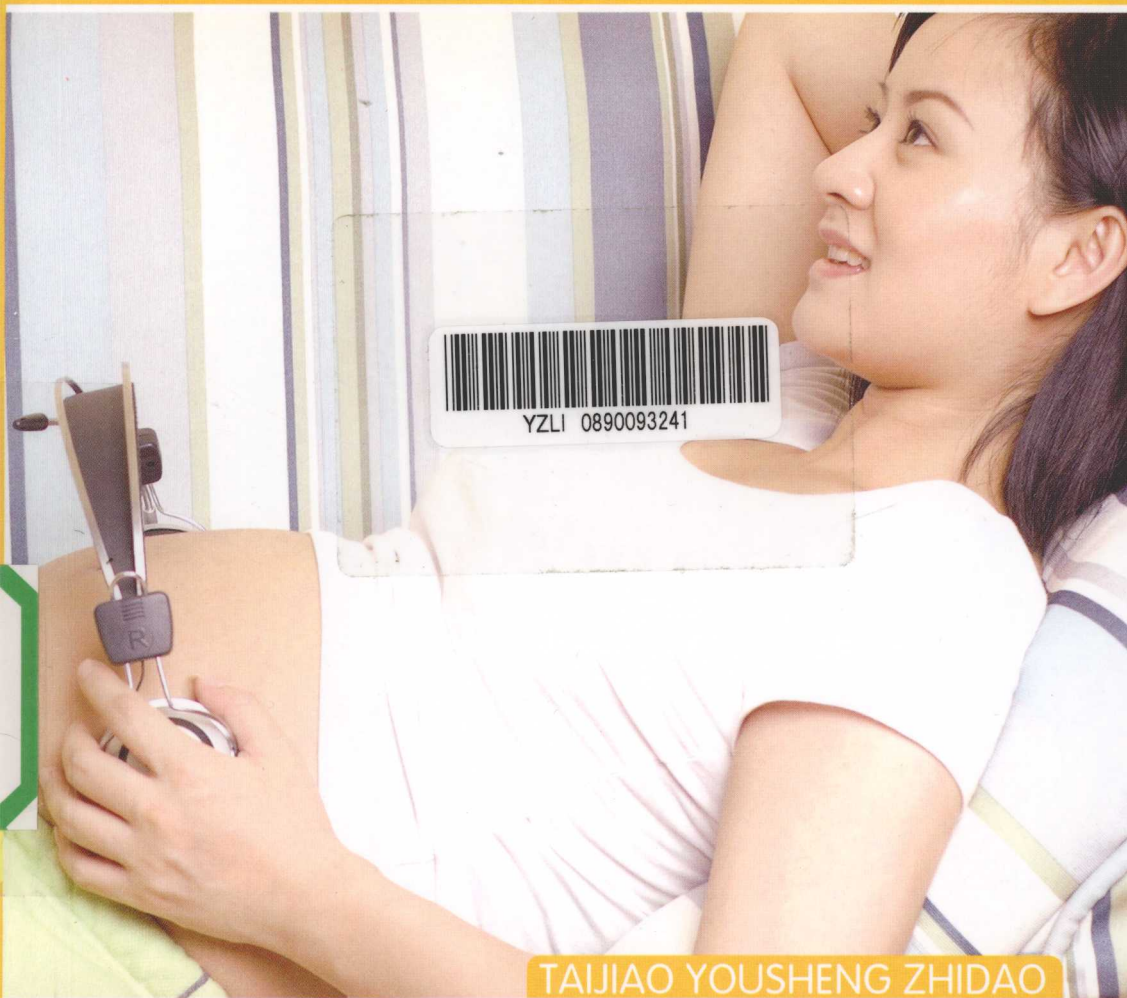




家藏天下

胎教优生指导

关爱全家人的身心健康 ■ 缔造新生命的快乐成长 ■ 引领优质生活的时尚指南 ■ 开创完美的阅读空间
■ 做您身边的健康顾问 ■ 为您答疑解惑常伴身边



TAIJIAO YOUSHENG ZHIDAO



哈尔滨出版社

胎教 优生指导



YZLI 0890093241

哈尔滨出版社



图书在版编目(CIP)数据

胎教优生指导 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨: 哈尔滨
出版社, 2010.7
(家藏天下)
ISBN 978-7-5484-0128-5

