

280 天胎教必读
280TIANTAIJIAOBIDU



280TIANTAIJIAOBIDU

编著 / 屠海燕 汪蓉芬
江苏科学技术出版社

孕育天才宝宝的
第一步
新手父母的
必读书

胎教必读



280 天胎教必读

280TIANTAIJIAOBIDU



280天

280TIANTAIJIAOBIDU

编著 / 屠海燕 汪蓉芬

江苏科学技术出版社



孕育天才宝宝的**第一步**

新手父母的**必读书**

胎教必读

图书在版编目(CIP)数据

280 天胎教必读/屠海燕,汪蓉芬编著. —南京:江苏科学技术出版社,2002.7

ISBN 7-5345-3584-0

I. 2... II. ①屠...②汪... III. 胎教·普及读物 IV. R714.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 035552 号

280 天胎教必读

编 著 屠海燕 汪蓉芬
责任编辑 孙荣洁

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 南京五四印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/32
印 张 12.5
字 数 280 000
版 次 2002 年 7 月第 1 版
印 次 2002 年 7 月第 1 次印刷
印 数 1—10 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3584—0/R·638
定 价 18.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换



目 录

第 1 篇 走进 胎 教

一、你知道胎教吗	(3)
(一) 什么是胎教	(3)
(二) 古代的胎教	(6)
(三) 现代的胎教	(10)
二、科学地实施胎教	(11)
(一) 立足于“胎”,重点在“教”	(11)
(二) 父亲也要参与胎教	(12)
(三) 尊重科学,循序渐进	(15)
三、科学地认识胎教	(16)
(一) 胎儿有受教的生理	(16)
(二) 从实验看胎教	(25)
(三) 从实例看胎教	(28)
(四) 科学的胎教观	(33)

第 2 篇 胎教爱心课程

一、胎教从哪里起步	(37)
-----------------	------



(一) 胎教从孕前开始	(37)
(二) 爱是胎教的基础	(51)
二、胎教起跑线	(54)
(一) 科学的生活	(54)
(二) 优良的环境	(69)
(三) 健康的心理	(83)
(四) 饱满的情绪	(92)
(五) 合理的营养	(96)
(六) 完备的知识	(123)
三、胎教方法	(149)
(一) 呼唤胎教法	(149)
(二) 抚摸胎教法	(150)
(三) 音乐胎教法	(151)
(四) 语言胎教法	(155)
(五) 光照胎教法	(158)
(六) 对话胎教法	(159)
(七) 游戏胎教法	(160)
(八) 运动胎教法	(162)
(九) 联想胎教法	(164)
(十) 美育胎教法	(166)



(十一) 怡情胎教法	(168)
四、爸爸是胎教的助手	(170)
(一) 丈夫是妻子的情绪调节器	(170)
(二) 丈夫是妻子的心理按摩师	(171)
(三) 丈夫是妻子的营养师	(171)
(四) 帮助妻子“怀孕”	(173)
(五) 父亲的胎教	(175)

第 3 篇 280 天胎教方案

一、第 1 个月的胎教(孕 0~3 周)	(179)
(一) 胎儿的状况	(179)
(二) 孕母的状况	(180)
(三) 孕早期营养原则及食谱推荐	(182)
(四) 本月营养菜肴推荐	(184)
(五) 疾病、异常与用药保健	(185)
(六) 孕早期性生活	(188)
(七) 本月胎教	(188)
(八) 本月胎教日记要点	(190)
二、第 2 个月的胎教(孕 4~7 周)	(192)



(一) 胎儿的状况	(192)
(二) 孕母的状况	(193)
(三) 本月营养菜肴推荐	(196)
(四) 疾病、异常与用药保健	(198)
(五) 本月胎教	(202)
(六) 本月胎教日记要点	(205)
三、第 3 个月的胎教(孕 8 ~ 11 周)	(206)
(一) 胎儿的状况	(206)
(二) 孕母的状况	(207)
(三) 本月营养菜肴推荐	(210)
(四) 疾病、异常与用药保健	(211)
(五) 本月胎教	(214)
(六) 本月胎教日记要点	(216)
四、第 4 个月的胎教(孕 12 ~ 15 周)	(217)
(一) 胎儿的状况	(217)
(二) 孕母的状况	(218)
(三) 孕中期营养原则及食谱推荐	(220)
(四) 本月营养菜肴推荐	(222)
(五) 疾病、异常与用药保健	(223)
(六) 孕中期性生活	(225)

