

养胎·保胎 与胎教

养胎、保胎的要点是什么？胎教具体该如何实施？胎教真能教出聪明、好性情的孩子吗？中国人在养胎、胎教上有什么宝贵经验？外国人在养胎、胎教上有什么科研成果？经过胎教的孩子有什么特点？

YANGTAI BAOTAI

YU TAIJIAO

(修订本)

名专家
孕产指导经典
多次再版
最新修订

权威专家的胎教方案 你的宝宝可以更健康更聪明！

中国妇女出版社

卢少平 高珊 盖铭英 主编

养胎·保胎与胎教

YANGTAI BAOTAI YU TAIJIAO

(修订本)

卢少平 高珊 盖铭英 主编

 中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

养胎·保胎与胎教/卢少平等主编. —修订本. —北京:中国妇女出版社, 2007. 1
(孕产精品书系)

ISBN 978-7-80203-355-9

I. 养... II. 卢... III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②胎教—基本知识 IV. R715.3 ②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 149324 号

养胎·保胎与胎教 (修订本)

主 编: 卢少平 高珊 盖铭英

图书策划: 一 禾

责任编辑: 一 禾

装帧设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 145 × 210 1/32

印 张: 12.5

字 数: 270 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-355-9

版 号: ISRC CN-M47-06-0000-0/V · R

定 价: 22.00 元 (附光盘一张)

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目 录

一、胎教是否真有作用

胎儿到底能不能教育	2
胎教就是大人在外面教，胎儿在里面学吗	3
直接效果的胎教	3
间接效果的胎教	4
什么是直接效果的胎教	4
给胎儿提供良性的外界刺激	5
胎儿是有感觉的生命体	5
胎教产生的是一种潜移默化的影响	6
什么是间接效果的胎教	8
外在环境对胎儿影响很大	8



二、中国古代人的胎教智慧

中国人怎么养胎怎么胎教	12
气血胎教	12
孩子的品性和智慧、人格与父母气血有关 ..	12
西汉刘向的观点	13
周文王母、周成王母的胎教	13
隋代名医巢元方的观点	14
唐代名医孙思邈的观点	14
宋代名医陈自明的观点	15
美育胎教	16
母亲感受美与善，胎儿会变得美与善	16
智力胎教	17
母亲静修求智，孩子智力会高	17
养胎护胎方法	18
从气血上关注养护胎儿	18
清代名医陈复正的观点	19
明代名医张景岳的观点	19
名医陈文中的观点	20
清代名医陈复正的又一观点	20
明清名医张璐的观点	21

三、中国古代的胎教学说关注什么

最早提出胎教的国家是中国	24
调情志	25
忌房事	25
节饮食	26
适劳逸	26
慎寒温	27
戒生冷	27
中国古代优生胎教学说的要点有哪些	28
要优生必须选择好配偶	28
要优生必须择时受孕	28
要优生必须优境养胎	28
中国民间怎么养胎、护胎和进行胎教	30
在保胎方面	31
在孕妇情绪调理方面	31
从万物中感悟精神	32

四、外国人怎么搞胎教

国外重视胎教的首推日本	34
日本的“有刺激”和“无刺激”实验	36
英美等国的胎教研究	37



美国的“子宫对话”	37
美国的“胎儿大学”	38
英国的音乐胎教实验	39
英国发现胎儿能分辨音乐	39
著名的法国胎教实验	40
俄罗斯人的胎教	41
现代外国的胎教科学实验	41
外界的声音可以传入母体子宫内	41
胎儿对外界声音有反应	42
国外胎教实例	42
国外胎教成果	44
胎儿与母亲的“感通”	44
胎儿有极为良好的听觉	45
胎儿有很好的记忆力	45
要关注孕育前后父母自己的修养	46
“心脏课程”有成效	47
外国近年来胎教研究有何新进展	47
附：我国近年来的胎教科研状况	49

