



新家庭人口文化丛书

丛书主编 江西省人口和计划生育委员会

胎教优生

全程指导

主 编 肖 红 胡兰新



江西高校出版社



新家庭人口文化丛书

丛书主编 江西省人口和计划生育委员会

编委(按姓氏笔画为序)

胎教优生

全程指导

主 编 肖 红 胡兰新



江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教优生全程指导/肖红等主编. —南昌:江西高校出版社, 2009.10

(新家庭人口文化丛书)

ISBN 978-7-81132-781-6

I. 胎... II. 肖... III. ①胎教-基本知识 ②优生
优生-基本知识 IV. G61 R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第 181456 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮 政 编 码	330046
总编室电话	(0791)8504319
销 售 电 话	(0791)8529392
网 址	www.juacp.com
印 刷	南昌市光华印刷有限责任公司
照 排	江西太元科技有限公司照排部
经 销	各地新华书店
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	5.5
字 数	133 千字
版 次	2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1~10000 册
书 号	ISBN 978-7-81132-781-6
定 价	16.00 元

版权所有 侵权必究

新家庭人口文化丛书

编委会名单

主 任:李晓琼

委 员:李晓琼 丰 华 朱慧娟

邹志江 李先春 李斌斌

李士虎 万崇义

总 序

江西在第十二次党代会提出,当前和今后一个时期,我省正处在从人均 GDP1000 美元向全面建设小康社会迈进的关键时期,正处在经济增长方式转变、经济社会结构转型的重要阶段,正处在崛起过程中爬坡过坎的紧要关口。在这样一个重要的转折时期,要实现富民兴赣,江西崛起,必须有效地稳定低生育水平,统筹解决好人口问题。

江西是个农业大省,农村的发展在全省社会发展中占有举足轻重的地位。建设社会主义新农村,文化要先行。人口文化工作要积极参与社会主义新农村建设,以群众需求为导向,特别要关注农民群众对文化的需求。人口文化事业的发展毫无疑问将对社会主义新农村的建设产生重要作用。我省人口和计划生育工作已经发展到了稳定低生育水平、统筹解决人口问题的新阶段。如何在新的形势下,继续发挥人口文化的作用是我们应该进一步思考的问题。在过去的三十年中,人口文化对人口和计划生育工作的开展发挥了极大的推动作用,是转变人们婚育观念的重要武器,而今天人口文化将成为稳定低生育水平、统筹解决人口问题的重要力量。

为推进建设社会主义新农村,构建社会主义和谐社会,深入开展婚育新风进万家活动,推进先进思想、文明观念、政策法规和科普知识进村入户,转变群众婚育观念,提高群众素质,江西省人口

计生委特推出“新家庭人口文化丛书”。这套丛书涉及社会主义新农村建设生产、生活、生育等各个方面,包括法律法规知识问答、优生优育、避孕方法选择、生活常识、生殖健康、常见疾病预防与护理、农村生产节能、家庭教育等。丛书内容浅显易懂,针对性强,文字简洁,颇具可读性,是繁荣农村文化事业,倡导健康文明新风尚,进行生殖健康和计划生育宣传教育的一套科普读物。

值得一提的是参与丛书编纂的各位作者,不仅在人口研究方面具有较高的造诣,而且他们长期深入基层,了解群众的需求、困难。丛书在介绍计划生育相关知识的同时,还对农村家庭保健、护理及农业生产技术作了详细介绍,可为农民群众在日常生活和农业生产中提供技术指导。我相信,这套丛书对于深入宣传人口和计划生育工作,对于提高全省广大农民群众的整体素质都是很适用、很及时的教材。我也希望广大人口计生工作者继续坚持同广大农民群众相结合,坚持普及与提高相结合,编写出更多更好的为农民朋友服务的实用技术教材,为江西实现中部崛起的新跨越和全面建设小康社会作出更大的贡献。

江西省人口计生委副主任 李晓琼

2009年9月

目 录

第一章 全面了解胎教

一、什么是胎教	2
二、胎教的理论基础是什么	3
三、胎教能给宝宝带来什么好处	4
四、孕妇如何才能做到科学胎教	6
五、孕妇的心理状态对胎教有什么影响	7
六、夫妻感情对胎教有什么影响	10
七、胎教塑造优质宝宝需要注意的问题有哪些	11

