

TAIJIAO YOUSHENG MEIRI YIYE

胎教优生

(修订版)

编著 陈亚芬

每日
21
22
23
24
25
26
十三
十四
十五
十六
十七
十八
十九

中国人口出版社



普及优生优育
优教的科学知识，
为提高人口素质
服务。

彭珮云

(彭珮云：全国人大副委员长，原国家计划生育委员会主任)

大力普及胎教
生科学知识更好地
为广女育龄妇女
服力

郭子恒

一九九五年三月

（郭子恒：全国政协常委，医药卫生委员会副主任委员，原卫生部副部长，教授）

开展胎教
推广优生
提高素质
落实国策

李宏規

一九九五年五月

(李宏規：原国家计划生育委员会副主任，中国人口学会副会长)

胎教优生
利国惠民

潘贵玉

一九九五年
六月六日

(潘贵玉：湖南省副省长)

面向基层 面向群众
大力推广胎教优生
努力提高出生人口
质量

梁济民

一九九五年六月

（梁济民：国家计划生育委员会特邀顾问，中国计划生育协会副会长，中国优生科学协会副会长，教授）

前 言

我国的人口政策是控制人口数量，提高人口素质。优生，既是人口政策的重要组成部分，又是提高人口素质的基础。生育一个健康、聪明、漂亮、活泼的孩子，是所有父母的共同心愿。胎教与优生，正是为了优化出生人口的质量，避免病残畸形儿的出生，从而养育出身体健康、智能素质高的后代。

《胎教优生每日一页》一书，就是专门指导未婚的男女青年及新婚夫妇，在择偶前或者受孕前半年便开始注意学习有关的科学知识及优化自身的条件，以达到优生受精、优境养胎、优教育儿的目的。

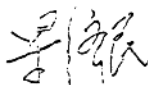
陈亚芬大夫多年来从事胎教优生研究，查阅了大量的文献资料，具有一定的理论基础。同时，她又有多年的临床实践，积累了丰富的经验。她在编写本书的过程中，注重理论联系实际，文字深入浅出，通俗易懂。书中涉及的知识面广，切中育龄群众之所需。这本书具有以下独特之处。

本书根据妊娠的生理特点及胎儿发育的顺序，依照妊娠日序的相应知识，便于阅读后对照实施，并用胎教日记的方式相随。书中按照“逐日胎教、逐月规划、分期小结、全程贯穿”的思路，一日一立题，介绍从胎龄的第一天开始，到新生儿期为止的322天中的科学知识，并考虑到方方面面：上至天气变化与受精的优劣，下至地理环境与养胎的利弊；油、盐、柴、米、酱、醋、茶；喜、怒、忧、思、悲、恐、惊；衣食住行；琴棋书画；烟酒嗜好；性情之爱。总之，将生活中的点滴事宜与妊娠相联系，并环环紧扣胎教。虽然每日仅给400余字的内容，但是从中却可获得举一反三的胎教优生知识。

本书融医学知识于生活中，寓生活知识于保健中，让保健知识落实于胎教而促进优生。将围产期的防病措施有机地与胎教穿插结合，帮助读者辨清正误，知其所以然，有的放矢地避免孕产期母子发生异常。书中融基础优生学、社会优生学、临床优生学、环境优生学于胎教之中，并且将优生学体系中的4大内容编写成4大部分。同时，顺应妊娠的生理需要及胎儿的生理功能，将胎教分为间接胎教或广义胎教（包括孕育准备、营养胎教、环境胎教、情绪胎教）和直接胎教或狭义胎教（包括音

乐胎教、语言胎教、抚摩胎教、运动和光照胎教）两大方面，使读者对胎儿形成一个最具有生命力的精灵的印象，以利于持之以恒地实施胎教。

愿广大的育龄群众，特别是青年男女从《胎教优生每日一页》中受到启迪，都能孕育出一个健康聪明的孩子。

A handwritten signature in black ink, consisting of two characters: '李' (Li) and '银' (Yin), written in a cursive style.

