

胎教



优生一点通

Tai Jiao

You Sheng YIDIAN TONG

编著
王丽茹
李兴春



- ◎为什么说胎教是优生的关键
- ◎如何科学胎教
- ◎有意胎教和无意胎教有何区别
- ◎每个月胎教内容各有哪些

胎教



优生一点通

编著
王丽茹
李兴春



- ◎为什么遗传病是优生的大敌
- ◎遗传病如何预防
- ◎怎样避免出生低能儿
- ◎如何胎教才能优生

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教优生一点通/王丽茹, 李兴春编著. —北京: 中国人口出版社, 2009. 8

(社会主义新家庭文化屋丛书·孕产保健系列)

ISBN 978 - 7 - 5101 - 0025 - 3

I. 胎… II. ①王… ②李… III. ①胎教—基本知识
②优生优育—基本知识 IV. G61 R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 121149 号

胎教优生一点通

编著 王丽茹 李兴春

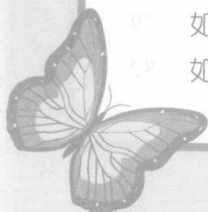
出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	3.875
字 数	100 千字
版 次	2009 年 8 月第 1 版
印 次	2009 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5101 - 0025 - 3
定 价	90.00 元 (全套 10 册)

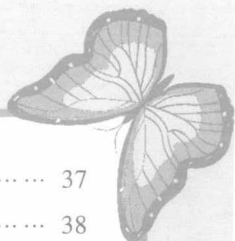
社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目 录

什么是胎教	1
什么是优生	2
哪些疾病会影响优生与胎教	3
有意与无意胎教有什么区别吗	4
怎样看待胎教	5
胎教是最好的学习时机吗	7
胎教从什么时间开始好	8
为什么说健康是胎教的基础	10
母亲的精神压力会影响到胎儿的健康吗	12
母子之间信息传递是胎教吗	13
母亲的信息传递是胎教的基础吗	15
胎儿听觉是胎教的基础吗	16
胎儿视觉是胎教的基础吗	21
胎儿的感觉是胎教的学习途径吗	22
胎儿的记忆力与胎教有关系吗	23
胎教如何促进胎儿的理解能力	27
胎儿会做梦吗	29
胎儿会啼哭吗	30
如何与胎儿对话	32
如何给胎儿讲故事	35
如何与胎儿做游戏	36





胎儿何时开始与母亲交流	37
母亲的焦虑情绪是否会导致胎儿畸形	38
如何运用胎教让胎儿识字	40
胎儿在宫内应该学什么	42
胎教为何需要宁静的心境	45
不良情绪对胎儿有何影响	48
孕妇怎样摆脱消极的情绪	49
胎教与胎儿性格的关系如何	51
胎儿在妈妈的子宫中“怕”什么	52
为什么要给胎儿一个温馨的“家”	54
为什么胎教有利于提高胎儿素质	55
如何利用呼吸放松法提高胎教效果	57
产前智能提升的科学实验是怎样的	59
受过胎教的孩子有什么特点	60
胎教与智商有何关系	61
胎儿有感知和学习的能力吗	62
胎儿运动能促使大脑和肢体发展吗	63
如何对胎儿进行记忆训练	64
情绪对胎儿健康有何影响	66
第一个月胎教注意事项有哪些	68
第二个月胎教注意事项有哪些	70
第三个月胎教注意事项有哪些	72
第四个月胎教注意事项有哪些	74
第五个月胎教注意事项有哪些	77
第六个月胎教注意事项有哪些	79
第七个月胎教注意事项有哪些	82

第八个月胎教注意事项有哪些	83
第九个月胎教注意事项有哪些	85
第十个月胎教注意事项有哪些	86
准妈妈为什么要保持精神愉快	86
孩子的习惯受妈妈的影响吗	87
孕妇睡个好觉的方法有哪些	88
为什么说孕妇常看电视不利于胎儿	90
静电对胎儿有什么影响	91
孕妇有哪些心理问题	92
丈夫怎样调理孕妻心理	100
胎儿的健康与准爸爸有关吗	103
准爸爸应对胎教有哪些正确的认识	104
准爸爸参与胎教的方法有哪些	106
孕前营养对胎儿健康有何影响	107
孕早期营养胎教有哪些特点	108
孕中期营养胎教有哪些特点	110
孕晚期营养胎教有哪些特点	112
吃鱼是否有利于胎儿大脑发育	113