第二章 胎教与优生优育

一、为什么说优生胎教始于择偶	16
二、为什么婚前必须体检	17
三、为什么说胎教要从受孕择时开始	20
四、胎教、遗传、优生之间存在哪些关系	22

第三章 准爸爸与胎教

一、准爸爸在胎教中起到了什么作用·····	24
二、准爸爸如何参与胎教·····	24
三、准爸爸如何参与分娩前胎教·····	28
四、准爸爸如何参与陪产胎教·····	29
五、为什么说准爸爸与胎儿多说话可促进宝宝的智力发育·····	30

第四章 胎教的内容及方法

一、音乐胎教·····	34
二、抚摸胎教·····	37
三、语言胎教·····	40
四、营养胎教·····	44
五、情绪胎教·····	46
六、环境胎教·····	49
七、运动胎教·····	52
八、联想胎教·····	55
九、光照胎教·····	57

第五章 十月胎教全程指导方案

一、怀孕一月胎教指导	60
二、怀孕二月胎教指导	64
三、怀孕三月胎教指导	68
四、怀孕四月胎教指导	73
五、怀孕五月胎教指导	79
六、怀孕六月胎教指导	87
七、怀孕七月胎教指导	94
八、怀孕八月胎教指导	104
九、怀孕九月胎教指导	110
十、怀孕十月胎教指导	118

第六章 十月胎教宜与忌

一、优生胎教有哪些宜与忌	130
二、药物胎教有哪些宜与忌	132
三、日常生活胎教有哪些宜与忌	135
四、营养胎教有哪些宜与忌	151

第一章

全面了解胎教



随着医学科研水平的提高、人类社会的进步,人们对胎教的重要性也有了越来越深层次的理解。国内外医学专家近年来的科学研究已经证实,人的生命实际上是从胎儿时期就开始了,胎儿在6个月时,大脑细胞的数目已接近成人,各种感觉器官已趋于完善,对母体内外的刺激能做出一定的反应,胎儿不仅具有视觉、听觉、活动能力和记忆能力,而且能够感受母亲的情绪变化。

在妊娠期间,采取适当的方法和手段,有规律地对胎儿的听觉和触觉实施良性刺激,通过胎儿神经系统传递到大脑,可使其大脑皮质得到良好的发育,使其潜在的能力得到不断的开发。使一个优秀人才所需具备的丰富的想象力、深刻的洞察力、良好的记忆力、敏捷的思维能力和动手能力等在胎儿期通过科学胎教得到潜在的培养。

因此,孕妇需要掌握科学的胎教内容和具体操作方法,需要知道在实施胎教时应该注意的问题,以便能给胎儿的发育提供并创造最佳的孕育环境。

一、什么是胎教

胎教被认为是优生优育的重要方法之一,其目的是为了使宝宝在出生后各方面有一个良好的基础。

胎教有广义和狭义之分。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。

狭义的胎教,是指妊娠期间,在加强孕妇的精神、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,来激发胎儿大脑和神经系统进行有益的活动,从而促进胎儿身心健康发育。

我们通常所说的胎教,一般是指狭义的胎教。然而,广义和狭义的胎教是统一的,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,它们属于有机组成的整体,是不可分开的。

二、胎教的理论基础是什么

胎教的理论来源于胎教的实践,反过来又从更高的层次来指导日常胎教活动,并在胎教的实践过程中得到进一步的检验和发展。近20年来,欧美一些发达国家纷纷成立了胎教研究机构和胎教中心,着力于对胎儿智力、体力的全面开发,已经取得了非常好的效果。

1. 胎教的生理学理论。

此理论把胎教过程看作是一种生理过程,重视胎教生理机制的探讨,认为一切来自母体外部的社会心理因素,首先会引起母体内部的生理变化,进而再影响胎儿的生长发育。因此胎教的主要任务就是为胎儿创造出一个良好的生物物理和生物化学环境,以保证孕妇血液循环、正常的内分泌功能和子宫内温度、压力等的恒定。

