

时尚妈咪酷领地

系列丛书

一本真正意义上的  
面向大众的胎教读物

怀孕，你们准备好了吗？

一起来做孕妇体操吧

“准爸爸胎教守则”

音乐胎教 美术胎教 情绪胎教

运动胎教 语言胎教 双胞胎的胎教

孕期游泳是一项时尚运动

时尚妈咪的时尚分娩法

# 从胎教开始

我国著名早期教育专家 戴淑凤 樊尚荣 编著

青岛出版社



# 从胎教开始

时尚妈咪酷宝地

系列丛书

## 《从胎教开始》

教你培养最优秀的“胎儿大学”的毕业生！

帮你成为最称职的准父母！

## 《新手爸妈育儿必读》（0-3岁）

宝宝健康成长、认真学习、开心游戏，一项也少不了！

爸妈幸福生活、科学育儿、早期教养，轻松搞定！

## 《亲子游戏与潜能开发》（0-3岁）

你的孩子也许不是神童，通过努力他必能有所作为！

你的孩子也许并不富有，有所追求他却能开心富足！

ISBN 7-5436-3234-9



9 787543 632349

01

ISBN 7-5436-3234-9 定价：19.80元



从

胎

教

开

始

编著 戴淑凤 樊尚荣

青 岛 出 版 社

一本

真正意义上的

面向大众的

胎教读物



图书在版编目 (CIP) 数据

从胎教开始/戴淑凤编著. —青岛: 青岛出版社

2004.11

ISBN 7-5436-3234-9

I. 从... II. 戴... III. 胎教—基本知识

IV. G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第112874号



- 书 名 从胎教开始  
编 著 戴淑凤 樊尚荣  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
责任编辑 张化新 周鸿媛  
装帧插图 樊君妍 鱼小千 宋晓岩 杨佳 吴晓鹏  
印 刷 青岛新新华印刷有限公司  
出版日期 2006 年 1 月第 2 版, 2006 年 1 月第 3 次印刷  
开 本 16 开(710×1000mm)  
印 张 18  
字 数 250 千  
书 号 ISBN 7-5436-3234-9  
定 价 19.80 元

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回承印厂调换。

地址: 青岛市李沧区福岛路 138 号 邮编: 266100 电话: 0532-87896554



# 前言

广义胎教是为了促进胎儿身心健康地发育成长,并确保孕产妇健康安全地度过孕产期所采取的各项保健措施。胎教的作用已被现代父母广泛接受,并受到他们的一致推崇。然而,许多父母对于胎教过于“迷信”,以为胎教可以培养出神童,这无疑是走进了误区,过度的刺激反而会对胎儿造成不良的影响。我们要再次重申,胎教的目的是教胎儿唱歌、识字、算算术,不是培养神童、音乐家,而是在胎儿发育成长的各时期,科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的良性刺激,如音乐、对话、拍打、抚摸等,使胎儿神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练,以最大限度地发掘胎儿的智力潜能,达到从根本上提高人类素质的目的。

本书根据胎儿发育的特点,全面、详细地介绍了怀孕各时期的保健、疾病防治、胎儿保健及科学的胎教方法,包括孕妇如何与胎儿对话、科学的音乐胎教及如何帮助胎儿运动等。在文字的叙述上突破了一般科普图书的单一论述法,用与读者交谈的语气和轻松活泼的卡通插图将看似神秘的胎教知识生动形象地教授给年轻的准父母们。书中列举的真实的胎教故事和国内外胎教研究成果将使准父母们对胎教充满信心,顺利地度过孕产期,直到生下聪明、健康、可爱的小宝贝。本书在怀孕的每一个月都留出了“孕期感言”,让处于孕期的准父母们记录下孕育小宝宝过程中点点滴滴的难忘经历。本书的最后一篇收集、总结了各位准父母在孕期可能会遇到的疑问及解答,如果你在孕期遇到了什么困难,不妨先翻开本书,你也许会惊喜地发现,你的问题已在这里得到了详细的解答。如果没有找到答案也不要紧,你可以联系你的保健医生,争取他们的帮助。

值得一提的是,大多数准妈妈都是能够平安地度过孕产期的,孕妈咪们只要平和心态,就能以轻松、愉快的心境孕育出健康的小宝宝。即使在孕期遇到了一

些困难，也千万不要紧张，要充分信任你的医生、你的家人，他们会全力帮助你顺利地解决问题。此外，准父母们在闲暇时，都应该及时地学习相关的孕产期保健和胎教知识，一来能指导你解决一些孕期常见问题，二来做到了心中有数，才能处事不惊。

