

健康家庭生活百科丛书

# 快乐胎教

*Kuaile Taijiao*

——10月胎教早知道

卓远/主编



天才来自哪里  
来自胎教的摇篮里

先天因素，以胎教为本  
后天成功，始于先天胎教



准妈妈、准爸爸，你们知道什么是快乐胎教吗  
早知道、早安排，本书充分展示胎教丰富内容

中国环境科学出版社  
学苑音像出版社

健康家庭生活百科丛书

# 快乐胎教

——十月胎教早知道

主编 卓 远

编著 闫 硕 纪永英 张艳军



**图书在版编目 (CIP) 数据**

健康家庭生活百科丛书/卓远主编. —北京: 中国环境科学出版社, 2005. 12

ISBN 7-80135-743-4

I. 健… II. 北… III. 健康生活-家庭-汇编-中国 IV. G47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 093520 号

**健康家庭生活百科丛书**

主编 卓远

中国环境科学出版社 出版发行  
学苑音像出版社

北京昌平长城印刷厂印刷

2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 1/16 印张: 320 字数: 3500 千字

ISBN 7-80135-743-4

全二十册定价: 500.00 元 (册均 25.00 元)

(ADD: 北京市朝阳区三间房邮局 10 号信箱)

P. C.: 100024 Tel: 010-65477339 010-65740218 (带 Fax)

E-mail: webmaster@BTE-book.com Http: //www. BTE-book. com



# 前 言



我们都知道先天因素对一个人的健康、成材有着重要的影响。因此，我国的传统医学特别强调这一点。从现代的角度看，胎教及其相关内容，应属于先天因素，而且是相当重要的成分。自上个世纪七八十年代以来，在世界范围内，各国都对胎教的研究、实验与应用，进行了深入探讨，并取得了可喜的成就。从胎教的具体内容来看，其作用与意义至少有以下几点：

一、属于早期教育的范畴。以前所说的早期教育，是指学龄前的教育，即针对0~5岁的婴幼儿所进行的教育。严格地说，如不加入胎教的内容，这样的早期教育是不完善的。自上个世纪以来，各国的教育家们，已经深刻意识到，缺少胎教将对一个人的人生造成无法弥补的损失，并最终影响到国家、民族以及人口素质的整体提高。因此，现代的早期教育是由胎教开始。





二、与优生优育直接相关。正确的胎教必然从优生开始。优生学告诉我们，如何孕育出“高质量的胎儿”，即没有生理与心理缺陷的宝宝。而胎教的内容与优生优育息息相关，在许多方面“你中有我，我中有你”融为一体。

三、涉及学科广泛。随着现代各国胎教研究的日益深化，胎教逐渐成为了一门内容丰富的学问，并涉及许多学科知识。这其中不仅包括优生优育的思想，更包括十月怀胎中环境、生理、心理、医药、孕产、音乐、语言、运动、饮食等多方面的知识。

以上三点只是有关胎教的主要内容。其实胎教学的范围还要广阔的多，说其是一个完备的系统工程绝不为过。我们目前虽然对胎教已经有了相当的了解，但远远不能说，已经做的很好。我们还需要通过大量的实践与努力，完善胎教学的内容，使我们的下一代，都能享有科学胎教带来的“实惠”。使我们每一对父母、每一个家庭，都能拥有健康、活泼、聪明的宝宝。可以毫不夸张地说：父母、家庭的希望来源于此；民族、国家的前途来源于此！



# 目 录

前言 .....	(1)
----------	-----

## 第一章 胎教知识

有关胎教方面的知识早在古代即已被应用,中外皆然。但是,那时候的人们多是知其然而不知其所以然。对有关胎教的认识多属于感性方面的,甚至还有一些“迷信”的成分。时代至今,中外有关专家们,对胎教已有很深入的研究,其理论与实践都趋于完善。受惠于胎教研究成果的胎儿和准妈妈、准爸爸们,数以千万计!本章将向准妈妈和准爸爸们传授有关知识,让每一对年轻的夫妻都成为自己宝宝的胎教“专家”。

第一节 什么是胎教 .....	(2)
1. 何谓胎教 .....	(2)
2. 胎教观念的起源 .....	(4)
3. 古人对胎教的看法 .....	(5)
4. 现代人对胎教的认识 .....	(7)
5. 胎教也有学派之分 .....	(9)
6. 国内对胎教的研究 .....	(10)
7. 国外专家对胎教的研究 .....	(11)