什么是胎教？

胎教,一方面是胎,一方面是教,它是胎与教相结合的学问。胎是受教育的实体,教是指胎儿在母体内能受到各方面的感化并接受教育、教养之意。胎教是指孕妇在各方面有意识地、主动地采取一些相应的措施,对胎儿进行良好影响的方法。

胎教专家宋维炳教授认为,胎教有广义和狭义之分。

(1)广义的胎教,是指为了促进胎儿生理和心理健康发育成长,同时确保孕产妇能够顺利度过孕产期,所采取的精神、饮食、环境、劳逸等各方面的保健措施。因为没有健康的妈妈,就不能生育出健壮的孩子。

(2)狭义的胎教,是指妊娠期间,加强孕妇的精神、品德修养和教育的同时,重点通过母体,利用一定的方法和手段,刺激胎儿的感觉器官,以激发胎儿大脑和神经系统的有益活动,从而促进身心健康发育。通常所说的胎教,一般是指狭义的胎教。然而,广义和狭义的胎教是统一的,不可偏废,通过孕妇保健和对胎儿感官有益的刺激是胎教的两个方面,是不可分开的。故本书从这两方面加以论述。

近 20 年来,欧美一些国家纷纷成立了胎教研究机构和胎教中心,致力于对胎儿智力、体力的全面开发,取得了令人瞩目的成绩。据文献报道,美国一位医生创办了“胎儿大学”,设有语言、音乐、体育等科目。在其学生中,有的新生儿两周就能发出“爸爸”的音节,有的孩子 4 岁就能掌握两种语言。日本一位学者的研究表明,在 100 余名接受正确胎



教指导和训练的孕妇所生的孩子中,有71%的孩子智力超群。

而今,专家们一致认为,胎教就是对胎儿的感官教育,这种教育是通过母体对胎儿的综合影响来实施的。它是通

过有意识地控制、调整母体内外环境,避免各种不良刺激对胚胎和胎儿的影响,使胎儿智力、行为的形成和发展有一个良好的基础。

什么是优生?

通俗地讲就是“生得优”。这里所说的优,就是指生育的子代要健康、聪明、漂亮,尽可能地降低“缺陷儿”的诞生。优生学就是研究怎样使出生的孩子既聪明又健康的一门学问,也就是研究改进人种的一门科学。近年来,也被称为民族健康学,它是由遗传学、医学、心理学、人口学、社会科学等相互渗透、发展起来的边缘学科及综合性的应用学科,是以遗传为基础,跨越自然科学和社会科学的一门学问。随着社会的进步,人类自身也应该不断改进,不能只满足于长得白白胖胖没有病,而应该是健康、聪明、漂亮,从思想道德、科学文化、身体状况等全面提高素质。开展优生学的探

讨,提倡优生,对个人家庭、民族及整个人类都有着现实和深远的影响。

优生关系到人口素质的提高乃至民族的前途。发展智力是优生学最关注的问题之一,人才是世界上所有资本中最宝贵的资源,国家之间的竞争说到底人才的竞争。新技术是推动生产力发展的根本,现代化的生产设备对劳动者的文化素质要求越来越高,没有优秀素质的民族就将落伍于时代,人们要改造客观世界,要研究太空,同时也应该改造自己,研究自身,要重视生命的生产,即生育。许多人都“望子成龙”,希望自己的子女能够成为对社会有用的出类拔萃的人才,所以应把优生、优育、优教等系列知识,变为群众自身的需要,围绕遗传、环境、教育三个方面,开发培育人才。

哪些疾病会影响优生与胎教



凡有以下四类情况之一的孕妇则会影响到胎儿的健康,应暂缓结婚。

(1) 性传播疾病:性传播疾病对生殖健康的危害极大。例如:淋菌性眼结膜炎对新生儿最严重的危害是致盲。乙型肝炎病毒感染可使后代终生带毒,且成年时期患肝癌的发病率增高。单纯疱疹病毒感染,可直接通过胎盘感染胎儿,使胎儿出现小头畸形、先天性心脏病、肢体缺损等畸形。新生儿感染可诱发脑膜炎等疾病,其死亡率较高。