1995年6月1日于北京

胎教日记写作指导

胎教日记，是父母写给孩子的特殊日记。它相当于一本家庭健康的珍贵历史资料。从妊娠的第一天开始逐日记载，可由孕妇写，也可由丈夫写，更可由夫妻讨论后再写，注明日期，如实记录，直至“胎儿大学”（分娩）毕业。

撰写“胎教日记”须注意以下6点：

1. 通读。首先将《胎教优生每日一页》中322天（妊娠全程为280天；其中：妊娠早期84天、妊娠中期105天、妊娠晚期91天。但是，考虑到月经周期的长短因人而异，且足月产是指妊娠38周~42周之间分娩者。故妊娠晚期的胎教延续为105天，所以一共安排为294天；再加上新生儿期的28天）的内容全部前瞻性地熟悉一遍。阅读每篇仅只需3至3分半钟，每天仅看6篇，共18~20分钟。如果集中精力及时间通读，阅览全书也只需18~20小时，就可以迅速获得妊娠、优生的知识达1318条。并且逐页作上标记，表示“已阅读”。

2. 记录。从胎龄的第1天开始，至第1次产前检查日止的56天之内属于阅读性记录（或阅读标记）。确诊妊娠后，回顾性地补写末次月经日期及早孕56天中的注意事项。不擅写作者，只需要对逐日的内容作一个是与否的表示即可。

3. 间接胎教的内容是妊娠的保健指南。是科学育儿的知识储蓄。如果按照书中检索部分的分类顺序跳跃式地翻阅，则犹如一堂堂健美人生的实习课。通过间接胎教，可以把夫妻的道德、学识、才能、修养等一点一滴地积累，并且一齐载入胎教日记中，使自身日渐充实，日趋臻美，以升华做父母的风范与水平。

4. 直接胎教是通过刺激胎儿的听觉、触觉、视觉功能，从而促进其大脑及肌肉的发育。在实施直接胎教的过程之中，请在胎教日记栏里记录当天的教学内容。可以描述胎儿的动态。并可以参照书中的“模拟习作”记下风趣而简洁的语句。还可以将报刊中有关的科普知识剪下，贴在胎教日记栏内。更可以将孕期父母及爷爷、奶奶们的共同生活照片等剪贴在日记中，配上一首小诗，则会别有一番情趣。

5. 围产期，是指围绕孕妇分娩前后的一段时间。它是胎教至关重要

的时期。本书选用国际标准中的第4种范畴：“从受精卵开始到新生儿出生后28天为止”为围产期的保健时限。一改过去产科保健以监护母体健康为主的单向性保健措施，为对母子实行双重监护的双向性保健措施。因而，书中介绍了围产期有关异常情况，供读者参考，从而强化优生意识，希望您在相应的胎教日记栏中以留下否决为快。

6. 胎教日记的字里行间，记录着父母对于新生命的爱及责任感以及耐心。夫妻应该根据自己的文化程度，语言表达能力，适当加上一些文学语言。无论是自己阅读，还是给别人阅读，甚至将来给孩子阅读……，都会感觉到这部“胎教日记”，对全方位提高家庭人口素质，确能起到积极的促进作用。

陈亚芬

1995年6月1日于北京

目 录

孕早期 优生受孕 注重早期胎教	1
胎龄——从末次月经来潮日开始计算	3
胎教及其内容概况	4
丈夫要关心妻子的经期保健	5
受孕时间十忌	6
冬末春初不宜受孕	7
病毒种种 致胎畸形	8
酒后受孕使胎儿天生貌丑低智	9
烟——危害孕妻 毒害胎儿	10
孕妇生闷气的十大危害	11
优选配偶 佳期受孕	12
性交频度与优生	13
季节与优生	14
开灯性交有利于佳境受精	15
排卵期——受精的最佳性交时机（基础体温）	16
受精卵——新生命的第一个细胞	17
营养胎教	18
妊娠早期的营养胎教	19
清除夫妻身体内烟尘的 4 类食品	20
环境胎教	21
胚胎器官高度分化形成阶段与孕妇用药	22
受精后 1 周：卵裂期——桑椹胚进入宫腔	23
对胎儿明显有害的药物	24
孕妇不要接触有毒物品	25
巧除果蔬残留农药的 4 种方法	26
孕妇卧室内避免家庭噪音危害	27
孕妇不应接触放射线，不宜久看电视	28
孕妇不要开灯睡觉，以防光源污染	29
受精后 2 周：着床——胚泡完全植入	30
孕妇居室内不宜铺地毯	31
孕妇忌养鸟、狗、猫	32
妊娠呕吐情况 10 种	33
富含维生素 B ₆ 的食品可防治妊娠呕吐	34