I. ①胎… II. ①崔… III. ①胎教 - 基本知识②优生
优育 - 基本知识 IV. ①G61②R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 074914 号

书 名: 胎教优生指导

主 编: 崔钟雷
副 主 编: 王丽萍 范秀楠 安 阳
责任编辑: 付中英 李毅男
责任审校: 陈大霞
装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司
网 址: www.hrbcbcs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbcbcs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889×1194 1/16 印张: 13.5 字数: 170 千字
版 次: 2010 年 7 月第 1 版
印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-0128-5
定 价: 19.90 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



前言

QIAN YAN

在物质生活越来越丰富的今天,人们在追求物质基础的同时,更加向往获得身体的健康和内心的安宁。的确,让自己拥有健康,让自己保持健康,是一件幸福的事。而让自己和家人生活得快乐、健康,则是每个人送给自己和家人最好的礼物。

怀着这样美好的愿望,我们特地编写了这套《家藏天下》丛书。她像是一位益友,在你身体不舒服的时候,只要牢记她的叮嘱,必定可以使你重新绽放笑颜;她像是一位智者,将她所知道的养生知识倾囊相授,让你为自己的健康负起责任来,树立起“关爱生命,远离疾病”的观念,并且在追求长寿的道路上获益良多;她更像是一位常住家中的私人医生,随时随地为你的健康出谋划策,保证健康常伴左右。因为有了她的存在,家庭主妇再也不必劳苦于厨房之中,学会书中的妙招就能轻松搞定;因为有了她的存在,读者朋友可以通过自我按摩,从此远离亚健康;因为有了她的存在,新手妈妈不再无助,书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长;因为有了她的存在,中年人可以健康常在,老年人可以笑口常开。

罗丹曾说,生活中不是缺少美,而是缺少发现美的眼睛。生活的美千姿百态,绚丽缤纷,只要你细心观察,用心体验,平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富。我们衷心地希望读者能在《家藏天下》中感受到生活的一种从容之美。



第一章

全面了解胎教知识

一、胎教基础知识

- 1. 正确理解胎教概念 12
- 2. 胎教的目的 13
- 3. 胎教的作用 14
- 4. 轻松愉快地进行胎教 17

二、了解各种胎教方法

- 1. 环境胎教 17
- 2. 营养胎教 18
- 3. 音乐胎教 20
- 4. 光照胎教 25
- 5. 抚摩胎教 26
- 6. 运动胎教 27
- 7. 性格胎教 29
- 8. 语言胎教 32

- 9. 情绪胎教 35
- 10. 美学胎教 37
- 11. 呼唤胎教 39
- 12. 意想胎教 41
- 13. 智慧胎教 42
- 14. 生活胎教 43
- 15. 胎教训练 45

第二章

完美的优生准备

一、优生知识课堂

- 1. 慎重地选择伴侣 54
- 2. 遗传与胎教 55
- 3. 避免伴性遗传病 57
- 4. 决定宝宝智力的因素 58

目录

Contents

二、准父母心理巧过关

1. 拒绝生育不利于身体健康 ... 59
2. 女性工作压力大不利于受孕 ... 59
3. 丢掉不必要的担心 59
4. 健康的受孕心理 60
5. 正确的生育态度 61
6. 准爸爸的心理调适 61

三、优孕的前期准备

1. 计划受孕 63
2. 避免孕育的缺陷 63
3. 重要的孕前检查 64
4. 孕前各种体检项目 65
5. 注意孕前的免疫 66
6. 怀孕计划倒计时 67
7. 适合做妈妈的最佳年龄 69
8. 30岁后的孕妈妈注意 70
9. 准爸妈的财政参考 72