(2) 麻风病:虽说麻风病不遗传。但该病属于接触性传染病。治疗麻风病的药物利福平及反应停,都是诱发胎儿



严重畸形的化学性物质。例如：1959 ~ 1963 年间席卷原西德、英国、日本的“海豹症”，就是孕妇口服了治疗妊娠呕吐的药物反应停后，这些国家连续出生了 2 万多例貌

似海豹的短肢、缺肢、无眼、缺耳、腭裂、肛门闭锁的畸形儿。

(3) **精神病**：在发作期间或尚未稳定 2 年以上者，应暂缓结婚。因为精神病人在婚恋中往往由于精神紧张或体力劳累而引起复发，且病情稳定时间不到 2 年者，其复发机会多，离婚率也高。

(4) **各种需作传染病报告的法定传染病**：如霍乱、鼠疫、伤寒、白喉、乙型脑炎、狂犬病、病毒性肝炎等，在规定的隔离期间内不要结婚。为了后代的聪颖，一定要有尊重科学的态度。

有意与无意胎教有什么区别吗？



有意胎教是指有心思、有目的和有计划地在怀孕期间，采用某些方法，创造某些条件，让孕妇和胎儿的身心得到调养。无意胎教是说没有特意采取某些方法，创造某些条件，但某些日常生活中的情况也能够使孕妇和胎儿的身心得到调养，在无意中产生了有意的效果。事实上还是无意胎教所占的比例大。

有些孕妇虽然文化水平不高，甚至对胎教一无所知，也未曾有意地去创造某些条件，而是随心所欲，毫无胎教目的

地去实现自己的某种愿望与嗜好,在这尽情随便的生活当中却能意外的收到胎教的效果,生下的孩子同经过精心施以胎教者所生的孩子,在体质、智力等方面基本或完全一样,或更优于有意进行胎教者所生的子女。在实际当中,由于孕妇的精神、意向、习惯、嗜好等,在成年以后已基本定形,即便是有意也较难在孕期内强行加以改变。这就需要在孕前多读一些有关胎教的书刊,增加文化知识,提高个人修养与文明程度,力争使无意胎教转变为有意胎教。虽然有的孕妇收到了“无心插柳柳成荫”的效果,但这毕竟带有盲目性,不能和有意胎教相提并论。也就是说意识与无意胎教是有区别的。

怎样看待胎教？

常常听到一些父母埋怨:“我们当初积极胎教,又是唱歌又是听音乐,忙活了半天也没生出个神童来。”也有不少人有一种误解,认为胎教的目的是为了培育小天才,创造奇迹。这些言语和想法都对胎教产生了不切实际的奢望。那么应该怎样看待这个问题呢?胎教的真谛在于激发胎儿内部的潜力,是为了孩子一生的身心健康,并不是单纯地追求培养神童与天才。胎教虽然能够有效地改善胎儿的素质,提高人口质量,但不能够使胎儿出生后都成为智慧超常者。

儿童成为小天才或神童的因素很多,除了胎教,还有遗传因素,出生后继续教育和环境影响因素,以及个人的兴趣、意志、品德等非智力与智力共同的因素而决定。因此,经过胎教出生的孩子,有可能成为小天才,也可能很普通。

胎

教

优

生

一

点

通

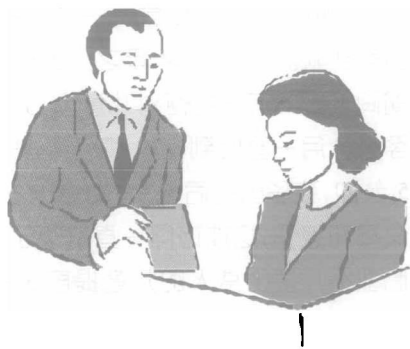
但有一点可以肯定,胎教有利于胎儿在智慧、个性、感情、能力等方面的发展,有利于在出生后各自人生道路上的拓宽。