叶酸与孕妇喜欢吃酸食品	35
食欲不振吃些马铃薯好	36
受精后 3 周：三胚层期——胎体发育的始基	37
情绪胎教	38
头晕乏力 轻松 6 法	39
让孕妇的居室与妊娠相宜并充满温馨	40
嗜睡与床上用品的选择	41
孕妇睡觉有 4 点讲究	42
异常的情绪影响胎儿发育	43
受精后 4 周：早早孕——自我诊断的 4 点症状	44
稳定孕妻情绪是丈夫的义务	45
丈夫调节家庭气氛 4 法	46
支配精神活动的脑内物质表	47
音乐胎教	48
音乐熏陶法	49
哼歌谐振法	50
受精后 5 周——胚胎腰部发育的关键时期与情绪	51
孕妇学会控制愤怒情绪	52
笑，紧张情绪的放松剂	53
智力发育的营养因素	54
孕妇必须补充足够的蛋白质	55
补充植物蛋白 咀嚼黄豆受益	56
妊娠性牙龈炎的自我保健	57
受精后 6 周——第一次产前检查日	58
早孕厌油腻吃核桃和芝麻好	59
矿物质是量小作用大的营养素	60
维生素是维持生命的要素	61
孕妇尿——妊娠的情报液	62
纤维素是孕妇体内的清洁剂	63
钠与孕妇的食盐量	64
受精后 7 周——胎儿脑部发育的 3 个条件及 3 个时限	65
碳水化合物是妊娠必需的能量物质	66
孕妇需要储备脂肪	67
孕妇科学饮水 可以健脑防病	68
孕妇不要喝 6 种水	69
孕妇缺碘 胎儿低智	70
吃海带补碘要注意安全	71
受精后 8 周——胎儿脑神经的发育与营养	72
蜂蜜，天然益脑美容佳品	73

孕妇喝牛奶好处多	74
锌与苹果益智助记忆	75
打扮, 环境胎教的重要内容	76
孕妇美发 5 要点	77
木梳梳头, 促进脑部血液循环的好办法	78
孕妇洗脸 美容有方	79
孕期养目 7 法	80
孕妇不可忽视口腔卫生	81
话说常洗手	82
孕妇适宜洗温水澡	83
孕妇戴乳罩应扬长避短	84
早孕 3 个月: 受精卵→胚胎→胎儿	85
胎龄 12 孕周末——妊娠早期的胎教小结	86
孕中期 优境养胎 直接中期胎教	87
胎龄 13 孕周始——胎教日程调节表	89
中期妊娠的营养胎教	90
鸡蛋贵在优质蛋白多, 常吃记忆力好	91
赖氨酸与绿豆	92
维生素 E 及其食品与安胎保健	93
怎样预防流产	94
运动胎教	95
早晨散步, 最适宜孕妇的运动	96
孕妇活动不足 肌肉组织缺氧	97
羊膜囊——胎儿的护身袋	98
羊水——胎儿生活的海洋	99
胎盘——胎儿营养的大本营	100
脐带——母子生命的纽带	101
产前诊断有别于产前检查	102
哪些孕妇应该做产前诊断	103
遗传、变异与遗传病	104
甲胎蛋白与胎儿畸形	105
近亲结婚生育与孩子身上的“怪气味”	106
通婚圈不超出 25 公里者警惕伴性遗传病	107
近亲通婚使毕比比拉山人智弱寿短	108
B 超检查诊断胎儿畸形	109
羊膜腔穿刺术检查法	110
胎儿镜检查法	111
胎儿镜在胎教中的功劳	112
皮肤——妊娠期间有 3 种变化	113