四、优生的本钱——健康的身体

1. 孕前的清洁卫生 73
2. 孕前的健身 73
3. 孕前的全面准备工作 75
4. 孕妈妈适合食用的食物 75
5. 准爸爸的营养补充 76
6. 从孕前开始补充叶酸 77
7. 孕妈妈药品的“黑名单” 79
8. 帮宠物提前搬家 80
9. 绝对远离烟酒 80

五、选择最佳时机受孕

1. 生物钟影响优生 82
2. 最佳受孕时间的身体 83
3. 选择最佳受孕季节 84
4. 选择最佳受孕环境 85
5. 选择最佳受孕时机 88
6. 把握受孕瞬间的胎教 90

六、准爸爸的胎教课堂

1. 配合妻子做好胎教 91
2. 稳定妻子的情绪 92
3. 可为胎宝宝做的事 93
4. 提高自己的文化修养 94
5. 培养亲子关系 94
6. 丈夫在胎教中的职责 95
3. 怀孕第二个月的胎教要点 ... 103
4. 音乐胎教 103
5. 情绪胎教 103
6. 联想胎教 104

第三章

十月胎教全程指南

一、孕一月

1. 孕妈妈的身体变化 98
2. 胎宝宝的成长 98
3. 受孕当月的胎教要点 99
4. 本月胎教实务 99
5. 音乐胎教 99
6. 情绪胎教 100
7. 环境胎教 101

二、孕二月

1. 孕妈妈的身体变化 101
2. 胎宝宝的成长 102

三、孕三月

1. 孕妈妈的身体变化 105
2. 胎宝宝的成长 106
3. 怀孕第三个月的胎教要点 ... 106
4. 呼唤胎教 106
5. 联想胎教 107
6. 情绪胎教 107
7. 音乐胎教 107
8. 上班族孕妈妈的胎教 108

四、孕四月

1. 孕妈妈的身体变化 109
2. 胎宝宝的成长 111
3. 怀孕第四个月的胎教要点 ... 111
4. 环境胎教 112
5. 抚摩胎教 112
6. 情绪胎教 113
7. 音乐胎教 113
8. 语言胎教 114

五、孕五月

1. 孕妈妈的身体变化 115
2. 胎宝宝的成长 116
3. 怀孕第五个月的胎教要点 ... 116
4. 语言胎教 116
5. 音乐胎教 117
6. 情绪胎教 118
7. 抚摩胎教 119
8. 环境胎教 120

六、孕六月

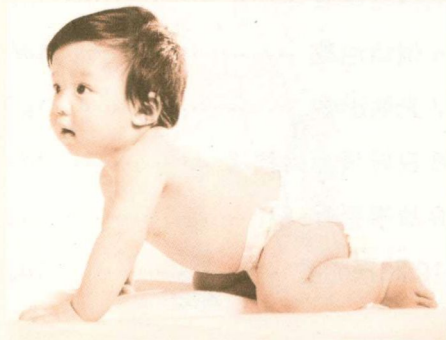
1. 孕妈妈的身体变化 120
2. 胎宝宝的成长 121
3. 怀孕第六个月的胎教要点 ... 122
4. 情绪胎教 123
5. 抚摩胎教 123
6. 语言胎教 124
7. 音乐胎教 125

七、孕七月

1. 孕妈妈的身体变化 125
2. 胎宝宝的成长 126
3. 怀孕第七个月的胎教要点 ... 127
4. 语言胎教 127
5. 环境胎教 128
6. 运动胎教 128
7. 情绪胎教 129
8. 情感沟通的胎教法 130
9. 音乐胎教 131
10. 故事胎教 131
11. 编织也是胎教 131

八、孕八月

1. 孕妈妈的身体变化 132
2. 胎宝宝的成长 132
3. 怀孕第八个月的胎教要点 ... 132
4. 性格胎教 133





5. 情绪胎教	133
6. 语言胎教	136
7. 音乐胎教	136
8. 美育胎教	137
9. 意念胎教	137
10. 视觉胎教	137
11. 运动胎教	138

九、孕九月

1. 孕妈妈的身体变化	138
2. 胎宝宝的成长	139
3. 怀孕第九个月的胎教要点 ..	139
4. 提高修养助胎教实施	139
5. 语言胎教	139
6. 情绪胎教	140
7. 光照胎教	140
8. 良好情趣胎教法	141
9. 故事胎教	142
10. 触摸胎教	142

