

家庭育儿顾问·家庭育儿顾问

第二辑

李淑敏 季烨 编译

安徽科学技术出版社

胎教280天

胎教280天



· 家庭育儿顾问 ·

编 委：林崇德 叶广俊 吴凤岗
司锡龄 解重庆 舒待之

胎 教 280 天

李淑敏 季烨 编译

安徽科学技术出版社

责任编辑：王 颖

封面设计：王国亮

封面摄影：洪海鸥

胎 教 280 天

李淑敏 季烨 编译

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

安徽省新华书店发行 合肥市杏花印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：3.25 字数：67,000

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷

印数：00,001—16,000

ISBN 7-5337-0498-4/G·44 定价：1.70元

丛书总序

养育子女问题是一个永恒的课题，科学的课题，综合的课题，广阔的课题。父母是子女的第一任老师，也是最长久的老师。如何当父母，关系到子女的身心发展，关系到人类社会的进步，因此，古今中外都重视养育子女的问题，这使它具有了永恒性。孩子的身心发展是有一定规律的，自胎儿、新生儿到婴幼儿，自进入小学的童年期到上中学的青少年期，要经历不同的阶段，会遇到各种各样的问题。如何当父母，就有一个科学性的问题，有一个按规律办事的问题。养育子女是一门综合性的学问，它兼有卫生、保健、生理、心理、教育、艺术诸学科的知识，联络家庭和学校（包括托儿所、幼儿园）、社会诸方面的关系。毫不夸大地说，它是一门交叉科学。家庭是社会的细胞，是最基本的生活单位，养育子女几乎是家家户户的大事，涉及到整个社会。可见，它又具有广阔性。今天，随着改革开放的深入和物质生活、文化生活水平的提高，父母们对优生优育的要求愈来愈高，人们对优生优育有关问题的认识也在不断更新，科学养育子女的知识必然地引进绝大多数家庭。

由有关专家、学者编译的、安徽科技出版社出版的《家庭育儿顾问》丛书，是一套综合性的谈子女养育问题的书籍。它在内容上养教并重，给予广大父母，特别是青年父母两种

知识：一是保护子女身心健康知识，它将营养、疾病防治、心理卫生常识通俗易懂地介绍出来，以提高下一代身心保健水平；二是教子女成才的知识，它将教育学、心理学、生理学、伦理学等知识融为一体，深入浅出地传播给读者，以提高家庭教育的水平。出版这套丛书的目的，在于指导父母们更好地培养下一代，使之具有良好的品德、过人的智慧、健壮的体魄、完善的美感。

自1981年以来，全国各地出版了不少家庭育儿的书籍，尽管如此，仍不能满足读者需求。《家庭育儿顾问》丛书抓住当代青年父母关心的0~14岁子女养育问题的热点独立设册，内容丰富，各册形式、体例不拘一格。读者在阅读中能看出它是一套具有科学性、新颖性、实用性和可读性的养育子女的小百科全书。我相信，它将成为家庭教育的好顾问，父母爱读的案头书。

林崇德

编译者的话

普天下哪一对父母不盼望自己的孩子健康、活泼、聪明、美丽？尤其在社会飞速发展的今天，谁不想将自己的孩子培养得从小就具有超群的智慧和才能，以便在未来的竞争中能永远立于不败之地呢？《胎教280天》一书告诉你，如何从孩子降生之前就对他（她）施行培养、教育，从而使他（她）先天就具有最健康的体魄、最聪敏的头脑和最良好的心理品质（如意志坚强、注意力集中、兴趣广泛等）。

本书根据妊娠的过程，从第1天的胎教开始讲起，按妊娠初、中、晚期三大阶段，具体到章节中又按月份、周数，详细叙述、讲解胎教的程序、方法及注意事项。

本书强调，培养具体的技能（比如会算算术、弹钢琴之类）对于胎教来说并不重要，也不科学（因为无法实施），而培养孩子的素质，培养其智力发展的先天基础是最重要的。

婴儿出生前形成的大脑旧皮质，是婴儿出生后大脑新皮质形成的基础，只有这个基础发育得好，新皮质的吸收知识及形成能力、智慧的功能才可能发挥作用。大脑旧皮质发育得好，是造就孩子良好性格、优秀个性心理品质、良好的素质及发达的智力的决定因素。