胎教能不能使胎儿真正在胎儿阶段得到良好的教育,并在今后的成长过程中有所表现,只要与那些未系统受过胎教的孩子作比较即可得出结论。这就好比中长距离赛跑一样,开始运动员的成绩没有多大差别,可是越到后来差距越大。当孩子还是胚胎时,几乎个个都一样,出生以后对外界环境的适应能力,接受教育的能力及表现则越往后差别越明显,那些受过系统胎教的孩子悟性强,接受新事物快,学习成绩相对优秀。这方面的实例举不胜数,我们不妨看两个实例。辽宁的某一杂志曾介绍过一个4岁小学生,是个读书成绩优秀的小女孩,她的外祖父是名中医,对她妈妈进行胎教指导,使孩子出世后在体力、智力发育方面远远超过同龄儿童。20世纪80年代国内某报详细介绍了,被武汉大学少年科技预备班录取的一名叫小津津的男孩,5岁上学。这位儿童的爸爸是位医生,他吸取我国古代胎教学中的科学成分,结合现代医学知识,对孕期的胎儿进行了胎教,为小津津的超常智力打下了坚实基础。还有部分孩子在胎教过程注意音乐熏陶,孩子出生后到学龄期会对音乐的接受力突出的敏感,孩子对音乐很感兴趣。

世上任何父母都对孩子寄予一定的希望,这是很正常的。但是有些父母对胎教抱有不切实际的奢望。要知道,胎教的目的只是为了提高未出世胎儿的良好的遗传素质,为出生后创造良好的成长条件。但是胎教不是孤立的,而是受诸多因素的影响和控制。每个人的遗传基因、身体素

质、先天条件、自身文化修养的水平、环境因素以及父母对胎教实施的程度,都将导致胎教的不同结果。大家不妨仔细看看那些胎教成功者所生的婴儿,他那可爱的小脸、动人的表情、机灵的神态,处处显示出夫妇的长处。实际上,只要未来的孩子继承了夫妻双方的优点,并且以后能青出于蓝而胜于蓝,就完全能够说明你们的胎教是成功的,你们的孩子是优秀的。

十个手指有长短,一个家庭成长的同胞兄弟姐妹的智能也是有差异的,再有影响胎教成功的因素是多方面的。因此,我们每个人都应从个人和家庭环境的具体情况出发,



胎教是一种方法,不要对胎教过高奢望,只要你在胎教方面尽力就够了,那么孩子出生以后,你可毫不羞愧地面对孩子的现状,同时在今后继续给予良好的教育和培养。作为胎教的主动进行者和被动接受者来说,教和不教无论是加强自身修养还是从培养胎儿的素质上来说,效果均是有区别的。

胎教是最好的学习时机吗?



胎儿并不像我们想象得那样混沌一团,而是具有一定的意识,在妈妈的腹中,胎儿可以听到和感觉到运动。北卡罗来纳大学的心理学家恩舍妮·笛卡斯伯和他的同事研究

发现,新生儿能分辨出妈妈与众不同的声音,他更喜欢听到妈妈的说话声,而不喜欢陌生人的声音。尤其喜欢妈妈低沉的声音,因为那样的声音听起来特别亲切,就像他们在母腹中通过羊水听到的妈妈的声音一样,这时的新生儿还不适应清晰正常的声音。

这个事实也告诉我们,宝宝在胎儿时期就热切地渴望学习,只要你适当地进行胎教,宝宝会表现得更加出色。

前依斯特曼音乐学院名誉教授谢特勒做了一个著名的胎教实验。在长达 14 年之久的研究中,谢特勒研究了怀孕期间听古典音乐如何对儿童智力产生影响。一组胎儿从怀孕 5 个月一直听到出生,每天听特定的古典音乐两次,每次 5 分钟,孩子出生后,谢特勒每隔一两周就去拜访实验组的父母和孩子,这种访问一直持续了 10 年。谢特勒发现音乐胎教组儿童比常人的儿童提前 3 ~ 6 个月开始说话。他们有更多的音乐天赋,学习也更好。谢特勒认为胎教对儿童语言和音乐等方面的认知力发展有显著的影响。

然后,也有的专家批评胎教和对婴儿过早进行刺激的现象,怀疑那样是否压力过大或是否有用。父母应仔细观察孩子,不要让刺激的时间过长或使孩子的负担过重。当孩子明显不感兴趣或感到劳累时,胎动过强时,你就要考虑一下是否胎儿不高兴了。看看是不是因为你给的任务太难太多了,这时需要给予课程调整观察,找到不够有趣的原因在哪儿。

胎教从什么时候开始好 ?