孕妇不宜穿化纤内衣裤	114
西红柿的营养价值及食用注意事项	115
胎龄 16 孕周末——胎儿发育及孕妇体重	116
为了胎儿健康 丈夫别蓄胡须	117
性生活与胎儿的健康	118
妊娠中期适度的性生活有益于健康	119
月圆之夜孕妇忌性交	120
性交前丈夫须除包皮垢	121
不洁性交与孕妇急性肾盂肾炎	122
吃黄鳝可防治妊娠高血压及糖尿病	123
青辣椒, 富含维生素 C 之冠的蔬菜	124
孕妇吃生姜的 4 点讲究	125
五味有利弊 食量要适可	126
黄瓜美容与夏季汗斑	127
饭后不宜马上吃水果, 嗑瓜子有益	128
语言胎教	129
胎龄 18 孕周末——今天开始数胎动	130
数胎动有益于母子感情交流	131
胎动异常种种	132
孕妇吸烟对胎儿的 8 大危害	133
父亲坚持每天对子宫内的胎儿讲话	134
父亲对子宫内胎儿讲话的“常规内容”	135
语言胎教的常识课	136
语言胎教与家务活的巧妙结合	137
围产期保健	138
围产期的孕妇评分监护	139
孕妇心脏病对胎儿的影响	140
妊娠合并心脏病与茶保健	141
甘油三脂与孕妇高脂血症	142
父亲“胎教日记”模拟一则	143
胎龄 20 孕周末——第二次产前检查日(发育、身高、骨盆)	144
抚摩胎教	145
胎教与左、右大脑半球的功能	146
给胎儿讲授自然界的知识	147
“斯瑟蒂克”式胎教法	148
如何教胎儿学英语和数字	149
书——“超级维生素”	150
调动周围的人协助语言胎教	151
母亲“胎教日记”模拟一则	152

中国古代胎教面面观	153
国外胎教趣闻种种	154
国内胎教耳目一新	155
直接胎教声级与主观感觉对应关系简表	156
胎教器的正确使用	157
今天开始直接音乐胎教	158
孕妇夏天不用冷水冲脚	159
夏季须防“拖鞋皮炎”	160
孕妇穿鞋的选择	161
孕妇足尖及踝关节运动	162
孕妇搓脚心运动	163
孕妇穿背带裤好	164
胎龄 23 孕周末——胎儿大脑皮层的 6 层细胞结构定型	165
不同劳动强度孕妇每日营养需要量表	166
吃冬瓜、西瓜可以食疗妊娠水肿	167
鸭肉食疗作用种种	168
芹菜可治妊娠高血压	169
猪腰花宜吃 肾上腺除净	170
妊娠期乳房的变化及护理	171
胎龄 24 孕周末——第三次产前检查日（发育、宫底高度）	172
妊娠 24 周后须预防妊娠高血压综合征	173
高血压孕妇应避免情绪刺激	174
妊娠高血压者常吃鱼好	175
“静默调息”预防妊娠高血压	176
孕妇不要熬夜的科学道理	177
正常生活中的心情紧张不会伤及胎儿	178
城市孕妇谨防“马路病”	179
孕妇夏夜露宿纳凉害处多	180
孕妇夏季合理使用电扇及空调	181
孕妇夏日流些汗好	182
胎儿适宜听安宁的音乐	183
胎教音乐磁带	184
固定乐曲的音乐胎教效应	185
胎龄 26 孕周末——胎儿耳的发育与音乐胎教	186
胎儿大脑的发育需要音乐的良性刺激	187
南瓜花、果营养好	188
孕妇吃荔枝 须防高血糖	189
孕妇不宜吃青蛙肉及被污染的水和鱼	190
羊膜腔造影术	191