在进行胎教的过程中，本书最重视的就是孕育胎儿的母亲的身体与心理两方面的健康。没有母亲健壮的身体，就谈

不上给孩子以强壮的体魄；没有孕期母亲恬静、怡悦的心境，就不可能给孩子以良好的性格和心理品质。本书将向孕期中
的母亲介绍许多保持身体健康和心情愉快的办法，比如如何游泳、跳舞、旅行、打扮等等，还提醒妻子如何与丈夫保持最美妙的爱情和最和谐的关系。

在施行胎教的过程中，丈夫的作用不可忽视，他是妻子保持身心健康的关键。本书将告诉丈夫如何爱抚、照顾、体贴怀了孕的妻子，与她一起承担起胎教的重任。

本书还告诉你一些非注意不可的事宜，比如妊娠期间的性生活、防止妊娠中毒等；还专列一章介绍分娩后的育儿知识，以防小夫妻们在突然添丁时措手不及，从而巩固胎教的成果。

本书科学性强，文字浅显通俗，语言活泼，读来饶有趣味。相信对于每一对已经怀了孩子或想要孩子的夫妻来说，这都是一本必读的书。

目 录

第一章 新生命的诞生

——胎儿是自己出来的	1
生命的开始	1
受精——神秘的旅行	2
受精卵变成了胎儿	4
孕育生命的大地——母亲	5
何为胎教	6
为了孩子的未来	7

第二章 胎教是从受孕前开始的

——第1天~第12周(妊娠初期)的胎教	9
1. 第1天的胎教：从受孕前开始	9
你想不想要孩子	9
什么时候可作X光检查	12
吸烟，你知道孩子有多难受吗	14
2. 受精~第4周(第1个月)：他神不知鬼不觉地来了	16
基础体温的变化宣告了生命的开始	16
营养这东西真奇怪	18
当心！这是非常时期	19
3. 第5~8周(第2个月)：恶心是信号	20
尽快检查	21

恶心、呕吐正常吗	22
吃不下东西怎么办	24
4. 第9~12周(第3个月): 用妊娠宣言创造良好的环境	26
小心脏呼唤着你	26
大声宣布: “我怀孕了!”	28
强扭的瓜不甜	29
他想走路了	30
你烦恼, 他倒楣	31
别用酒精害他	32
第三章 让胎儿安定、愉快地生活	
——第13~28周(妊娠中期)的胎教	33
1. 第13~16周(第4个月): 母子紧紧连在一起	33
胎儿需要营养	33
传统的胎教	35
丈夫的职责	37
胎儿也长牙了	39
2. 第17~20周(第5个月): 需要的是安定和舒适	40
胎动开始了	41
注意自己的体重	42
试试缠腹带	43
丈夫的爱抚	44
3. 第21~24周(第6个月): 优哉游哉	45
游泳跳舞, 愉快地运动	46
胎儿“吃”铗	48
他自己“清扫”环境	49
和胎儿一起旅行	51
4. 第25~28周(第7个月): 他能听见妈妈的声音了	52

他喜欢妈妈温柔的声音	54
你睡好了他才能长大	54
学会腹式呼吸	55
一针一线倾注着母爱	56
第四章 培育他的心	
——第29~40周(妊娠后期)的胎教	59
1. 第29~32周(第8个月): 向他倾注你的爱	59
奇妙的音乐	59
防止妊娠中毒症	61
过日子别敷衍	63
听、视、嗅、味、触觉都具备了	65
让胎儿美美地作梦吧	66
2. 第33~36周(第9个月): 准备迎接他的诞生	67
适度的刺激能促进胎儿大脑发育	68
怎样才能吃得好	69
假如你是个职业妇女	70
3. 第37~40周(第10个月): 起跑令响了	71
准备好用你的乳汁哺育他	72
响应孩子的呼唤	73
夫妻共同迎接小生命	75
第五章 情丝缕缕	
——出生后的养育	79
尽早接触, 稳定孩子的情绪	79
宝宝需要爱抚	80
第一声啼哭	82
他需要得到回答	83
多和孩子说话	84

给孩子笑容和温柔的目光.....	86
他喜欢母乳喂养	87
幸福就在其中	89
拜托了，父亲	90

第一章 新生命的诞生

——胎儿是自己出来的

从受精——生命的开始，到胚胎、胎儿，直至婴儿诞生，孩子在母亲腹内为我们演着一部美好的“电视连续剧”。

生命的开始

据说距今50亿年前，地球刚刚诞生的时候，在高热的早期大气和原始海洋中，就存在着一些与生命有直接关系的分子。

后来，在各种各样元素的分化组合中，单细胞的生物诞生了，这就是产生于30亿年前的生物。

这种原始的单细胞生物在生与死的交替中又重新分化、组合，反反复复，似乎无穷无尽。就在这漫长的反复中，在这生生死死中，新的、更加复杂的生命出现了。而且在生与死的反复中，某些物质作为遗传因子被保留了下来，并传给了下一代，使生命得到进一步的发展、变化。