十、孕十月

1. 孕妈妈的身体变化	142
2. 胎宝宝的成长	142
3. 怀孕第十个月应坚持胎教 ..	143
4. 情绪胎教	143
5. 音乐胎教	143
6. 光照胎教	144
7. 性格胎教	144
8. 综合胎教	144

第四章

孕妈妈日常保健

1. 孕妈妈的正确姿势	146
2. 孕妈妈不应该睡过软的床 ..	148
3. 孕期熬夜影响胎宝宝发育 ..	149
4. 消除早孕反应	150
5. 孕妈妈细嚼慢咽才健康	151
6. 为胎宝宝增加智力	151



7.孕妈妈一定要吃早餐	152	32.素食孕妈妈的营养补充 ...	174
8.孕妈妈不要饿肚子	153	33.肥胖孕妈妈的自我护理 ...	175
9.孕妈妈不要暴饮暴食	153	34.瘦弱孕妈妈的自我护理 ...	175
10.水果不能代替蔬菜	153	35.双胞胎孕妈妈的保健	176
11.孕妈妈吃酸要注意	154	36.孕期平安度过酷暑	176
12.注意外阴的清洁状况	154	37.孕期温暖度过严冬	177
13.孕期性生活应有节制	155	38.反复流产要重视	178
14.孕期必要的体重管理	157	39.远离妊娠纹	179
15.孕妈妈要动静相宜	158	40.远离静脉曲张	179
16.良好的居住环境	159	41.孕妈妈锻炼注意事项	180
17.孕妈妈外出安全第一	160	42.孕妈妈散步要注意	182
18.孕妈妈选择服饰	160	43.孕期牙齿疾病防治	182
19.注意乳房保健	161	44.护理孕期水肿	183
20.孕妈妈不宜戴隐形眼镜 ...	162	45.孕妈妈预防便秘	184
21.孕妈妈洗澡要注意	162		
22.做好家庭自我监护	163		
23.孕妈妈选鞋要注意	165		
24.孕期作B超检查须谨慎 ...	166		
25.认识各种异常胎动	166		
26.小心病毒感染	167		
27.高龄初产妇应			
加强孕期保健	169		
28.孕期注意保护心脏	170		
29.孕妈妈要注意保暖	171		
30.警惕妊娠抑郁症	171		
31.孕妈妈不应过量			
补充维生素	173		



46.孕妈妈正确应对感冒	184	2.助产音乐的应用	197
47.应对孕妈妈腿抽筋	185	3.分娩时的注意事项	197
48.让孕妈妈远离腰疼	186	4.出生经历对宝宝的影响	199
49.小心孕妈妈的 仰卧综合征	186	5.分娩是胎教的总结	200
50.孕妈妈宜多做腹式呼吸 ...	187		
51.小心胎宝宝脐带绕颈	187		
52.大龄孕妈妈要小心流产 ...	189		
53.心脏病孕妈妈如何保健 ...	189		

第五章

奏响分娩进行曲

一、分娩前的准备

1.临产前孕妈妈的准备	192
2.婴儿用品的准备	193

二、选择分娩方式

1.阴道分娩对胎宝宝有好处 ...	195
2.剖宫产不影响宝宝智商	195

三、迎接宝宝的诞生

1.分娩三部曲	196
---------------	-----

四、尽早建立亲子依恋关系

1.新生儿宝宝出生 宣告胎教终结	200
2.稳定新生儿宝宝的情绪	201
3.给宝宝提供必要的刺激	201
4.与宝宝建立健康的 依恋关系	203
5.新生儿宝宝早教链接	204

