



妊娠育儿床头书

张雪萍 编著

优生胎教

床头书

健康宝宝的孕育

优秀后代培养的必经之路

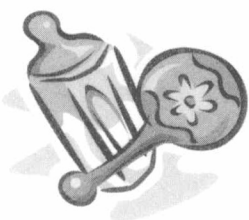
一个自成体系的出生前
教育系统



羊城晚报出版社

妊娠育儿床头书

优生胎教



床头书

张雪萍 编著



羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

妊娠育儿床头书/张雪萍编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2007.1

ISBN 7-80651-475-9

I.妊… II.张… III.①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②婴幼儿-哺育
IV.①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第149782号

妊娠育儿床头书——优生胎教床头书

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号

邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×960毫米 1/16

印 张/ 67.5

字 数/ 675 千

版 次/ 2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷

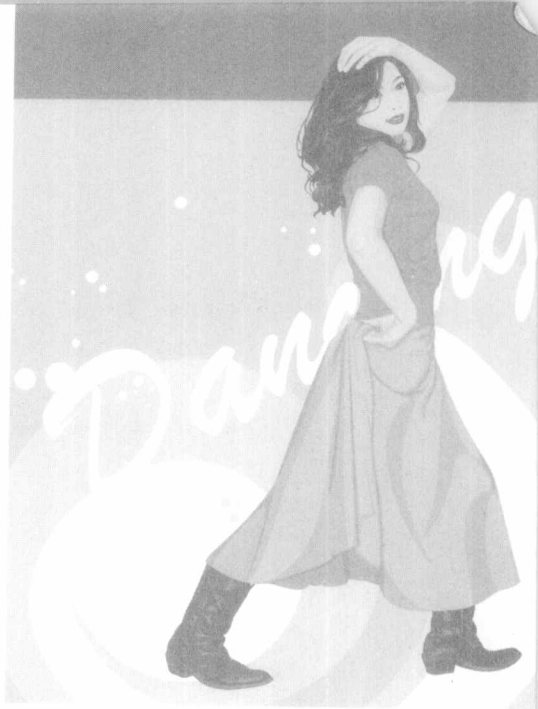
书 号/ ISBN 7-80651-475-9/R·158

定 价/ 125.00元 (全五册)

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

前言



孩子是父母生命的延续，承载着父母无尽的关爱与期许，“让孩子赢在起跑线上”这句话，近年来泛滥地见于各类书籍、报刊、广告……随着科学的不断进步，“起跑线”从学前期提到了婴幼儿期，又从婴幼儿期提到了胎前期，甚至胎前期，每一对不甘人后的父母们，都越来越注重自身的“造人计划”了。科学地尽其所能给后代打下优良的基础，是现代父母生儿育女的基本观，体现了现代人高度的责任感，与此同时，我们也面临许多挑战：孕前的注意事项、孕期的全程调理与生活要求、胎教、产后的恢复、新生儿护理、婴幼儿教养……

《妊娠育儿床头书》丛书将伴你一路走来，《安胎养胎床头书》、《优生胎教床头书》、《产后护理床头书》、《新生儿护理床头书》、《婴幼儿教养床头书》都是你的忠实朋友，它们将在不同阶段分别给予你细致贴心的指导。



CONTENTS



第一章 优生胎教知多少

胎教的发展历史 (2)

我国古代有关胎教的记载 (2)

我国古代胎教理论 (3)

胎教故事 (5)

中医胎教说 (6)

国内胎教现状 (7)

西方胎教学 (8)

胎教三大学派 (9)

国外胎教现状 (10)



第二章 胎教创奇迹

什么是胎教 (14)

医学证明胎教的重要性 (15)

胎教的重点 (15)



- 胎教第一步 (16)
- 母亲的压力会直接冲击胎儿 (18)
- 抓住胎儿大脑发育的关键期 (19)
- 有意胎教与无意胎教 (20)
- 如何正确看待胎教 (20)
- 胎教的作用 (22)



第三章 优生胎教操作法

- 胎儿具有听觉 (25)
- 胎儿具有视觉 (27)
- 胎儿具有感觉 (28)
- 胎儿具有理解能力 (29)
- 胎儿也有感情 (30)
- 胎儿能喝水 (31)
- 胎儿会做梦 (32)
- 胎儿啼哭之谜 (32)
- 胎儿也有记忆 (34)
- 胎儿的意识 (35)
- 胎儿的睡眠规律 (36)
- 胎儿的生活 (37)
- 胎儿应学什么 (38)
- 胎儿也有个性 (40)
- 胎儿有“十怕” (41)
- 提高胎教效果的呼吸法 (42)





