ) |
| (二) 婴儿文学·····          | ( 221 ) |

## 超前教育与婴幼儿智能测试评估

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 一、超前教育·····        | ( 225 ) |
| (一) 超前教育的基本原则····· | ( 225 ) |



|                         |         |
|-------------------------|---------|
| (二)超前教育要抓紧、抓及时·····     | ( 225 ) |
| (三)超前教育音乐不可缺少·····      | ( 226 ) |
| (四)促进大脑发达不可缺少的几个条件····· | ( 226 ) |
| (五)超前教育重视开发右脑·····      | ( 227 ) |
| (六)超前教育如何开发右脑·····      | ( 228 ) |
| 二、开发右脑效果·····           | ( 233 ) |
| 三、婴幼儿智能测试评估·····        | ( 236 ) |
| (一)测试量表使用说明·····        | ( 236 ) |
| (二)测试项目的内容及说明·····      | ( 237 ) |
| 附录一：参考内容·····           | ( 254 ) |
| 附录二：智商·····             | ( 255 ) |
| 附录三：小儿智能测试用品清单·····     | ( 259 ) |

# 胎教基本知识

## 一、什么是胎教

胎教，是指对胎儿进行教育。它是以调节孕期母体的内外环境，促进胚胎发育，改善胎儿素质为目的的一种科学方法，一般称为胎教。

胎教是为了保障孕妇和胎儿的健康而逐步形成的一门学问，目的是针对孕妇的摄养，给予一定的指导和护理，可以称之为妊娠调理或胎前摄养，并运用现代科学知识，控制孕期母体的内外环境对胚胎和胎儿的影响，使胎儿身心得到健康发育。

## 二、胎教的历史

我国有关胎教的记载历史悠久。一千多年前就有人提出妊娠期间目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言的教导。北齐徐之才《逐月养胎法》，要孕妇“饮食精熟”，羹宜鱼雁，其美牛羊，身欲微劳，无得静处，出游于野，并提出厚其衣服，缓带育持，卧必晏起，朝吸天光，沐浴洗衣，男子勿劳等。隋朝《诸病源候论》欲令子贤良盛德，则端心正坐，清虑一和，坐无邪，立无偏倚，行无邪途，目无邪视，口无邪言，心无邪念，是谓外象向变者也。唐代名医孙思邈《千金要方》中进一步阐明逐月养胎法，列举起居住行的要求。宋代《妇人良方大全》明确将胎教立为一门学科，指出母体的气

血失调，母亲的行为乖张会影响胎儿的发育。

胎教这一学说源于我国古书，曾有不少记载，《列女传周三母》：“妇人妊子，寝不侧，坐不偏，立不跽”，“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》一书也有关于胎教的述说，《古今图书集成·一部全录》中把古代有关胎教的内容汇集在一起，篇名《小儿未生胎养门》，使胎教学说更加系统全面。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）所伤也。

西医从18世纪开始就指出了情绪对人体的影响。弗洛伊德作为精神分析的创始人，指出消极的情绪会对人体产生不良的影响，并提出身心医学的概念，暗示孕妇情绪能对胎儿产生影响。1963年莱菲伯格提出优生学，主张通过教育和心理学的手段，使人类的生物潜能得到更好的发展，1975年，托马斯倡导胎儿心理学，着重指出母亲与胎儿之间情感交流的必要性。他认为胎儿具有感觉与思维，孕妇的心理活动，尤其是母爱，对胎儿可产生莫大的影响。

### 三、胎教机制及作用

#### （一）胎教机制

胎教机制就是妇女在怀孕到分娩这段时间，要保持一种良好的精神状态，使胎儿从胚胎到出生前有一个内外安谧的环境，并得到母亲从精神上和心理上给予的熏陶。我国和日

本医学界人士经过深入的研究探讨，认为胎教对孩子的一生会有重大的影响。胎教机制看来似很简单，其实它是一项极为复杂的机制。经研究，我们认为通过母亲的思维和联想产生神经递质，这种神经递质经血液到胎盘，再进入胎儿体内，分布到胎儿脑部，给脑神经细胞发育创造一个与母体相似的递质环境，使胎儿神经向着优化方向发育和发展，因而胎教可使胎儿大脑发育优化，再加后天的有利教育即可早日成材。因此我们编写这本胎教教材，供读者学习，希望未来的父母通过学习，认真思维，多加联想，会使你未来的宝宝发育正常，身体健康，为今后的学习和工作打下基础。将要做父母的年轻伴侣，在你们刚刚开始你们生命的亲吻之前，最好都参加胎教学习，将来为国家、为民族乃至家庭养育一个聪颖体健的人材。