在阅读本书时，一定要保持轻松愉悦的心态，不要当成任务一样一字不漏地看，要选择对你有用的信息来看，想不通、看不懂的地方可以不看或去找你的保健医生咨询；看累了，不妨把它扔到一边，去欣赏一下优美的音乐。切莫本本主义、死记硬背，要根据自己的具体情况实施胎教。

十月怀胎，一朝分娩，是痛苦的更是幸福的。即将诞生的小生命既是你们爱的结晶，更是你们生命的延续。他会哭、会笑、会不断地学习，会感受你们无微不至的爱，你们给了孩子生命，更应该给他（她）一个美好的人生。希望所有将要怀孕或正在怀孕的母亲及即将诞生的小宝宝们都能从本书中获益。

由于时间仓促，不足之处在所难免，欢迎各位同行和读者朋友批评指正。



戴淑凤

2004年9月于北京

# 目录

## 第1篇 揭秘胎教

1. 胎教概述 \_\_\_\_\_ 2
2. 我国古代的胎教学说 \_\_\_\_\_ 3
3. 有趣的胎教实验 \_\_\_\_\_ 4
4. 胎儿大学 \_\_\_\_\_ 6
5. 日本胎教现状 \_\_\_\_\_ 7
6. 美国胎教现状 \_\_\_\_\_ 8
7. 法国胎教现状 \_\_\_\_\_ 10
8. 英国胎教现状 \_\_\_\_\_ 10
9. 俄罗斯胎教现状 \_\_\_\_\_ 11
10. 中国胎教现状 \_\_\_\_\_ 12
11. 实施了胎教早教的婴儿 \_\_\_\_\_ 13
12. 胎教成功的要素 \_\_\_\_\_ 14
13. 胎教的故事 \_\_\_\_\_ 14
14. 掌握胎宝宝学习的最好时机 \_\_\_\_\_ 16
15. 走出胎教误区 \_\_\_\_\_ 17

## 第2篇 有备而孕

1. 健康准妈妈 \_\_\_\_\_ 20
2. 健康准爸爸 \_\_\_\_\_ 25
3. 做孕前健康检查 \_\_\_\_\_ 26
4. 选“好日子”受孕 \_\_\_\_\_ 27
5. 再现受孕过程 \_\_\_\_\_ 29

## 第3篇 十月怀胎

- 怀孕4周末：体形建立 \_\_\_\_\_ 32
1. 宝宝现在什么样 \_\_\_\_\_ 32
2. 妈妈现在怎么样 \_\_\_\_\_ 32



|                      |           |
|----------------------|-----------|
| 3. 孕期生活须知与自我保健       | 33        |
| 4. 怎么知道自己怀孕了         | 35        |
| 5. 记怀孕日记             | 36        |
| 6. 高龄孕妇              | 37        |
| 7. 孕妈咪请远离“电磁杀手”      | 38        |
| 8. 胎教策略：广义胎教         | 39        |
| <b>怀孕8周末：初具人形</b>    | <b>40</b> |
| 1. 宝宝现在什么样           | 40        |
| 2. 妈妈现在怎么样           | 40        |
| 3. 孕期生活须知与自我保健       | 41        |
| 4. 本月检查项目            | 43        |
| 5. 可能要面对的问题          | 45        |
| 6. 产前检查              | 49        |
| 7. 孕期用药须谨慎           | 50        |
| 8. 高危孕妇              | 52        |
| 9. “后非典时期”对策         | 53        |
| 10. 胎教策略：胎儿大脑发育和营养需要 | 55        |
| <b>怀孕12周末：可听到胎心</b>  | <b>57</b> |
| 1. 宝宝现在什么样           | 57        |
| 2. 妈妈现在怎么样           | 57        |
| 3. 孕期生活须知与自我保健       | 58        |
| 4. TORCH筛查           | 58        |
| 5. 听胎心音              | 58        |
| 6. 安全洗浴好舒爽           | 59        |
| 7. 胎教策略：广义胎教         | 61        |
| <b>怀孕16周末：可分男女</b>   | <b>62</b> |
| 1. 宝宝现在什么样           | 62        |
| 2. 妈妈现在怎么样           | 62        |
| 3. 孕期生活须知与自我保健       | 63        |
| 4. 可能要面对的问题          | 64        |
| 5. 开始做孕妇体操啦          | 65        |
| 6. 孕中期的营养            | 71        |
| 7. 孕期性生活安全准则         | 73        |
| 8. 晚安，亲爱的            | 76        |