产前智能提升的科学实验 (43)

培育胎儿的艺术细胞 (44)

呼唤胎教 (45)

行为胎教 (46)

抚摸胎教 (47)

抚摸胎儿的重要性 (47)

抚摸胎教的方法 (48)

抚摸胎教的注意事项 (48)

运动胎教 (49)

帮助胎儿做操 (50)

胎儿体操与踢肚游戏 (51)

胎儿游戏训练 (51)

与胎儿一起旅行 (52)

音乐胎教 (53)

音乐是胎儿与孕妇沟通的桥梁 (53)

音乐胎教的种类 (54)

音乐胎教的方法 (55)

音乐胎教内容的选择 (56)

音乐胎教对胎儿的作用 (62)

怎样欣赏胎教音乐 (63)

能量音乐胎教 (63)

如何强化胎教中的“音乐形象” (65)

慈母的心声 (65)

语言胎教 (66)

语言胎教的重要性 (66)

语言胎教的方法 (67)





走!到大自然中去 (80)

大自然的美妙胎教 (81)

情绪胎教 (82)

准妈妈应做好情绪胎教 (82)

丈夫在情绪胎教中的责任 (83)

环境胎教 (84)

环境胎教的含义 (84)

良好的居室环境 (85)

噪声对胎儿的影响 (86)

深海和高原对胎儿的影响 (87)

光照胎教 (88)

光照胎教的含义 (88)

给胎儿讲故事 (68)

语言胎教须知 (69)

孕妇适宜阅读哪些书刊 (70)

母亲要提高自己的修养 (71)

如何给胎儿念文学作品 (72)

孕妇读童话——小蝌蚪找妈妈 (73)

孕妇吟诵散文诗——孩子的世界 (75)

孕妇诵诗——绝句 (75)

孕妇诵诗——登鹳雀楼 (76)

孕妇吟诵散文诗——我的歌 (76)

孕妇读童话——小溪流的歌 (77)

美学胎教 (78)

对胎儿进行美育 (78)

对胎儿进行美学培养 (79)

准妈妈应进行美感熏陶 (80)



- 光照胎教的方法 (88)
胎教安排与日程 (89)
受过胎教孩子的优点 (90)



第四章 营养——胎教之本

- 妊娠早期营养胎教的特点 (92)
优生先优脑 (93)
常吃芝麻、核桃，健脑益智 (94)
营养与胎教 (96)
营养在胎教中的作用 (101)
营养胎教十个月 (102)
 第1个月胎教 (102)
 第2个月胎教 (105)
 第3个月胎教 (109)
 第4个月胎教 (112)
 第5个月胎教 (116)
 第6个月胎教 (120)
 第7个月胎教 (123)
 第8个月胎教 (126)
 第9个月胎教 (130)
 第10个月胎教 (134)
妊娠晚期营养胎教的特点 (137)



第五章 胎教总动员

- 遗传与优生胎教 (140)
- 青出于蓝而胜于蓝 (140)
- 谁在扮演遗传的主要角色 (141)
- 基因与遗传 (142)
- 父母能将哪些东西遗传给孩子 (143)
- 你的孩子可能是什么血型 (144)
- 智力能遗传吗 (145)
- 遗传性疾病 (146)
- 遗传性疾病有什么特点 (147)



- 哪些父母有出生遗传病后代的风险 (148)
- 手纹与遗传性疾病 (149)
- 为什么要进行婚前检查 (150)
- 什么人不宜结婚生育 (151)
- 哪些情况需要做产前遗传病诊断 (152)
- 先天性疾病都是遗传病吗 (153)
- 兔唇是遗传病吗 (153)
- 聋哑会不会遗传 (154)
- 近视眼会不会遗传 (154)
- 婚育年龄对胎儿的影响 (155)
- 怀孕前夫妻双方应做好哪些准备工作 (156)
- 怀孕前夫妻的饮食要求 (157)
- 怎样创造良好的受孕环境 (158)



在受孕的瞬间如何进行胎教 (158)

调经 (159)

蓄精 (161)

助产音乐 (163)

一般的生产方式是暴力生产 (164)

正确的出生方式 (165)

还是自然生产好 (166)

新式生产法 (166)

脐带仍在跳动时不要剪断 (167)

信赖自然的构造 (168)

剪断脐带 (168)

将婴儿浸泡在温水中 (169)



尽早接触婴儿 (169)

宝宝需要爱抚 (170)

直接胎教的主角——母亲的爱 (171)

母子怎样传递行为信息 (172)

母子怎样传递情感信息 (172)

什么时候给宝宝取名字 (173)