附录一 胎教安排一览表	205
附录二 孕妈妈行为参考表 ...	206
附录三 适合孕妈妈食用的 优质食物	208





第一章

全面了解 胎教知识



一、胎教基础知识



1. 正确理解胎教概念

所谓胎教,就是通过一些人为的措施,使胎宝宝在生命初始就受到良好的教育,从而使胎宝宝身心得到更好的发展,帮助宝宝日后成为既健康又聪明的优秀人才。

胎教是胎和教两个方面综合而形成的一门学问。胎教不仅仅是出于人类本能的传宗接代,我们所理解的胎教是广义的,广义的胎教包含优生、优养、优教三方面,这属于现代科学技术体系内的人体科学范畴。

广义的胎教主要包括优生受孕、

优境养胎和胎宝宝教育三个方面。

① 优生受孕

优生受孕是指夫妻双方在最适宜的年龄段以及最佳的身心状态下受孕的过程。在受孕之前,夫妻双方需要优生优心,这样才能为生个聪明健康的宝宝打下良好的基础。

怀孕时,因胎宝宝是在母体中孕育,所以女性自身的状况对胎宝宝会产生直接影响。孕妈妈的言行举止都会作用于胎宝宝,所以孕妈妈需要有健康平稳的心态、良好的身体素质和良好的修养,这是母亲的优生优心。

在妻子怀孕过程中,丈夫也是不可或缺的角色。父亲对胎宝宝也有着直接的影响,因为胎宝宝的优劣在很大程度上取决于精子的质量。丈夫在妻子怀孕时要做到对妻子支持、照料、关心、爱护,这是父亲的优生优心。

② 优境养胎

胎宝宝的生长,需要一个良好的生活环境,优境养胎正是指夫妻双方为胎宝宝创造适于生长的内外环境的过程。

根据母体的状况,可以把胎宝宝的生活环境分为外环境和内环境两种,孕妈妈的身体健康状况、精神状态、自身的素养等都属于内环境,它直接作用于胎宝宝;外环境主要指母体之外的某些自然环境和社会环境,





它能作用于母体,引起母体内环境的变化,进而对胎宝宝产生影响。不同事物对胎宝宝产生的影响也不同。积极的、乐观的事物会对胎宝宝产生有利影响,反之,消极的、悲观的事物会对胎宝宝产生不利的影响。人体血浆中的化学物质可使孕妈妈和胎宝宝之间进行沟通和交流,胎宝宝会通过母体内化学物质的变化感知母亲的情感变化。孕妈妈的情绪会直接对胎宝宝神经系统发育产生影响,并作用于胎宝宝日后性格的形成,这正是我们需要优境养胎的原因所在。

③ 胎宝宝教育

胎宝宝教育可分为直接教育和间接教育。怀孕后,孕妈妈和胎宝宝结为一体,孕妈妈的言行举止会对胎宝宝产生直接影响。为了培养胎宝宝,孕妈妈需要有意识地进行学习,如孕妈妈读一本优秀的小说,这就是孕妈妈有意识的学习过程,同时也是胎宝宝学习和受教育的过程。所以我们建议,孕妈妈要尽量多接触积极、正面的东西。



2. 胎教的目的



胎教的目的在于激发胎宝宝内部的潜力。所谓“胎宝宝都是天才”,并不是说胎宝宝都可以成为天才,而是指处在这个时期的胎宝宝都存在可以激发的潜能,已经能够接受教育。我们说5个月的胎宝宝就已经有

能力接受教育了,但这里所说的“教育”不同于出生后的教育,它主要是指“六感”的训练,即皮肤的触觉、鼻子的嗅觉、耳的听觉、眼的视觉、舌的味觉和躯体的运动。要进行胎教首先应该了解胎宝宝的正常生理发育和胎宝宝的能力。胎宝宝医学研究发现,从2个月起胎宝宝就可以在子宫里运动了,3个月的胎宝宝皮肤已经有压觉和触觉了,4个月的胎宝宝有了冷觉和听觉,5个月的胎宝宝有了温热感觉和味觉,6个月的胎宝宝听力几乎与成人相等,7个月的胎宝宝对痛觉已十分敏感,8个月的胎宝宝能够凝视光源……胎宝宝的能力是惊人的,胎宝宝有习惯也有情绪,更惊人的是胎宝宝还有记忆力,他会反复的信息刺激产生固定的条件反射。这些都为胎教的实施提供了有力的科学依据。