五、有关胎教的几个要点

胎教的前提	50
实施科学胎教的时间	53



胎教从养胎中间阶段开始	54
胎教从精卵结合之时开始	54
胎教的科学本质	56
科学胎教的物质基础	56
学习、记忆的本质	58
关于胎教的几个小秘密	60
胎儿确实可听到妈妈的说话声	60
母爱是最好的胎教	60
“第一天”胎教也很重要	61
运动能使胎儿的大脑活化	61
短途旅行也是一种很好的胎教	62
胎教的成功要素（一）	62
胎教的成功要素（二）	63
胎教问题专家答疑	64
中国古人的胎教智慧有什么特点	64
外国胎教研究的经验是什么	64
中国古人与外国专家的胎教经验哪个更好	65

六、直接效果的胎教——怎么进行

音乐胎教	68
给胎儿播放音乐有什么好处	68
音乐胎教可增加胎儿神经元	69



什么时候开始音乐胎教好	70
该选什么样的音乐做胎教教材	71
适宜的音乐胎教教材一般有哪些	71
音质柔和的、优美的、带磁性的	71
节奏明快或舒和的	72
频率适中的	72
不适宜的音乐胎教教材有哪些	72
节奏过于强烈的	72
节奏杂乱的	73
频率过高的	73
不优美的噪音	73
旋律不正气、淫荡、放荡、有邪气的乐曲	73
旋律过于悲哀、低沉、沮丧的	74
音乐胎教是否该考虑针对母与子的两类教材	74
音乐胎教具体该怎么做	74
孕妇唱歌有什么好处	76
光照胎教	77
对胎儿进行光照胎教有什么好处	77
什么时候开始光照胎教最适宜	78
光照胎教具体该怎么做	79



抚摸胎教	80
抚摸胎教有什么好处	80
胎儿对情感性的抚摸敏感	80
用好心情来抚摸胎儿	81
什么时候开始做抚摸胎教好	81
抚摸胎教该怎么进行	82
语言胎教	84
对胎儿进行语言胎教有什么好处	84
语言胎教什么时候开始才好	86
语言胎教怎么进行	87
说些充满爱意的话	87
表达日常生活内容	88
简化并重复短句	88
给胎儿读文学作品	89
父亲也要参与	89
要能引起胎儿兴奋，不要死板	90
可用于进行语言胎教的文学材料	91
夫妻共同做的胎教	93
父亲的声音	94
父亲与胎儿血脉也相连	94
“准爸爸胎教”令宝宝更聪明	95
最新科学胎教的方法	95
动作胎教法	96



音乐胎教法	97
对话胎教法	98
情感信息胎教法	98
综合胎教法	99
直接效果胎教专家答疑	99
对胎儿的直接效果胎教是不是越多越好	99
进行直接效果的胎教要掌握什么要点	100
胎儿是闭着眼睛呆在孕妇子宫里的， 打扰他的安宁好吗	100
什么是良性刺激，什么是不良刺激	101

七、间接效果的胎教——养胎



气血养胎	104
什么是气血养胎	104
孕前准备也是气血养胎很关键的一部分吗 ...	105
怀孕时机	105
营养状况	107
营养要全面平衡	108
要尽可能全面地吃	108
不要多吃过于肥腻、厚重的肉类食物	109
细心关注饮食问题	109
不要过分进补	110

肠胃不好要暂缓怀孕	110
学会起码的自我调理	111
专家建议准妈妈——	111
生活起居要有规律	112
专家建议准妈妈——	113
经常通风开窗户、到室外呼吸新鲜空气	113
专家建议准妈妈——	114
避免不良现代生活追求	115
专家建议准妈妈——	117
适当体力劳动、加强体质锻炼	117
患某些病要暂缓怀孕	119
专家建议准妈妈——	119
环境养胎	120
环境养胎指的是什么	120
家庭环境养胎	121
在现有条件下追求一些美化	121
尽可能保持居室洁净、卫生	122
条件好的家庭要注意污染问题	123
条件好的家庭还要注意光电磁波污染问题	123
条件差的家庭只要追求整齐简洁就行	124
条件更差的可多利用室外好环境	125
孕妇身处宁静很重要	125