这样，在地球上，就出现了各种各样的生物。在300万年前，我们的祖先也进入了这个行列。

作为人，他的新生命开始的第一步，就是父亲的精子和母亲的卵子结成为一体，成为受精卵。

受精卵是单细胞的，但不久它就开始进行细胞分裂，成

了多细胞的胚胎，在羊水世界中生长起来。

人的遗传因子，凝聚了30亿年来生命进化的印记。生命的进化，为人类生命的发展及其延续奠定了基础。

从受精的那一瞬间起，人的生命就开始了。所以，从受精卵开始，孩子就应该理所当然地被当作“人”来看待了。

我们的生命虽然是有限的，但是，孩子给我们带来了无限的未来。由妊娠、分娩而产生了新的生命，这是人类在把凝聚在遗传因子中的祖先们生存的智慧传授给下一代，也是人类生命繁衍、延续万代的接力赛。

受精——神秘的旅行

自然界的动物千千万万，它们在进化过程中，分别发现（或曰创造出）了适合于自己的身体及生活环境的形形色色、千种万态的生殖方式。比如说，生活在大海里的鱼，一次洒下大量的卵，自然只有其中极少一部分幸运者成长起来。

人类养育儿童的确保率是最高的。在进化过程中，我们的祖先们实际上编制出了一整套周密而巧妙的生殖程序。正因其周密而巧妙，人类妊娠就成了挺复杂的一件事。

女子从出生时起，就有10万个左右的原始卵细胞（始基卵泡）。女子发育成熟期后，这10万个卵细胞中，每个月有一个成熟并被排出，这就叫排卵。

卵子从产生它的卵巢中排出，存留在输卵管中，等待着奔射而来的精子。

另一方面，成熟的男子每次能够排放出3~5毫升的精液。精液中含有几亿个活泼的精子，还有些其他物质。

卵子只有一个，可是“求婚者”却多达数亿，这不太悬殊了吗？

正是这悬殊的比例，保证了受精的成功。只有50微米长的精子被喷射到阴道里后进入子宫，最后到达等待着它们的输卵管中。在这漫长的征途中，体质孱弱者早就一批接一批地被甩在了后面。

尽管如此，到达输卵管中的精子仍然成千上万，但它们中只能有一个与卵子结合，那么它们全靠你挤我、我挤它的竞争吗？

近年来开展的关于体外受精的研究表明，被选中精子，有时并不见得就是群体中最强壮的那一个。也就是说，几千万个精子决不能单单靠相互竞争。为了使受精成功，仅有一个精子是绝不够的，必须让这几千万“候选人”携起“手”来，相互协助。这是因为，当初为了使卵细胞成熟，有几百个颗粒细胞包围着它，而且同时，还有一层很坚韧的卵泡膜将它严密地裹了起来。因此，要想突破防线，众精子就要齐心协力，共同进攻，这样才有可能打开一条通道。

可是，同时进来许多精子，一个卵子怎么受得了？这就看谁捷足先登了。第一个突破防线的精子，一旦进入卵泡膜内，马上就产生一种被叫作受精膜的坚硬物质，将它和卵子紧紧保护起来。于是，外面的大队“弟兄们”只得“望膜兴叹”，谁也没有力量再攻进去了。受精膜防止了大混乱。

此外，为了使精子和卵子顺利相遇，它们各自所通过的道路都要具备一定的条件。比如，随着月经周期的变化，子宫入口处的粘液的粘度也就发生了变化。一般情况下，它的浓度很大，粘度很强。但是从卵子进入输卵管起，粘液就变稀了，粘度也不那么强了，这样，精子便可以顺利通过。

还应该提到的是，不管作了多么周密、细致的准备，各

方面条件多么成熟，没有一个关键——精子与卵子恰好在各自短暂的寿命期中相遇（那是一个绝妙的时刻！）——那么一切都成了泡影。

如此说来，人类新生命的开端，实在是神秘之极了。科学越发达，我们就越了解它的过程，就越发惊叹其绝妙之极。

受精卵变成了胎儿

精子和卵子是如何神仙造化般地结合在一起的？这取决于什么？首先，这取决于构成精子和卵子的遗传因子。父亲和母亲各取出一份自己的遗传因子，使它们结合在一起，组成新的遗传因子。可以说，这个新的遗传因子在这个世界上是独一无二的。