从广义上来说,胎教应该从择偶时就开始了。选择对

象时就应考虑对方的思想品质、性格气质、健康状况、相貌、教养、彼此的感情等多种因素,无论是男选女还是女选男,都应在潜意识里考虑到将来的下一代,因为父母在各个方面对孩子的影响是不言而喻的。从狭义上来说,胎教即从新的生命诞生之日起的前3个月就应开始了。

胎教是在优
身受胎和优境养
胎的基础上,通
过妈妈对胎儿身
心发育提供良好的
影响来实施的。
妊娠是从精
卵结合,生命之
吻成功的瞬间就
宣告开始。但
是,影响精子和



卵子质量的父母的身心状态则提前已经开始。比如,精子从精细胞的分裂、形成到成熟约需90天的时间,那么,要想使精子质量总体上都有所提高,孕育好的后代,当然在孕前6个月就必须注意实施胎教的有关措施。这里强调胎教从孕前6个月就应开始,并不等于说已经怀孕或孕期已过半再做胎教就没有意义。实际上,胎教对孕期的任何一个阶段的胎儿来说都是存在的。父母亲做好迎接孩子的心理准备就是做好胎教的开始。

不知从何时起,古人从胎儿形成时就开始计算孩子的

年龄,到出生时将近1岁,也即所说的“虚岁”。实际上虚岁不虚,在这段时间里,胎儿不但已经有了生命,它的听觉、视觉、记忆和思维的功能已经开始发育并先后开始运作。研究表明,胎儿发育到第4周时神经系统已经开始建立,第20周时开始对光线有反应,第26周时听觉反应开始发育,到第28周时已经能够对音响刺激作出充分的反应。可以说,胎儿期是人的一生中生长发育最为迅速、最为关键的发展时期。因此,年轻的夫妇应紧紧抓住这一重要而不可复得的时机,实施切实可行、科学有效的胎教手段,以最大限度地开发胎儿的智力、体力的潜能,使其在接受多种信息的基础上,各种感知能力得以早日培养和发展,获得良好的先天遗传素质,从而将来出生后更容易成长为聪明、健壮的优秀人才。所以说我们一定要抓住胎教的时期。

为什么说健康是胎教的基础



有人以为,胎儿深居“宫”中,“两耳不闻宫外事,一心只顾睡大觉”,这是不符合事实的。在10个月的时间里,胎儿每时每刻都依靠胎盘从妈妈血液中获得营养和氧气,妈妈血液里的激素和其他化学成分的变化,会影响胎儿的心理、生理活动,直接影响到孩子的健康,科学家们通过不懈的探索,惊奇地发现,健康的胎儿会对来自母体的各种信息具有特别敏锐的感觉能力,并能将其转换成记忆。

胚胎学研究证实,人的胚胎在第4周时神经系统就开始形成,能对刺激作出反应;第8周时大脑皮质开始出现,脑细胞迅速发育,对母体传来的信息比较敏感;第12周时,

胚胎正式形成胎儿,多种器官基本形成,逐渐具有了接受能力;第16周,胎儿能毫不困难地转动头部、双臂和上半身,还会以摇摆身体蹬腿运动表示其喜欢或厌恶;第20周时,大脑皮质结构形成,沟回增多,胎儿运动能力增强;第25周时,胎儿的传音系统完成,神经系统已发育到相当程度。对声音、光线及妈妈的触动都能引起胎儿的反应,胎儿已有了疼痛感、刺痒感,喜欢被摇动,能分辨妈妈和其他熟人的声音;第40周时,胎儿内脏和神经系统的功能已经健全,手脚肌肉发达,富有活力,脑细胞的分裂基本定形。

心理学研究证明,胎儿的感觉器官和神经系统对母体内外的各种刺激可做出反应,能敏锐地感知妈妈的思考,并感知妈妈的心情、情绪以及对自己的态度。

胎儿医学测知,胎儿期已具有逃避反射、防御反射、吸吮反射、刺激性呼吸反射等动作。例如,当妈妈猛然饮进水时,胎儿有剧烈的踢蹬运动;若用一闪一闪的电光照射孕妇腹部,4个月的胎儿心跳次数会出现剧烈变化。又如,当妈妈进入声光柔和房间。胎儿则十分安静,表示适应;而妈妈进入噪声和阴冷的地方,胎儿则用激烈的胎动来表示厌恶和不满……

临床观察,如果孕妇感觉不安,胎儿的血氧量就降低;孕妇情绪激