避开其他不利胎儿的场所	125
专家建议——	126
工作环境养胎	126
要十分关注工作场所的有害物质	126
关注工作节奏、性质是否适合孕妇	127
工作氛围	127
专家建议——	128
大自然环境养胎	128
新鲜空气是大补剂	129
大自然的美	130
阳光是人和万物的生命力源泉	131
大自然是一种精神资源	131
环境因素对胎儿大脑发育的影响	132
外环境对胎儿的不良影响	132
X射线对胎儿的不良影响	133
孕妇职业与不良嗜好对胎儿的影响	133
孕妇体内环境对胎儿的影响	135
孕妇感染病毒会使胎儿发育异常	135
孕妇应慎用药物	137
专家建议——	138
情绪养胎	139
不良情绪对胎儿有什么危害	139
如何使孕妇处于良好的精神状态	144



准父母调理情绪的几个关键技巧	143
学会平易对待一切	143
学会多理解他人	146
学会营建积极的家庭气氛	147
负面情绪调节法	148
学会放松自己	150
有效的身体放松技巧	152
有效的精神放松技巧	153
孕妇“情绪养胎心灵操”	155
智慧养胎	156
学会宁静愉悦地生活	156
多看有益的、能启发智慧的书籍	157
学会欣赏名画、书法艺术、音乐和工艺品	158
多去欣赏大自然的美	158
多关注生活中的美和智慧	159
孕妇“智慧养胎心灵操”	160
品格养胎	161
孕妇品格与胎儿的人格和形貌	161
孕妇日常生活中该注重行为德性的地方	162
孕妇“品格养胎心灵操”	163
新气血养胎	163
运动的好处	164



运动对现代生活方式的孕妇很必要	164
孕妇如何运动	165
适合孕妇的运动	166
孕妇锻炼时要注意的事项	170

八、日常生活养胎

孕前准备是优质养胎的关键	172
什么年龄怀孕最适宜	172
什么季节怀孕最适宜	172
何时受孕自己能控制	173
如何掌握易受孕时期	174
何时胎儿性别需要选择	176
怎样知道自己是否怀孕	176
预产期的推算	177
妇女高龄初产须知	177
准爸爸要做哪些准备	178

九、营养养胎

孕妇饮食习惯会影响胎儿	181
营养对胎儿大脑发育极为重要	182
孕妇要注意补充 DHA	185



怎样选用含 DHA 的营养品	187
科学补充蛋白质	188
注意补充维生素	190
合理补充无机盐和一些微量元素	190
孕妇自身需要什么特殊营养	191
热 量	191
蛋白质	192
脂 肪	192
糖 类	192
钙	193
铁	193
食 盐	193
维生素	194
怀孕应多吃哪几类食物	196
多吃牛奶、乳制品、蛋类	196
适当多吃肉、鱼、大豆制品	196
多吃蔬菜、水果、薯类	196
多吃粮食、砂糖、油脂类	197
怀孕忌吃哪些食物	197
忌吃辛辣	197
忌吃冷饮	198
忌喝饮料	198
忌吃过咸的食物	198



十、孕前孕期养胎胎教措施

妊娠初期的夫妻养胎措施	200
怀孕初期准爸爸养胎措施	201
关注孕前孕期内外环境	201
怀孕中期如何进行胎教	202
孕中期是胎教的最佳时期	203
怀孕中期准爸爸的胎教	205
孕晚期是胎教的巩固时期	207
怀孕后期准爸爸的胎教	207
怀孕晚期胎儿习惯的培养	208
养胎问题专家答疑	212
体育锻炼、家务劳动会引起孕妇流产吗	212
为了进行智慧养胎，孕妇多看书好吗	213
孕期夫妻生活不适应、老吵架，怎么调整	213
生活工作都在市区，怀孕后没	
时间外出郊游，怎么办	214
学历不高，不会搞那么多名堂	
的胎教，孩子会怎样	214
为什么休息对孕妇、胎儿都很重要	215