胎教就是母亲和胎儿心连心 (174)

“想”出个理想的胎儿来 (175)

母好学子受益 (176)

化妆打扮也是胎教 (176)

精神刺激与胎教 (177)

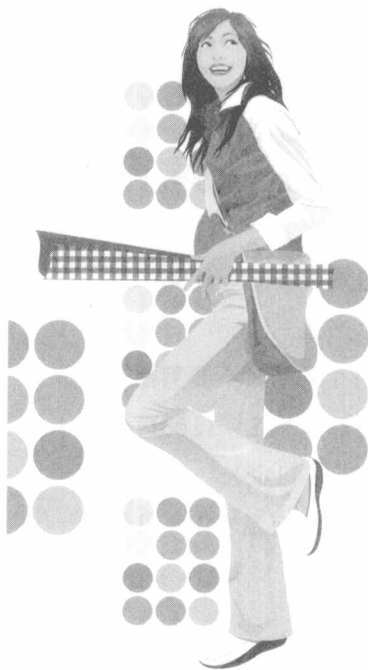
营造胎教的最佳心绪 (178)

摆脱消极情绪的方法 (180)

腹式呼吸法为什么对7个月大的胎儿有益 (182)



- 瑜伽呼吸法 (183)
- 如何进行瑜伽呼吸法 (184)
- 胎儿的恐惧源于母亲 (184)
- 准爸爸与胎教 (185)
- 准爸爸在胎教中的责任 (186)
- 准爸爸参与胎教的方法 (191)
- 家庭成员与胎教 (192)
- 色彩在胎教中的作用 (193)
- 胎儿上学 (194)
- 胎教从什么时间开始好 (194)
- 环境因素对胎儿的影响 (195)
- “左撇子”是笨还是聪明 (199)
- 吃鱼有利于胎儿大脑发育 (201)
- 蜂王浆有利于胎儿大脑发育 (202)
- 为胎儿创造和谐乐观的家庭氛围 (203)



第一章

优生胎教知多少



胎教的发展历史



你对胎教了解多少?你知道什么是胎教吗?我们先从胎教的发展历史说起。胎教是现代名称,但是自古以来便存在着,不过迷信禁忌较多。

比如有的人认为,如果在怀孕期间接触兔子、松鼠或老鼠,会生下有兔唇的孩子,这是非科学的观点。

也有人认为,妈妈的情绪不会直接影响到胎儿,因此在这时期,不用考虑到腹中胎儿,妈妈家庭环境的好坏和精神问题对胎儿应该不会造成影响。但到1940年,欧洲专家研究发现,妈妈的情绪和腹中胎儿有密切的关系。

到了1960年,由于医疗技术的进步,利用超声波可以观察腹中的胎儿,发现胎儿能听到声音,并且也会受到声音的影响。

对于生下来的婴儿而言,在妈妈怀孕期间所接受的教育,是人类首次接受的教育,由此可以奠定婴儿出生后的生活和发展的基础。胎教便应运而生。

我国古代有关胎教的记载



最早的优生记载。春秋战国时期《左传·僖公二十三年》明确指出:“男女同姓,其生不蕃”。早在公元前644年就提出近亲结婚有害后代繁殖这样的观点,比英国达尔文1858年论及这一规律要早200多年,这对今天的遗传学研究有很大意义。

最早的胎教记载。最早记载关于胎教的古书是司马迁撰写的《史记》。书中记载：“太任(周文王之母)有娠，目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言。”

最早记载胎教的医学文献。1973年12月在湖南长沙马王堆3号汉墓出土的帛书《胎儿产》中，有提倡胎教的论述，胎教时要注意自己的视听言行和交往接触，远佞儒沐猴，见君公大夫，促使胎儿身心健康的发展。这可能是医学文献中最早关于胎养、胎教的记载，并成为后世胎教理论的渊源。

我国古代胎教理论



我国是对胎教学说认识和实践较早的国家之一，可以说是源远流长。早在《史记》中就有对胎教生动事例的介绍，书中记载：“太妊之性，端一诚庄，惟德能行。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，太任教之，以一识百。卒为周宗，君子谓，太妊为能胎教。”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对妈妈的精神、饮食、生活起居等方面所采取的措施，以便使母子的身心都得到健康的发展。

古代胎教的内容主内包括6个方面：

调情志。妊娠是女性生理上的一个特殊过程，准妈妈不仅生理上要发生一系列变化，心理上同样也会产生相应的反应，这种心理反应过程即为古人所说的情志变化。古人说：“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。”《增补大生要旨》中说，准妈妈要心情舒畅，不要轻易动肝火，否则就会导致气不顺，气不顺则孕胎必受影响。《傅青主女科》中亦有“大怒小产”的论述。可见，准妈妈的情志对胎儿有直接的影响，故准妈妈情志舒畅，遇事乐观极为重要。