1. 胎教包括哪些内容 .....	(13)
2. 为什么胎教很重要 .....	(16)
3. 胎教的生理学基础 .....	(18)
4. 胎教应从何时开始 .....	(19)
5. 如何树立科学的胎教观 .....	(21)
<b>第二节 胎教从优生开始 .....</b>	<b>(23)</b>
1. 优生及其意义 .....	(23)
2. 优生是胎教的第一步 .....	(25)
3. 择偶是优生的开始 .....	(27)
4. 遗传是胎教的先决条件 .....	(29)
5. 把握最佳受孕时机 .....	(30)
6. 影响优生的不良因素 .....	(32)
7. 做好胎教女主角 .....	(34)
8. 做好胎教男主角 .....	(36)
<b>第三节 胎教常见问题 .....</b>	<b>(39)</b>
1. 受过胎教的宝宝有哪些优势 .....	(39)
2. 胎教需要注意什么 .....	(41)
3. 胎教有什么禁忌事项 .....	(43)
4. 准妈妈需要注意什么 .....	(45)
5. 准爸爸需要注意什么 .....	(47)
6. 常见的胎教误区有哪些 .....	(48)
7. 准爸爸的健康与宝宝成长 .....	(50)
8. 母子之间如何传递信息 .....	(52)
9. 胎教是否会影响宝宝的性格 .....	(54)
10. 夫妻感情对宝宝有什么影响 .....	(55)
11. 烟酒对宝宝有什么危害 .....	(57)



## 第二章 十月胎教

俗话说:十月怀胎,一朝分娩。在这漫长的等待中,着急的不仅是准妈妈和准爸爸,宝宝也急不可待地一天天长大。在“新生命”茁壮成长的过程中,所需的营养不仅仅是食物的,精神、心理的因素也将起到极大的作用。十月胎教,不仅是一个孕产的过程,更是一个完备的系统工程。其内容包括方方面面,本章和下一章就对这些内容予以详细讲解。祝愿所有准妈妈和准爸爸们,能够依照文中的指导,孕育出健康、活泼、聪明的小宝宝。

<b>第一节 怀孕第1月</b> .....	(60)
1. 宝宝现状如何 .....	(60)
2. 准妈妈现状如何 .....	(62)
3. 现在怎样胎教 .....	(63)
4. 现在怎样保胎 .....	(66)
5. 准妈妈要注意什么 .....	(68)
<b>第二节 怀孕第2月</b> .....	(71)
1. 宝宝现状如何 .....	(71)
2. 准妈妈现状如何 .....	(73)
3. 现在怎样胎教 .....	(74)
4. 现在怎样保胎 .....	(76)
5. 准妈妈要注意什么 .....	(78)
<b>第三节 怀孕第3月</b> .....	(81)
1. 宝宝现状如何 .....	(81)





2. 准妈妈现状如何 .....	(83)
3. 现在怎样胎教 .....	(84)
4. 现在怎样保胎 .....	(87)
5. 准妈妈要注意什么 .....	(89)
<b>第四节 怀孕第4月 .....</b>	<b>(92)</b>
1. 宝宝现状如何 .....	(92)
2. 准妈妈现状如何 .....	(94)
3. 现在怎样胎教 .....	(95)
4. 现在怎样保胎 .....	(98)
5. 准妈妈要注意什么 .....	(100)
<b>第五节 怀孕第5月 .....</b>	<b>(103)</b>
1. 宝宝现状如何 .....	(103)
2. 准妈妈现状如何 .....	(105)
3. 现在怎样胎教 .....	(106)
4. 现在怎样保胎 .....	(109)
5. 准妈妈要注意什么 .....	(111)
<b>第六节 怀孕第6月 .....</b>	<b>(114)</b>
1. 宝宝现状如何 .....	(114)
2. 准妈妈现状如何 .....	(116)
3. 现在怎样胎教 .....	(117)
4. 现在怎样保胎 .....	(120)
5. 准妈妈要注意什么 .....	(122)
<b>第七节 怀孕第7月 .....</b>	<b>(125)</b>
1. 宝宝现状如何 .....	(125)
2. 准妈妈现状如何 .....	(127)