|                  |     |
|------------------|-----|
| 9. 葡萄胎           | 77  |
| 10. 试管婴儿         | 78  |
| 11. 胎教策略：直接胎教    | 82  |
| 怀孕 20 周末：胎动明显    | 87  |
| 1. 宝宝现在什么样       | 87  |
| 2. 妈妈现在怎么样       | 87  |
| 3. 孕期生活须知与自我保健   | 88  |
| 4. 本月检查项目        | 89  |
| 5. 乳房的变化         | 90  |
| 6. 感觉胎动          | 92  |
| 7. 放松按摩          | 93  |
| 8. 时尚妈妈喜游泳       | 94  |
| 9. 孕期肥胖和巨大儿      | 95  |
| 10. 保住你的面子       | 99  |
| 11. 胎教策略：音乐胎教    | 100 |
| 12. 有趣的胎教实验      | 103 |
| 13. 记胎教日记        | 106 |
| 怀孕 24 周末：体重增长加快  | 108 |
| 1. 宝宝现在什么样       | 108 |
| 2. 妈妈现在怎么样       | 108 |
| 3. 孕期生活须知与自我保健   | 109 |
| 4. 本月检查项目        | 110 |
| 5. 不要妊娠纹         | 111 |
| 6. 时尚妈咪的百宝箱      | 112 |
| 7. 穿出“孕”味，穿出健康   | 114 |
| 8. 准爸爸更要参与胎教     | 116 |
| 9. 胎教策略：语言胎教     | 118 |
| 10. 胎教策略：情绪胎教    | 123 |
| 怀孕 28 周末：胎儿出生能存活 | 127 |
| 1. 宝宝现在什么样       | 127 |
| 2. 妈妈现在怎么样       | 127 |
| 3. 孕期生活须知与自我保健   | 128 |
| 4. 可能要面对的问题      | 128 |
| 5. 孕晚期的营养        | 133 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 6. 臀位妊娠            | 134 |
| 7. 早产及早产儿          | 135 |
| 8. 保护你的牙齿          | 137 |
| 9. 胎教策略：全方位胎教      | 138 |
| 怀孕 32 周末：红润丰满      | 144 |
| 1. 宝宝现在什么样         | 144 |
| 2. 妈妈现在怎么样         | 144 |
| 3. 孕期生活须知与自我保健     | 145 |
| 4. 骨盆测量            | 145 |
| 5. 分娩准备练习          | 146 |
| 6. 疤痕子宫            | 148 |
| 7. 胎教策略：有选择地进行直接胎教 | 149 |
| 怀孕 36 周末：出生后基本存活   | 150 |
| 1. 宝宝现在什么样         | 150 |
| 2. 妈妈现在怎么样         | 150 |
| 3. 孕期生活须知与自我保健     | 151 |
| 4. 胎心电子监测          | 151 |
| 5. 刺激乳房帮助催生        | 152 |
| 6. 哪些症状须马上就诊       | 154 |
| 7. 胎膜早破            | 156 |
| 8. 胎教策略：全方位胎教      | 158 |
| 怀孕 40 周末：即将分娩      | 159 |
| 1. 宝宝现在什么样         | 159 |
| 2. 妈妈现在怎么样         | 159 |
| 3. 孕期生活须知与自我保健     | 160 |
| 4. 胎动，胎儿安危的晴雨表     | 160 |
| 5. 胎教策略：早教和胎教的衔接   | 162 |
| 第 4 篇 幸福分娩         |     |
| 1. 推算预产期           | 165 |
| 2. 分娩前的准备          | 165 |
| 3. 顺利分娩的四大法宝       | 166 |
| 4. 分娩过程再现          | 166 |
| 5. 时尚妈咪的时尚分娩法      | 171 |



|           |     |
|-----------|-----|
| 6. 非常分娩法  | 176 |
| 7. 分娩期的营养 | 179 |

## 第5篇 大宝小宝

|                |     |
|----------------|-----|
| 1. 什么是多胎妊娠     | 182 |
| 2. 追究多胎的原因     | 182 |
| 3. 怎么知道我怀了双胞胎? | 185 |
| 4. 双胎妊娠须谨慎     | 185 |
| 5. 多胎的保健       | 186 |
| 6. 双胞胎的胎教      | 189 |
| 7. 分娩方式的选择     | 190 |
| 8. 双胞胎的喂养      | 191 |