我们提倡胎教,并不是因为胎教可以培养神童,而是胎教可以使个体的素质潜能得到更早地发掘,让每一个胎宝宝的先天遗传因素获得最大的发挥。因此,经过胎教的宝宝只是有可能成为小天才而已。但有一点可以肯定,胎教有利于胎宝宝在智慧、个性、感情、能力等方面的发育,有利于胎宝宝出生后在人生道路上的发展。我们有理由相信,如果把胎教和出生后的早期教育很好地结合起来,



人类的智能将会更加优秀。



3. 胎教的作用

① 胎教可以促进宝宝大脑发育。

人类的大脑神经细胞精密复杂,只有神经网的形成是不够完整的。神经细胞如果裸露,传达信息时不但会出现遗漏现象,而且传达信息的速度也明显要比正常状态下慢。

如果将神经细胞的周围包起来,信息便可及时准确地传达出去,这在大脑生理学上被称之为髓鞘化。

神经细胞一旦完成了髓鞘化,信息传达的速度就会比未完成髓鞘化之前提升近 100 倍。总之,脑部髓鞘化的程度决定了大脑的发达程度。而髓鞘化不可缺少的便是神经胶质细胞。胎宝宝出生之后,神经胶质细胞数量会逐渐增加,并逐渐开始参与进行髓鞘化,从而使得大脑的重量也迅速增加。虽然在胎宝宝时期大脑就已经开始了髓鞘化,但在此时期神经胶质细胞数量有限,所以髓鞘化只是完成了一小部分而已。在胎宝宝大脑发育的重要时期,孕妈妈要特别注意饮食,如果摄入了任何不良物质,均会被胎宝宝吸收,从而影响到胎宝宝正常的器官发育。

所以,在实施胎教的过程中,孕妈妈必须始终处于一种良好的心理状态下,注意营养的摄入,为胎宝宝的生长发育创造一个良好的内外

环境。

胎教是对胎宝宝进行有意识地教育,在大脑形成期应给予胎宝宝适当的信息诱导和充分的营养。科学的、正确的胎教,可以促进胎宝宝大脑皮质的发育,使大脑皮质的沟回数量相应增多,胎宝宝出生后会越来越聪明;反之,胎宝宝出生后就会明显表现出智力低下、发育迟缓等症状。

② 胎教可以塑造宝宝的性格。

新生儿和胎宝宝的区别仅在于是否经过分娩这一过程,对于作为一个人具有的能力而言,两者是没有区别的。在母体内有不爱动的胎宝宝,也有爱动的胎宝宝,出生之后这些特征就会体现出他们的性格差异:有喜欢睡觉的婴儿,也有喜欢睁着眼睛张望的婴儿,还有喜欢手足乱动的婴儿;在哭泣方法上,有低声长时间哭泣的婴儿,也有大声号哭的婴儿。由于母体内外环境以及母子组合的不同,所以孩子也会存在个体上的差异。

布拉泽尔顿博士研究出一种名为“新生儿行动评定法”的婴儿检查法,他利用手电筒的光、手摇棒(玩具)或通过哄、抱等各种行动方法来观察婴儿反应的强、弱、快、慢,以及注意力的持续程度、精神稳定状况、适应能力等有关个体的基本行为特征。从布拉泽尔顿博士的检查结果来看,有的婴儿在出生当天就可以紧紧

地盯住博士的眼睛,当博士上下左右转动自己的脸庞时,婴儿也能用眼睛进行追踪,但有的婴儿就不能进行这种追踪。有些婴儿刚出生后,很快就能适应周围嘈杂的声音环境而美美地入睡;也有一些婴儿对外部的刺激表现得十分敏感,主要表现为哭泣。有的婴儿稍进行安抚就可立即停止哭泣,有的婴儿就必须抱在怀里摇晃一会儿才能够安静下来。总之,婴儿之间是存在着很大的个体差别的。