1. 现在怎样胎教 .....	(128)
2. 现在怎样保胎 .....	(131)
3. 准妈妈要注意什么 .....	(133)
<b>第八节 怀孕第 8 月 .....</b>	<b>(136)</b>
1. 宝宝现状如何 .....	(136)
2. 准妈妈现状如何 .....	(138)
3. 现在怎样胎教 .....	(139)
4. 现在怎样保胎 .....	(142)
5. 准妈妈要注意什么 .....	(143)
<b>第九节 怀孕第 9 月 .....</b>	<b>(146)</b>
1. 宝宝现状如何 .....	(146)
2. 准妈妈现状如何 .....	(148)
3. 现在怎样胎教 .....	(149)
4. 现在怎样保胎 .....	(152)
5. 准妈妈要注意什么 .....	(154)
<b>第十节 怀孕第 10 月 .....</b>	<b>(156)</b>
1. 宝宝现状如何 .....	(156)
2. 准妈妈现状如何 .....	(158)
3. 现在怎样胎教 .....	(159)
4. 现在怎样保胎 .....	(161)
5. 准妈妈要注意什么 .....	(163)

## 第三章 胎教应用

胎教的应用是一门学问,而且是门大学问。可是其具体的操作有较大的难度,因为宝宝尚在妈妈的肚子里,看不见摸不着,我们仿佛无从得知宝宝需要什么样的引导。一厢情愿地想这样、想那样是行不通的。因此,胎教更需要依照科学的方法。

本章通过多个方面,告诉准妈妈和准爸爸们,如何运用正确的胎教知识,让处在妈妈肚子里的宝宝健康成长。让准妈妈和准爸爸们掌握胎教的具体应用技能,使宝宝最大限度地受到良好的“先天教育”。本章内容将满足即将做爸爸、妈妈们的这个美好愿望,使美梦成真!

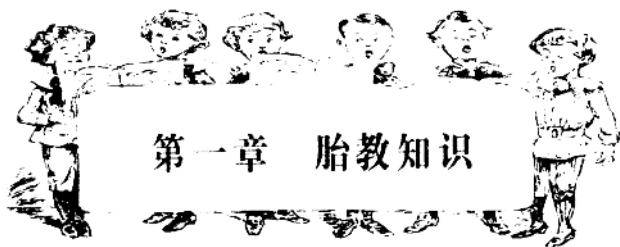
<b>第一节 环境与胎教</b> .....	(167)
1 环境胎教与孕前保健卫生 .....	(167)
2 创造良好的胎前环境 .....	(169)
3 环境污染对宝宝的影响 .....	(171)
4 让宝宝远离生活污染 .....	(172)
5 良好的家庭氛围很重要 .....	(174)
6 良好的家居装饰有利宝宝发育 .....	(175)
7 影响宝宝健康的其他常见因素 .....	(177)
<b>第二节 心理与胎教</b> .....	(180)
1 准妈妈心理健康很重要 .....	(180)
2 准妈妈的常见心态 .....	(182)
3 准妈妈如何应对不良心理 .....	(184)
4 准爸爸怎样帮助准妈妈 .....	(186)



2. 不良情绪对宝宝有什么影响 .....	(188)
<b>第三节 音乐与胎教</b> .....	(190)
1. 什么是音乐胎教 .....	(190)
2. 音乐胎教有什么作用 .....	(192)
3. 音乐胎教应遵循什么原则 .....	(193)
4. 怎样进行音乐胎教 .....	(195)
5. 不同妊娠时期的音乐胎教 .....	(197)
6. 音乐胎教应注意什么 .....	(199)
<b>第四节 语言与胎教</b> .....	(202)
1. 什么是语言胎教 .....	(202)
2. 为什么语言胎教很重要 .....	(204)
3. 与宝宝聊会几天 .....	(205)
4. 怎样进行语言胎教 .....	(207)
5. 什么样的语言材料适宜胎教 .....	(209)
6. 语言胎教有哪些注意事项 .....	(211)
<b>第五节 运动与胎教</b> .....	(213)
1. 什么是运动胎教 .....	(213)
2. 运动胎教有哪些好处 .....	(215)
3. 宝宝为什么需要抚摸 .....	(216)
4. 怎样抚摸胎儿 .....	(218)
5. 与宝宝一起做游戏 .....	(220)
6. 与宝宝一起旅行 .....	(221)
7. 介绍一些简单的训练方法 .....	(223)
8. 运动胎教有哪些注意事项 .....	(224)
<b>第六节 饮食与胎教</b> .....	(226)



1 饮食营养对胎儿的直接影响 .....	(226)
2 准妈妈需要哪些营养元素 .....	(228)
3 妊娠早期怎么吃 .....	(230)
4 妊娠中期怎么吃 .....	(232)
5 妊娠后期怎么吃 .....	(233)
6 矿物质对宝宝很重要 .....	(235)
7 不可缺少的多种维生素 .....	(237)
8 准妈妈不适合吃什么 .....	(239)
9 准妈妈对什么要忌口 .....	(242)