忌房事。虽然房事为受孕提供了必要的



条件，但受孕之后，房事必须节制。《产孕集》说：“怀孕之后，首忌交合，盖阴气动而外泄，则分其养孕之力，而扰其固孕之和，且火动于内，营血不安，神魂不密，形体劳乏，筋脉震惊，动而漏下，半产、难产、生子多疾。”怀孕以后，首先应禁房事，特别是在怀孕头3个月和7个月之后。怀孕早期，妊娠反应常常给准妈妈带来许多不适，如恶心、厌食、嗜睡、疲劳等，自身及胎儿的营养常常供不应求。7个月后，准妈妈腹大身重，行动诸多不便，而且胎儿即将入盆，阴道变短，房事会刺激宫颈引起宫缩；加之房事中有可能将细菌带入准妈妈体内，严重者会造成感染，因而应忌房事。

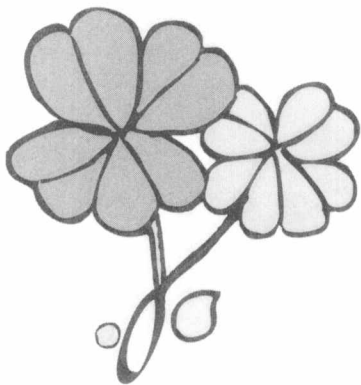
节饮食。饮食是母体的重要营养来源，胎儿的营养来源于母体的气血，因而准妈妈的饮食对胎儿的发育有着直接的影响。《万氏女科》说：“妇气受胎之后，最宜忌饱食，淡滋味，避寒暑，常得清纯平和之气以养其胎，则胎之完固，生子无疾。”也就是说，准妈妈饮食应以清淡平和为宜，鱼、肉可以吃，但不可过食。不要饥一顿，饱一顿，或暴饮暴食。假如饮食失节，饥饱无度，嗜食厚味，皆可使脾胃功能运转失常而胎失所养。

适劳逸。人禀气血以生，胎赖气血以养。因而妊娠后的起居劳逸应该适当，既不可贪图安逸，也不可过于劳累。按中医的说法，太逸则气滞，太劳则气衰。若劳逸失宜，举止无常，攀高负重，其胎心坠，自多难产；若好逸恶劳，好静恶动，贪卧养娇，则气停血滞，临产多难。正确的做法为怀孕5个月以前宜稍逸，5个月以后宜小劳。

慎寒温。寒温即自然界冷热气候的变化。受孕以后准妈妈由于生理上发生特殊变化，很容易受六淫(风、寒、暑、温、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，准妈妈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儿，致阴血偏虚、阳气偏旺所致。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，既损准妈妈，又伤胎儿，不可不慎。

此外，准妈妈衣着宜宽大合体，腰带不宜紧束，以免气血周流不畅而影响胎儿发育。



胎教故事



太任是周文王姬昌的母亲，她一向遵守礼法，也十分注重自己的修养。当她怀孕之后，更是谨慎小心了。

每到了用餐的时间，太任见到坐椅摆放得不够整齐平稳，便会用轻缓的动作，把它调整好，然后才小心地坐下。

每当她看到餐桌上的食物，被切得歪斜破碎，或是有些菜肴放了葱、姜、辣椒等刺激性的配料，便会对侍女说：“今天的饭菜能不能请厨娘重做一遍，把食物切得端端正正的，所有的菜不要加葱、姜等刺激性的东西。”

有一天，太任到外面去散步，她以舒缓的步子走着，一边浏览怡人的自然风光。

这时，前方传来嘈杂的声音：“你这个混蛋，欠债不还，今天不管怎样，我一定要讨回我的钱。”“我不是不还，只是希望再延后几天……”“几天？我已经让你延后几个‘几天’了？不行，我绝不饶你……”太任轻轻摇头，对侍女说：“我们掉头吧！”“夫人不是想到前面那个湖边走走吗？”“不了，我可不想让肚子里的孩子听到暴戾的声音。”“喔！我明白了。”于是，侍女搀扶着太任往回走。

太任除了不坐摆放歪斜的椅子，不吃不方正的食物，不听杂乱的声音，也不看邪恶的事物，她自己更不说傲慢伤人的话，不做一切不好的举止，始终保持作息的规律与心理的平静。

每天晚上，她还吟诵优美的诗歌，细细地体会世间的正道。婴儿出生后，名