## 第6篇 附录

|              |     |
|--------------|-----|
| 孕期百问         | 194 |
| 1. 孕期生活      | 194 |
| 2. 孕期保健      | 212 |
| 3. 分娩知识      | 232 |
| 4. 胎教问题      | 236 |
| 孕期检查大盘点      | 243 |
| 1. 怀孕诊断      | 243 |
| 2. 妇科检查      | 244 |
| 3. 第一次产前检查   | 246 |
| 4. 每月复诊的必查项目 | 246 |
| 5. 血常规检查     | 248 |
| 6. 尿常规检查     | 249 |
| 7. 肝肾功能检查    | 249 |
| 8. 血型检查      | 250 |
| 9. 感染性疾病筛查   | 250 |
| 10. 先天愚型产前筛查 | 253 |
| 11. 测甲胎蛋白    | 254 |
| 12. 神经管缺陷筛查  | 255 |
| 13. B超检查     | 255 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 14. 50 克葡萄糖筛查 | 257 |
| 15. 骨盆测量      | 257 |
| 16. 胎心电子监护    | 258 |
| 孕妈妈健康美食 30 例  | 259 |
| 新妈妈健康美食 15 例  | 273 |





# 第1篇

## 揭秘胎教





## 1. 胎教概述

“胎教”一词源于我国古代。古人认为，胎宝宝在母体中能够感受孕妇情绪、言行的变化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎宝宝以良好的影响。



胎宝宝具有惊人的能力，为开发这一能力而施行的胎儿教育，近年愈来愈引起人们的关注。美国著名的医学专家托马斯的研究结果表明，胎儿在6个月时，大脑细胞的数目已接近成人，各种感觉器官的发育趋于完善，对母体内外的刺激能做出一定的反应，这就给胎教的实施提供了有力的科学依据。胎教有广义和狭义之分：

广义胎教指为了促进胎儿生理上和心理上的健康发育成长，同时确保孕产妇能够顺利地度过孕产期所采取的精神、饮食、环境、劳逸等各方面的保健措施。没有健康的母亲，就不能孕育强壮的胎儿。有人也把广义胎教称为“间接胎教”。

狭义胎教是根据胎儿各感觉器官发育成长的实际情况，有针对性地、积极主动地给予适当合理的信息刺激，使胎儿建立起条件反射，进而促进其大脑机能、躯体运动机能、感觉机能及神经系统机能的成熟。换言之，狭义胎教就是在胎儿发育成长的各时间段，科学地提供视觉、听觉、触觉、运动觉等方面的刺激，如光照、音乐、对话、拍打、抚摸等，使胎儿大脑神经细胞不断增殖，神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练，最大限度地发掘胎儿的智力潜能，达到提高人类素质的目的。从这个意义上讲，狭义胎教亦可称为“直接胎教”。所以，胎教是临床优生学与环境优生学相结合的具体措施。

目前认为，胎教就是为了促进胎儿身心健康地发育成长，并确保孕产妇安全所采取的各项保健措施，利用一定的方法和手段，通过母体给予胎儿有利于其大脑和神经系统功能尽早成熟的有益活动，为出生后的继续教育奠定良好基础。

## 2. 我国古代的胎教学说

胎教的思想起源于中国。在我国古代的典籍中,有关胎教的论述颇多。古人所说的胎教,是指在妊娠期间为有利于胎儿在母体内的生长发育而在母亲的精神、饮食、生活起居等方面所采取的有益措施。其内容主要包括6个方面:

### ◆ 调情志

凡有孕之妇,宜情志舒畅,遇事乐观,喜、怒、悲、思皆可使气血失和而影响胎儿。胎借母气以生,呼吸相通,喜怒相应,若有所逆,即致子疾。孕妇要心情舒畅,不要輕易动肝火,否则会导致气不顺,气不顺则孕胎必受影响。《傅青主女科》中也有“大怒小产”的论述。