分娩后回到家中生活了一个月左右,再对同一个婴儿进行检查,由于婴儿生活的环境发生了变化,检查出来的结果也会发生很大的变化。例如:有的婴儿在出生后一周内,曾是一个情绪很稳定的婴儿,但是在奶奶家生活了一个月后,由于爷爷和奶奶的过分疼爱,婴儿的自控能力也随之变弱了,结果是婴儿对外部刺激的反应也变得迟钝了。

临床报告证明:如果女性在怀孕期间曾使用过雌激素或黄体酮,那么,所生的孩子如果是女孩子,会有明显的女性特征;如果是男孩子,则体质方面比普通的男孩子要弱,稍具有一些女性特征。

所服药量与行为有着密切的联系,所以同时使用了雌激素、雌激素化合物、黄体酮的孕妈妈所生的孩子,与只单独使用某一种特定雌激素

的孕妈妈所生的孩子相比,前者具有更明显的女性特征。如果胎宝宝过度吸收来自于母体的特定激素,就会使器官发生变化,同时也可以导致胎宝宝出现先天的性格变异。

这种先天的异常,不只表现为行为上的异常,例如性格变异、心神不宁等,而且还表现为男子缺乏男子气质或女子缺乏女子气质。

雌激素和黄体酮均为孕妈妈血液中常见的激素,孕妈妈中枢神经与自主神经互换信息的平衡状态,决定着这种激素的分泌量。而控制这些信息相互转换的便是孕妈妈日常的精神状态,即孕妈妈的感觉、思维、言语行为。

婴儿自出生之前就已经形成了一定的个性,而这种个性又与孕妈妈妊娠期间的生活方式、生活环境以及身体状况等因素有着密切联系。

③胎教对宝宝心理发展的影响。

根据胎教的临床统计数据表明:



胎教能够对儿童心理的发展起到良好的影响作用。日本学者七田真先生在《产经新闻》上曾发表文章表明：孕妈妈在孕期对胎宝宝持消极态度，则孩子出生后将不愿向孕妈妈敞开心扉，还会有不愿学习、爱哭以及不愿与人接触等不良表现；如果孕妈妈在孕期能够注意心情舒畅，不断地对胎宝宝讲话，经常关心并爱抚他，这样的孩子出生后会具备以下6个特征：

- a. 总是爱笑。
- b. 夜间不常哭闹。
- c. 学习语言的速度快。
- d. 接受能力和理解能力强。
- e. 性格开朗活泼，喜欢与人接触。
- f. 右脑的发育良好，即儿童的想象能力、直觉、创造能力、空间感都比较好，这样的孩子长大后个人能力会很强，具有开拓性、创造性，易于成为人才。

此外，孕妈妈还可多接触琴棋书画，阅读一些文字优美的文学作品，



多看一些花展、画展、科技展，学习插花、摄影和刺绣等，不但可以陶冶自己的情操，还可更好地与胎宝宝交流。胎教实际上是对胎宝宝进行良性刺激，主要是通过感觉的刺激发展胎宝宝的视觉，以培养其观察力；刺激胎宝宝的听觉，以培养对事物反应的敏感性；刺激胎宝宝的动作，以培养其动作协调，反应敏捷。因为胎宝宝处在子宫这一特殊环境中，胎教必须通过母体来施行，对胎宝宝进行感官刺激，通过神经传达到胎宝宝未成熟的大脑，对其发育成熟会起到良性效应。而一些良性刺激可以长久地保存在大脑的某个功能区域中。如果遇到合适的机会，就会发挥出惊人的才能。

因此，孕妈妈每天保持愉悦心情，对胎宝宝关心热爱，并加以爱抚，再加上播放动听优美的音乐，多接触文学艺术的知识书籍等，会对胎宝宝起到良好的刺激作用，不但对宝宝心理发展有良好影响，也可开发宝宝的才能，帮助宝宝健康成长。

现代科学不断发展，已经证明了胎宝宝具有视觉、听觉和记忆力，还对妈妈的情绪变化有所感应。在孕妈妈怀孕期间，如果采用正确的、适当的方法，对胎宝宝的各種感觉实施正确适度的刺激，通过胎宝宝的神经系统传递到大脑，刺激大脑皮层，使其良好发育，以开发出潜力。通过胎教