有关胎教方面的知识早在古代就已被应用，中外皆然。但是，那时候的人们多是知其然而不知其所以然。对有关胎教的认识多属于感性方面的，甚至还有一些“迷信”的成分。时至今日，中外有关专家们，对胎教已有了很深入的研究，理论与实践都趋于完善。受惠于胎教研究成果的胎儿和准妈妈、准爸爸们，数以千万计！本章将向准妈妈和准爸爸们传授有关知识，让每一对年轻的夫妻都成为自己宝宝的胎教“专家”。



## 第一节 什么是胎教

### 1. 何谓胎教

**胎教**，是一门实用科学，近些年来越来越引起人们的关注。那么究竟何为胎教呢？顾名思义，是胎和教彼此结合的学问。“胎教”一词，源于古代的中国，当时认为，孕妇必须保持良好的情绪和较为优雅的举止，因为母体中的胎儿能够间接地受到这些影响。

随着科学和时代的发展，自上世纪八十年代起，胎儿教育越来越引起了人们的关注。国外一些国家相继成立了很多胎教研究中心等相关机构，以便更好地开展胎教工作。美国一位医学人士还有声有色地办起了“胎儿大学”，其中设有音乐、数学、语文、形体等课程。令人欣喜和不可思议的是：有的“学生”出生不到两周就能发出“爸爸”的音符，更有甚者，有的宝宝四岁就已经学会两种语言。有关专家研究表明，胎儿大约在6个月时，脑细胞就已经渐趋成人，对来自母体内外的刺激会做出相应反应。随着他们感觉器官发育的渐渐完善，胎儿对母体的这种反应也会愈来愈强。也有研究表明，在正确接受指导和教育以及受过专门训练的孕妇所生的孩子中，智力超出一般孩子智力水平的高达70%—80%。



胎教有广义和狭义之分：

1. 广义的胎教，也称“间接胎教”。主要是指为了顺利产出健康宝宝，对准妈妈营养的补给和精神状况的关注等方面。为了保证胎儿身心健康和正常发育，孕妇应该在饮食、起居、生活习惯、精神情绪等方面注意什么，都是广义胎教的研究内容。

2. 狭义的胎教，也称“直接胎教”。是利用条件反射的原理，在胎宝宝发育成长的每个阶段，都科学地给予一定的外界刺激。比如，和胎儿对话、适度的拍抚、放轻音乐、把胎儿置于明亮的环境中和明媚的光照下等等。这样，有效地给宝宝提供味觉、触觉、听觉、视觉等方面的刺激，不但能够促进其大脑细胞的发育，使其神经系统和各个器官的功能得到最大限度的训练，还能最大程度地发掘胎宝宝的智力。





广义胎教侧重于母亲和胎儿生理和心理上的保健工作；狭义胎教则更侧重于母体和胎儿心理健康和精神健康等方面。但是，广义和狭义的胎教又是一个统一的、紧密联系的、不可分割的整体；孕妇保健和对胎儿的正当刺激都是不能偏废的。

世界上所有的父母都希望自己的孩子聪颖、可爱、活泼、出众。特别是在这个竞争激烈、知识爆炸的时代，他们更希望孩子能够才华横溢、成就卓越，屹立于社会，打造出自己的一片天空。如果您也对孩子饱含这样一份美好的期待，请关注胎教，让孩子未出生前就感受到世界的美好。

## 2. 胎教观念的起源

尽管目前国外也在大力开展胎教方面的研究工作，但胎教的思想最早起源于中国，在我国古代书籍中，有很多关于胎教的记载。

《黄帝内经》一书中最早出现“胎教”一词，此书也是我国古代最早的医学著作之一。书中较为详尽地阐述了生命的起源和疾病产生的原因，还指出“胎病”是在胎儿时期形成的等等。古代伟大的文学家、史学家——司马迁，在其著作《史记》中也有关于胎教的生动形象的描述：“太妊之性，端一诚庄，惟得能行。及其有娠，目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言。生文王而明圣，太妊教之，以一识百。卒为周宗，君子谓，太妊为能胎教。”唐朝医学家孙思邈也在前人有关胎教的研究基础上提出了自己的见解。他提出的“外象内感”大概意思就是说：体内胎儿会对母体所接受的外界刺激做出反应。