### ◆ 忌房事

怀孕以后,古人主张首先应禁房事,特别是在怀孕头3个月内和7个月之后。否则“分其养孕之力”,“扰其固孕之机”,“形体劳乏”,甚而造成流产、难产,“生子多疾”。

### ◆ 节饮食

《万氏女科》中说:“妇人受胎之后,最宜忌饱食,淡滋味,避寒暑,常得清纯平和之气以养其胎,则胎之完固,生子无疾。”



精彩链接

### 【4维超声成像技术】

通过影像清晰的新一代3维或4维超声成像技术,那些“见子心切”的准父母们可以清楚地看到胎儿在母体子宫内的一举一动;同时它也给医疗工作者提供了更好的方式,以了解胎儿在母体内的行为和他们成长发育的过程。

这项技术的研究者说:“在胎儿8周大的时候,我们能看到他们最早的运动情况;在大约12周的时候,他们会张着嘴打哈欠,还能进行一些单独的手部

运动,通常这些运动要比新生儿的复杂得多,这也许是由于婴儿出生后受到了重力的影响。”

4维超声波成像技术同时还向人们揭示了胎儿各种各样的表情,比如20周时会微笑;24周后会吮吸拇指,会向外伸出小舌头(可能是在用刚刚长出的味蕾“品尝”羊水的味道),这时的胎儿还会出现明显的面部表情。



## ◆ 适劳逸

受胎之后，适当活动，使气流通，百脉和畅，自无难产。若好逸恶劳，好静恶动，贪卧养娇，使气停血滞，临产多难。正确的做法大致为，5个月以前宜稍逸，5个月以后宜小劳。

## ◆ 慎寒温

受孕以后孕妇由于生理上发生特殊变化，很容易受六淫（风、寒、暑、湿、燥、火），尤其是风寒之侵，易感染疾病，甚至危及胎儿，“胎前感受外邪，感染伤寒时症”，郁热不解，往往小产堕胎，攸关性命，故而注重胎前的摄养，慎起居，适寒温，甚为紧要。

## ◆ 戒生冷

怀孕之后，孕妇常喜欢吃一些生冷之物。中医认为，这是怀孕后由于阴血下注以养胎，致阴血偏虚，阳气偏旺。殊不知，生冷之物吃多了会使脾胃受伤，呕吐、腹泻、痢疾诸症会乘虚而入，既损孕妇，又伤胎儿，不可不慎。



## 3. 有趣的胎教实验

## ◆ 汤普森胎教实验

1950年，美国心理学家汤普森做了一个有趣的实验：用一个大箱子，中间用一个门隔开，对5只雌性小白鼠进行观察。

第1步：将5只母鼠放在隔间内，按响蜂鸣器并通上强电流，同时打开隔门，让母鼠跑到无电流的隔间内躲避。如此多次训练，直到母鼠产生条件反射，即使不通电，只要蜂鸣器一响，母鼠便争相躲避。

第2步：实验交配，使5只母鼠妊娠。

第3步：将受孕母鼠放回曾受电击的隔间中，将通向安全间的门关闭，以后每天给母鼠放蜂鸣声，但不放电，使5只母鼠在妊娠期间始终处于紧张不安的状态，一直持续到小鼠出生为止。

汤普森对上述实验母鼠所分娩的30只小鼠与正常分娩的30只小鼠进行了对比研究。

第一次，在生后30~40天，将上述两组小鼠放在空地上，按移动距离计算它们在同一时间内的活动量，结果发现实验组小鼠呆板、不活泼，活动量也小得多。

第二次，在生后130~140天，把小鼠放在一条巷道的一端，在另一端放上食物，记录小鼠通过小巷取食的时间，结果发现，实验组小鼠走走停停，左顾右盼，通过小巷取食的时间较对照组小鼠长得多。

这一实验证明，母鼠怀孕后情绪不安，使后代胆小脆弱，情绪易于激动，行动呆板畏缩。

国外一项研究发现，孕后焦虑不安的母亲在分娩时更易出现问题，甚至会分娩出异常婴儿。

### ◆ “丰裕笼”鼠实验

1970年，遗传学家亨得逊设计了一个被称为“丰裕环境”的实验。饲养在“丰裕笼”里的大鼠，可以享受充足的美食、舒适的洞穴等，有好玩的云梯、转车、跳板、滑绳，有它们喜好啃咬的木头、磨牙的物品等等。而对照组标准小笼里的大鼠，除充足的饲料和水之外，并无良好的玩耍条件。两种饲养条件下的大鼠，其脑重量、同神经介质有关的酶的比例、神经的解剖形态都有显著差异。