## （二）胎教的作用

现代科学认为：胎教是可以改变胎儿的素质的。实验充分证明孕妇血液中化学物质的变化对胎儿的大脑发育，有着明显的影响。经过胎教的婴儿学话、走路均早，反应灵敏，记忆力强。2岁时可以连续看小人书20分钟（一般儿童仅3分钟），经过外语或音乐胎教的婴儿，长大后较会较早显露其才能。澳大利亚有位产科医师，曾做过有趣的试验，他邀请35名孕妇，每天按时到医院欣赏音乐。这些接受胎教的孩子，出生后体格健壮，学习成绩良好。更为有趣的是，在这35名孩子中，有7名在校获得了“儿童音乐比赛奖”，还有2名成了舞蹈小演员。美国一教育学家曾经这样说：胎教是教育上一次深刻的革命。

## 四、胎教的方法与实施

### (一) 孕期如何进行胎教

现代医学研究认为，胎儿有奇异的潜在能力。胎儿从第5周开始有较复杂的生理反射机能，第10周前后胎儿已形成感觉、触觉功能。胎儿的大脑在第20周左右形成，并有吸吮反射，把握反射，逃避反射，反应反射，防御反射，刺激反射。胎儿20周前后，开始对音响有所反应。28周才有充分的反应能力，且有脸部表情和听觉、味觉、嗅觉和视觉。这些感觉器官虽然早已发生，但要到胎儿30周时才有功能。

### (二) 孕妇是胎教的实施者

现代医学科学家。观察到胎儿在母体子宫内活动及吞吐羊水的模样。胎儿听到音响，出现频繁的胎动；孕妇的情绪会对胎儿发生影响。据专家观察孕妇焦虑所生的婴儿往往多动、易激怒、好哭闹。怀孕早期孕妇如怒惧不安，常常会使胎儿发生腭裂，或者形成早产、未成熟儿，或足月产婴儿体重过低等。临产时孕妇由于某种精神刺激而极度不安，肾上腺分泌增加，可能发生滞产或产后大出血，总之孕妇的一举一动都会对胎儿产生影响，胎儿也能够理解母亲的思想感情。

美国心理学家贝尔纳-蒂斯在一次国际讨论会上这样说：父母可通过动作和声音同腹中的胎儿说话，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。习惯听取

母亲的心跳声（每分钟70~80次），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。胎儿听他所喜爱的乐曲（轻松、愉快的乐曲），就可以结除本身的烦躁情绪，使自己的心率稳定，如果听了厌恶的乐曲，胎儿会暴躁不宁，或者在母腹内乱踢蹬。孕妇可把胎儿所喜爱的乐曲磁带，装入录音机，根据你喜欢的小孩品格类型，进行欣赏，欣赏时孕妇的姿态半卧位为宜，请在欣赏胎教音乐前先阅读该曲的说明，理解曲中内涵后再去聆听该曲，在聆听过程中结合曲子的内涵，充分发挥母亲的联想思维，反复聆听你喜欢的曲子，最多听一个，不宜听太多、太杂。在聆听过程中，可把收音机放置在母体腹部旁边或远离几十厘米处，可使母、儿同听，共同听，共同欣赏。在欣赏时音量应适度，不宜过大，每天可以欣赏3~4次，每次30分钟（可早、中、晚各1次），直至足月临产，据说经过这样训练的胎儿，在出生后只要一听到悦耳、愉快的乐曲，就可以停止骚动和啼哭而露出笑容。但是，Menuhin在伦敦英国产前心理学会成立大会上说，如果孕妇希望婴儿将来成为一个精神稳定，乐观的人，她应该在婴儿出生以前为之歌唱。Menuhin指出，胎儿能感受到母亲歌声的振动，这种振动使胎儿在出生前有一种“世界是和谐的”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需要一样。他认为录音机播放音乐，乐队的演奏不能代替母亲的歌唱，因为它缺乏母亲歌声的物理性振动。也有人认为未出生的婴儿歌唱，相当于一种产前免疫，可为婴儿提供重要的记忆印迹。她曾把孕妇最初11周期间体内所产生的声音录制后放给婴儿听，婴儿表现出极大的兴

奋，怀孕6个月以后腹部触摸到胎儿的头部、躯干和四肢，孕妇可以轻轻抚摸胎儿或拍打胎儿；在怀孕3~4个月开始让胎儿进行子宫内“散步”活动，这样做有利于婴儿出生后肌肉的发育，这种“散步”活动每次数分钟，最好在医师指导下做。做这个动作时孕妇应躺下，全身尽量放松，动作要轻柔，用手轻轻地推动胎儿，如果胎儿顿足，可以轻轻地用手安抚他。怀孕7~8个月以后，父母可以与胎儿说话，胎儿最易听较低（父亲）的声音，父亲唱催眠曲等。