胎儿 X 线照相检查	192
胎龄 27 孕周末——中期妊娠胎教小结	193
孕晚期 优质妊娠 完善晚期胎教	195
胎龄 28 孕周末——妊娠晚期的胎教特点	197
妊娠晚期的营养胎教	118
营养与胎儿的身高与智能发育	199
野菜, 孕妇的又一营养佳品	200
吃秋梨可以清热降压	201
钙、磷食品 妊娠必需	202
胎龄 28 孕周末——第四次产前检查日 (发育、胎位)	203
膝胸卧位矫正胎位异常	204
艾灸与饮水疗法纠正胎位异常及 B 超监测羊水量	205
“胎儿操”与“胎儿散步”运动	206
孕妇骨盆韧带运动与盘腿坐运动	207
孕妇盆底肌肉运动	208
孕妇的站立与行走	209
久坐沙发有损孕妇健康	210
适当的体育锻炼有益于孕妇和胎儿	211
孕妇手指健脑操	212
孕妇宜多做腹式呼吸运动	213
维生素 D 与女性骨盆	214
造血原料铁及含铁食物	215
妊娠贫血与铁	216
铁并非多多益善	217
造血原料维生素 B ₁₂ 及其食物	218
叶酸可以预防胎儿神经管畸形等疾病	219
舌、维生素 B 族及孕期健康	220
当心莲出污泥而有染藕	221
莲藕十佳 药食皆优	222
美果佳蔬话秋菱	223
金秋柿子 孕妇适量	224
柑橘虽好 不可多食	225
无花果可疗痔疮通乳	226
水果不能代替蔬菜	227
营养食品可改善孕妇的皮肤	228
各肤质者的食品美容原则	229
孕妇宜用水果面膜美容	230
胎龄 32 孕周末——第五次产前检查日 (发育、预防早产)	231
妊娠晚期性交可导致胎膜早破	232

季节与性生活	233
妊娠晚期注意无痛性阴道流血	234
孕妇的精神因素对胎儿的影响	235
双胞胎妊娠的保健	236
围产期疾病或嗜好致胎儿智力低下种种	237
胎儿智力低下的预防	238
胎儿宫内发育迟缓的原因及防治	239
玉米的食疗作用	240
猪肝含铜多 食用有讲究	241
红枣与鹌鹑, 为孕产妇滋补气血好	242
深秋茭白食、药、景、利俱全	243
荸荠可防治妊娠水肿等疾患	244
红薯、板栗, 孕妇的营养保健食品。	245
大蒜可防治感冒及妊娠高血压等疾患	246
四大豆制品是孕产妇的理想营养品	247
孕妇怎样选用化妆品	248
病从手传防沙眼	249
冬季头部保暖与围巾艺术	250
孕妇冬季烤火 谨防煤气中毒	251
孕妇冬天吃萝卜可防治妊娠高血压等疾患	252
光照胎教可以促进胎儿视觉功能的健康发育	253
蔗糖与孕妇疖疮	254
孕妇欣赏胎教音乐《秋夜》	255
插花艺术是语言胎教的好内容	256
和胎儿一道欣赏名画与盆景艺术	257
利用厨房的卫生知识进行语言胎教	258
胎龄 36 孕周末——第六次产前检查日 (发育、分娩准备)	259
孕妇如何乘飞机或火车回家乡分娩	260
哪些孕妇容易发生产后出血	261
维生素 K 与花菜	262
过多吃富含维生素 C 的食品之 8 大弊端	263
吃花生可预防产后缺乳及流血	264
防治产后缺乳方法 7 种	265
胎龄 37 孕周末——平安渡过早产期, 预防过期产	266
了解胎儿成熟度的 4 种检测方法	267
胎儿宫内窒息的防治	268
诸家论糙米 孕妇最适宜	269
数种大米配合吃营养好	270
砂锅炖汤熬汁味道鲜	271