(七) 本月胎教	(225)
(八) 本月胎教日记要点	(231)
五、第 5 个月的胎教(孕 16 ~ 19 周)	(231)
(一) 胎儿的状况	(231)
(二) 孕母的状况	(232)
(三) 本月营养菜肴推荐	(235)
(四) 疾病、异常与用药保健	(237)
(五) 本月胎教	(239)
(六) 本月胎教日记要点	(241)
六、第 6 个月的胎教(孕 20 ~ 23 周)	(242)
(一) 胎儿的状况	(242)
(二) 孕母的状况	(243)
(三) 本月营养菜肴推荐	(245)
(四) 疾病、异常与用药保健	(247)
(五) 本月胎教	(252)
(六) 本月胎教日记要点	(255)
七、第 7 个月的胎教(孕 24 ~ 27 周)	(256)
(一) 胎儿的状况	(256)
(二) 孕母的状况	(257)
(三) 孕晚期营养原则及食谱推荐	(259)



(四) 本月营养菜肴推荐	(261)
(五) 疾病、异常与用药保健	(262)
(六) 孕晚期性生活	(266)
(七) 本月胎教	(266)
(八) 本月胎教日记要点	(269)
八、第 8 个月的胎教(孕 28 ~ 31 周)	(269)
(一) 胎儿的状况	(269)
(二) 孕母的状况	(271)
(三) 本月营养菜肴推荐	(273)
(四) 疾病、异常与用药保健	(275)
(五) 本月胎教	(279)
(六) 本月胎教日记要点	(281)
九、第 9 个月的胎教(孕 32 ~ 35 周)	(282)
(一) 胎儿的状况	(282)
(二) 孕母的状况	(283)
(三) 本月营养菜肴推荐	(284)
(四) 疾病、异常与用药保健	(287)
(五) 本月胎教	(289)
(六) 本月胎教日记要点	(292)
十、第 10 个月的胎教(孕 36 ~ 39 周)	(293)

(一) 胎儿的状况	(293)
(二) 孕母的状况	(294)
(三) 本月营养菜肴推荐	(295)
(四) 疾病、异常与用药保健	(298)
(五) 本月胎教	(301)
(六) 本月胎教日记要点	(302)
十一、分娩时的胎教	(303)
(一) 孕母要调整好分娩心理	(303)
(二) 孕母要配合好生产	(305)
(三) 胎教终结于新生儿	(306)
(四) 胎教与早期教育的衔接——新生儿的教育	(308)
(五) 胎教日记——全面的胎教总结	(310)

第 4 篇 胎 教 辅 导

一、“胎儿大学”介绍	(315)
(一) 南京市妇幼保健院胎儿大学	(317)
(二) 上海第一妇婴保健院胎儿大学	(317)
二、有关网站介绍	(318)



(一) 新生活运动	(318)
(二) 妈妈宝宝	(318)
(三) 女性世界	(319)
(四) 孕产妇的饮食禁忌	(319)
(五) 妈妈教室	(319)
(六) 妇产科	(319)
(七) 孕妇与肝病	(319)
(八) 儿童健康	(320)
(九) 幼儿保健	(320)
(十) 体能智力测验	(320)
(十一) 健康菜单	(320)
(十二) 妇女健康之友	(321)
(十三) 中国宝宝	(321)
(十四) 智力快车	(321)
(十五) 父母必读	(321)
(十六) 摇篮	(321)
三、胎教音乐赏析	(322)
(一) 胎教音乐的选择原则	(322)
(二) 如何欣赏胎教音乐	(323)
(三) 胎教音乐曲目推荐	(324)



(四) 胎教音乐欣赏举例	(326)
四、胎教美术作品赏析	(362)
(一) 美术作品欣赏就是美育胎教	(362)
(二) 美术作品赏析举例	(364)
五、胎教儿歌、童谣	(375)