2. 胎教的心理学理论。

此理论强调联想、期望、焦虑、恐惧、应激等心理现象对胎儿生长发育的影响,注重用心理学的有关理论去研究孕妇的心理变化和胎儿的心理发展规律,主张指导孕妇具备必要的心理科学常识,使其能够把握自己的心理活动,以愉快的情绪和积极的心态来对待胎教。

3. 胎教的教育学理论。

此理论认为胎教其实是对胎儿进行的超早期教育,是人一生中所接受的全部教育中最基础的部分。因此这种理论重视孕妇在胎教过程中的主导作用,主张胎教必须从孕妇自身做起,认为加强孕妇各方面知识的学习、道德水准的修养、良好行为习惯的培养和审美情趣是胎教的关键。

4. 胎教的优生学理论。

此理论从优生优育的观点出发,认为制约和影响胎儿生长发育的因素很多,而胎教实质上就是对这些因素进行人为的控制,以消除不良刺激对胚胎和胎儿的影响,使胎儿得到更顺利、更全面的发展。具体地说,像合理营养、预防疾病、谨慎用药、忌烟戒酒、保持心情愉快、避免强烈振动、远离射线和毒物等均属于胎教范围。

三、胎教能给宝宝带来什么好处

据专家研究,孕期做了胎教的宝宝与未做胎教的宝宝出生后至少在以下几个方面可显示出优越性。

1. 出生后感音能力较好。

胎教十月,准爸爸与准妈妈不断地与胎儿进行语言交流,婴儿出生后特别熟悉这些声音,每当听到父亲与母亲脚步声、说话声就会有安全的感觉而停止啼哭。

2. 容易养成正常的生活规律。

母亲的日常生活及规律的起居贯穿于整个胎教过程中,因此,婴儿出生后能较快地适应并协调于母亲的生活规律。如在睡前播放胎教音乐或母亲哼唱催眠曲婴儿就能很快入睡,满月后就能养成白天醒、晚上睡的习惯。

3.能较早与人沟通及学会发音。

婴儿出生后2~3天就会盯着人看,喜欢用小嘴张合与大人“说话”,还没满月就希望有人跟他逗笑,2个多月就能认识父母,还会发几个单音,3个多月就能听懂自己的名字,5~6个月用声音能表达简单的意思。

4.较早理解语言及表情的含义。

受过胎教的婴儿6~7个月时能辨认头、眼睛、鼻子、嘴巴、手、水果、奶瓶等。这样的婴儿能较早理解“不”的意思,据专家研究,早期学会服从“不”的孩子长大后更懂事、更听话。他还会较早学会用姿势表示语言,会做“欢迎”、“再见”、“谢谢”等动作,也能较早理解别人的表情,所以,显得特别聪明可爱。

5.较早学会清楚地说话。

经过胎教和早教的孩子9~10个月时,就会有目的地、清楚地叫爸爸妈妈。但是如果出生后不继续给以发音和认物训练,胎教的影响在孩子6~7个月时就会消失。

6.表达能力较好。

由于妈妈在胎教时经常讲故事,给予反复的、连续性的语言刺激,出生后宝宝在不到2岁时就能表达一句完整的语言,如:图片里有蓝天白云;妈妈炒菜、宝宝洗菜;叶子掉在地上等。

7.记忆能力较强。

受过胎教和早教的孩子在20个月左右便能背诵整首儿歌,也能背数;受过胎教的孩子读书后上课时能坐得住,能静下心来学习,往往成绩都比较优秀。

四、孕妇怎样才能做到科学胎教

1. 孕妇要有规律及张弛有度的生活方式,首先是要照顾好自己,这样才有能力进行胎教来照顾好胎儿。

2. 孕妇要注意营养,正确择食,不偏食,每日膳食中五谷杂粮、蔬菜和水果都不可缺少,当然,这些食品不能不吃,但要注意也不能吃得过多。否则不是营养不良就是营养过度,对母亲的健康及胎儿的生长发育都极为不利。