柯拉达在《子宫内胎儿的学习过程》一文中指出，科学已经利用现有的实验方法证实，胎儿在子宫内时也有学习的能力。（这种学习受到母体的精神影响），目前已经认识到婴儿从出生第一天开始，就会对周围的环境产生应答，他们能区分所看到的物体，甚至能辨认出育已母亲的声音，而且在出生前对于母亲声音的体验，成为出生后偏爱母亲声音行为的情况下，由富于经验的科学工作者进行，“胎儿宫内学习”，正成为研究人类行为起源学习的新领域。

为了你的孩子健康成长，为了优生，应该给孕妇创造优美的环境，包括内在环境和外在环境。内在的环境需要有合理的营养。使受精卵发育良好，使胎儿脑细胞充分发育。营养要以蛋白质为主，但不能忽视维生素、水分、微量元素（包括锌、铁、钙、磷、镁、碘等）。缺乏营养会导致胎儿大脑发育迟缓或停止。但过多的维生素A又会造成神经细胞分裂周期延长，导致细胞数减少，因此必须注意饮食的宜和忌。孕妇情绪稳定，心情舒畅，注意精神修养，多接触真、善、美的东西，克服各种淫念，所谓“目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言”借以培养高尚的思想情操。通过母亲

给胎儿创造优美的环境和丰富合理的营养。使胎儿获得良好的胎教，达到优生优育的目的。

### (三) 父亲是胎教实施的保障

众所周知，胎教主要是由母亲实施的，但近年来发现，胎教还必须得到丈夫的大力协助，丈夫配合的好坏直接影响到胎教的质量。那么，丈夫怎样当好胎教的“配角”呢？

1. 合理安排好妻子的生活：丈夫要多关心和体贴怀孕的妻子，挤出时间多陪陪妻子。除了帮助妻子主持家务，减轻体力劳动外，还要妥善安排好妻子的饮食，保证营养物质的摄入。同时丈夫要注意到自己的情绪，遇事要冷静，要克制，不能对妻子冷淡，发脾气，更不能大吵大闹，动手殴打妻子。丈夫要尽最大努力，让妻子心情舒畅，避免大的情绪波动，享受小家庭的温暖。

2. 适当调节妻子的情绪：胎儿发育需要适宜的环境，也需要各种刺激和锻炼。胎儿除生理需要外，还需要一些与神经活动有关的刺激锻炼。例如，丈夫可与妻子开开适度的玩笑，幽默风趣的谈话会使妻子的感情更丰富，陪妻子观看喜剧影视片，让妻子与久别的亲人重逢，让妻子参与社交和调解邻里纠纷，陪妻子作短途旅行，等等。总之，让她的情绪出现短暂的、适度的变化，为未出世的孩子提供丰富的神经精神刺激和锻炼，以适应当今社会快节奏变化的需要。

3. 激发妻子的爱子之情：丈夫除了让妻子多看一些能激发母子情感的书或影视片外，还要多与妻子谈谈胎儿的情况。如：询问胎动，提醒妻子注意胎儿的各种反应，与妻子一起描绘胎儿在“宫庭”中安祥、活泼、自由自在的形象。



一起猜想孩子的小脸蛋是那么漂亮逗人，体形是那么健壮完美。可别小看这些，要知道，这对增加母子生理、心理上的联系，增进母子感情都是非常重要的。尤其是丈夫要引导妻子去爱护腹中孕育着的胎儿，切不可因妊娠反应、妊娠负担或因肚子大起来影响体形，或面部出现色素沉着，损害了自己的容貌等等，就怨恨腹中的胎儿。许多实验都证明，母亲与胎儿有着密切的联系，母亲对胎儿有任何厌恶情绪或流产的念头，都不利胎儿的身心健康。

4. 协助妻子搞好音乐胎教不仅可促进胎儿的身心发育，出生后还能培养幼儿对音乐的兴趣。据听力学家米歇尔克莱门斯的调查，发现胎儿喜欢听维伐尔地和莫扎特的乐曲，这些轻松愉快的乐曲可以解除胎儿的烦躁情绪，使胎儿的心率趋于稳定；反之，听贝多芬、勃拉姆斯的乐曲或摇摆舞曲，胎儿会暴躁不安。让胎儿听音乐的具体方法是：每日播放几次音乐，将耳机放在妻子腹部，每次15~30分钟。

5. 丰富妻子的业余生活：除了听音乐外，还可作画，观看艺术表演，以提高艺术修养。同时，丈夫要鼓励妻子加强“专业”学习，特别是妊娠后期还可以与胎儿一起学习，如看看儿童读物、读读外语等。

#### (四) 音乐胎教

1. 音乐胎教机制：音乐胎教是一门艺术。但由于实施的方法、方式不同，虽同是一样的内容，但收到的效果却不同。正如前面所提的，一种人以声波“入射声的能量”作为音乐胎教，我们是以母亲欣赏思维，理解相结合，母亲是胎教的实施者，同时也是音乐胎教的实施者；胎教的机制是母