第

1

篇

走进胎教

胎教课堂







生命由一粒稚嫩的“种子”发育成熟为一个充满灵性的人，这期间蕴含了多少生命成长的科学啊！如果说，生命起始于受孕的一刹那，那么，胎教就是每个生命的“起跑线”。

希望自己能孕育出一个健康聪明的宝宝的夫妇，你们是否正在为迎接一个不输在“起跑线”上的新生命的降临而准备呢？你们是否知道如何开凿生命的“跑道”呢？

让我们一起走进胎教课堂吧。



一、你知道胎教吗

（一）什么是胎教

胎教一词源于古代，可以说，我国是胎教学说的发源地。我国 2 000 多年以前的医学著作《黄帝内经》中对胎教便有所记述，汉代就基本形成了胎教说，唐代孙思邈《千金方》中有“养胎论”，宋代陈自明所著《妇人大全良方》中也专篇论述了“胎教论”，明代医著《医学入门》和《奇效良方》更对胎教进行了详细的论述，使其逐渐完善起来，清代《古今图书集成医部全录》则汇集了历代关于胎教的内容。

那么，古人究竟是怎么认识胎教的呢？《辞海》中胎教是



这样解释的：“胎儿在母体中能够受孕妇的言行的感化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响，叫‘胎教’。”从这个解释中可以看出，所谓胎教，就是指通过调整孕妇身体的内外环境，消除不良刺激对

胎儿的影响，并采用一定的方法和手段，积极主动地对胎儿进行训练和教育，使胎儿的身心发展更加健康成熟，从而为其出生后可继续接受教育奠定良好的基础。正是在这种认识下，我国古人强调，妇女妊娠时应平静形体和心态，不出恶言，不听淫声，不视邪色，听诵诗书讽咏之声，避免七情等刺激，以保胎儿先天禀赋的充实，以利胎儿身心健康的发展。

西方也有胎教的记载。公元前5世纪，古希腊著名学者苏格拉底的著作中就出现了胎教的记录。19世纪80年代，英国生物学家高尔顿创立了“优生学”。20世纪50年代起，优生学有了较大的发展并得到了人们普遍的关注，胎教学说也随之得到进一步充实和发展，渐渐形成一门理论。

与此同时，国内外心理学家、行为遗传学家们还通过许多成功的实验，不断证明着胎教的合理性。1950年，美国心理学家汤普森曾做了一个非常有趣的实验。实验场所是一只大箱子，中间用一道门隔开，实验对象是5只雌小白鼠。



实验的第1步是：把5只白鼠放在一个隔间里，敲响蜂鸣器并通上电流，同时打开隔门，让母鼠们到无电击的另一隔间内躲避……如此反复训练多次，母鼠们争相躲避；实验的第2步是：实验交配，使5只母鼠妊娠；实验的第3步是：将受孕母鼠放入受电击的隔间中，关闭通向安全隔间的门，以后每3天敲响蜂鸣器，但不电击，使5只孕鼠在孕期开始时处于惊恐不安的情境之中，一直持续到产下小鼠。

那么，实验的结果又怎样呢？汤普森对上述实验组母鼠所生的30只小鼠与对照组（正常怀孕）母鼠所产下的30只子鼠做了比较测验。测验分为2次：第1次是在小鼠出生后30~40天，将以上2组小鼠同时放在空地上，按移动距离来计算小鼠们同一时间的活动量，结果发现实验组小鼠呆板不活泼，活动量也比对照组的少得多；第2次测验是在出生后130~140天，把以上2组小鼠放在一条巷道的一端，在另一端放上食物，记录小鼠沿巷道取食的时间，结果实验组的小鼠走走停停，左顾右盼，时间比对照组的长得多。汤普森的实验结果表明，母鼠怀孕后持续的情绪不安会使后代胆小脆弱，情绪不稳定，行动呆板，举止畏缩。这说明，母体情绪的紧张，将导致其血液中化学成分、激素水平以及细胞的新陈代谢发生相应的变化，这些伴随着母体情绪状态而出现的生理反应，必然对胎儿造成影响。这个实验从客观上对胎教的意义和价值提供了依据。

近20年来，欧美一些国家纷纷成立了胎教研究机构和胎教中心，致力于胎儿智力、体力的全面开发，取得了令人瞩目的成就。近几年，我国医学工作者对胎教的研究和