人类的遗传因子，现在我们能了解其作用的大约有5万个。但据研究人员说，这只占有遗传因子中极少的一部分。研究人员认为，人类遗传因子起码有50~100万个。这么多遗传因子，其中的绝大多数，其作用到底是什么，我们一点也不知道。而且，随着环境的变化，这些遗传因子似乎也在发生着变化。这么多的遗传因子，又发生着种种说不清的变化，这大概就是世人性格千姿百态的一个原因吧。

此外，精子和卵子本身也都是以“抽签的方式”创造了婴儿的个性。无论哪一个具有个性的婴儿，作为一个人，形成其身体的各种各样的因素都来自于遗传因子。从受精卵发育成胎儿的过程中所有变化的征象，都是由遗传因子决定的。

在输卵管中形成的受精卵，按照遗传因子的指令，开始分裂。为了得到日后发育所必需摄取的营养，开始分裂的受精卵必须进入子宫里。此时，受精卵产生出分解蛋白质的溶

酶，溶解与它接触的子宫内壁，使子宫内壁表面出现缺口。这样，受精卵就进入子宫腔前或后壁的内膜中，开始着床。

经过这反反复复的分裂，当细胞的数目达到150个左右的时候，细胞就开始分化，各自发挥自己不同的作用。随着时间的推移，这些细胞有的象个袋子，专门积存羊水；有的却专门储存发育必需的营养；有些细胞发育成必不可少的婴儿身体的各个部分。胎盘、脐带就是这样形成的。可以这么说，胎儿是自己从一个受精卵发育成胚胎，而后形成的。

从一个受精卵开始，渐渐长出了手，长出了脚，而且逐渐具有了作为一个“人”所需要的一些基本功能——我们肚子里的孩子就具有这样了不起的能耐！

作父母的，应该相信孩子自身的发育能力并充分利用它，这对于孩子的成长是极有意义的。胎儿是自己出来的，而不是别人使他出来的。

孕育生命的大地——母亲

遗传因子中有几万、几十万未知的基因，其中到底有哪些将作为孩子的能力而表现出来呢？这是由环境因素决定的。

当然，并不是所有接受早期音乐教育的孩子都可以成为莫扎特的，尽管有些音乐教育早得不能再早了。但是，如果莫扎特没有听过音乐，那么他的音乐才能根本不可能表现出来。

环境，也许可以说就是使遗传因子演变为孩子能力的场所、条件。在胎儿期，我们对孩子能力的期待不应该盯着一些具体的方面，比如数学才能、音乐才能之类；我们的着眼点应该放在如何创造一个“人”上，如何培育他的身体、他

的性情、他的能力等。作为人来说，他的身体、性情、能力等首先是由遗传因素决定的；然后，就是环境因素，它可使身体更好发育，性情得到陶冶，能力被发掘并充分发挥。

对于孩子来说，环境，首先指的就是母亲的身体。

母亲的身体，既为胎儿生长发育提供必需的养料，又是胎儿安睡的床铺，是保护他安全的庇护所，是他运动的训练场，甚至是他外出的交通工具……母亲的身体是胎儿一切活动的舞台，是承受各种期待、任务与重负的大地。

左右母亲身体状况的，是她本人的精神。精神状况不好，势必会影响她的身体健康。我们现在就是处在这么个时代：精神疲劳症、身心困惑成了大家的口头禅。想必大家都明白这点：精神活动越紧张，它影响身体的方式也就越复杂。

在B超屏幕上观察腹内的胎儿，你能清楚地看到，不光是母亲身体的活动，就连母亲的心动也会传给胎儿。

对于已出生的孩子来说，他与母亲的关系，是他一生中人际关系的开始，而这种关系，实际上早从胎内就开始了。

母亲与孩子的关系，是培育孩子性情的基础，母亲的心是养育这一切的大地。使这颗心保持平和、愉快，可以说这是父亲的职责。最能影响母亲的精神、性情的，影响母亲这颗心的人，就是孩子的父亲。为了使幼芽茁壮成长，恳请未来的父亲用一颗最温柔的心来对待你的妻子——未来的母亲。

何 为 胎 教

传统的胎教，大多是依据经验而进行的，大多象宗教的清规戒律。当然，其中有许多是千千万万作母亲的亲身体验的总结，是前人智慧的结晶。但是，现在回头看看，你就会