3. 孕妇要保持愉快、平稳的情绪,经常与家人及朋友到大自然中去欣赏花草树木、绿水青山,陶冶自我,用音乐、游戏、休闲活动等方式来减轻各方面的压力。孕妇心情的好坏对于胎儿的影响是非常大的,因此,孕妇尽量要保持不急不躁,不郁不怒,心情愉悦的精神状态,以平和的心态来度过每一天。

4. 孕妇热情饱满、精神蓬勃、情绪乐观及好学知识的态度一定能够感染腹中的宝宝,使其出生后形成良好的性格及积极好学的态度。因此,建议孕妇在清闲的时候和有经验的妈妈们一起讨论怀孕的感受,探讨怀孕的知识,分享胎教实施的方法及效果。

5. 进行胎教要在胎儿醒着的时候,即孕妇感觉有胎动时,或轻轻推动腹部胎儿就会蠕动的时候。

6. 胎教时间不宜过长,实施不同的胎教的方法有着不同的时间要求,具体参照本书第四章。

五、孕妇的心理状态对胎教有什么影响

孕妇在妊娠期间的心理状态,对胎儿身心发育具有很大的影响。

1. 孕妇心理与胎教的关系。

在妊娠期间存在过度紧张和焦虑恐惧心理,孕妇常伴有严重病理妊娠呕吐,容易并发妊娠期和分娩期合并症,导致流产、早产、产程延长或难产的发生。胎儿出生后往往表现为多动,容易激动,常有不明原因的哭闹,长大以后又会表现为情绪不稳定、易焦躁、激怒并具有攻击行为。

据医学专家对多动症儿童进行调查后发现,这些儿童在胎儿期,其母亲都曾有较大情绪波动和心理困扰过程。

因此,孕妇在整个孕期要积极调整好心理,使自己的心理处于最佳愉快的状态,这样有利于胎儿的健康发育。

2. 如何克服孕期的担忧心理?

每个孕妇怀孕后都具有不同程度的心理负担,大部分孕妇都会担心孩子是否有畸形,担心自己过去接触过的有毒物质会不会对胎儿产生不良影响,患过病的妇女担心自己服过的药物是否会影响胎儿的发育,特别是有高血压、心脏病的孕妇担心怀孕是否会加重自身的病情同时又影响到胎儿的生长发育及健康成长,这些担心常使孕妇处于不良的心理状态中。如果孕妇有了这种担心的心理,要依靠医学手段,分析原因,及时消除。

目前医院诊断胎儿有无畸形通常首先选择四维彩超,因为四维彩超是既经济又简单、对产妇及胎儿也安全的检查方法之一。四维彩超可立体显示胎儿的颜面五官、各器官的发育情况,甚至胎

儿在母体内的状态也可以观察到,对胎儿畸形,如唇裂、腭裂、骨骼发育异常、心血管畸形等能作出早期诊断。一般是在孕 22~26 周时做四维彩超排除畸形确诊率极高。

如果孕妇患有高血压、心脏病等疾病,则应按时到医院就诊,随时听取医生的建议,以保证孕妇和胎儿的健康。对于一些不必要的担心,孕妇通过产前检查咨询医生,就可以完全放心了。

丈夫在妻子有担忧心理时应陪妻子去医院做各项检查,带着问题去咨询医生,尽早消除妻子不良的心理影响。如果妻子在妊娠中遇到了棘手的问题,丈夫要和妻子同甘共苦,共同面对困难,并且鼓励妻子,给她以力量,帮助她树立坚强的信念,这同时也会鼓励胎儿同母亲一起来战胜困难,培养胎儿的坚强性格。

3. 如何克服孕期的烦躁心理?

怀孕初期,多数孕妇会有程度不同的妊娠反应,如恶心、呕吐、厌食等,同时还会有气闷和腹胀、腰酸腰痛等不适感觉。这些不适反应多会持续一段时间,往往会弄得孕妇心情烦闷不堪。而对于那些没有思想准备就怀孕的妇女,烦躁心情会更加严重,甚至会对怀孕产生不良心理。如果是刚刚建立的小家庭,经济还不宽裕就怀孕了,会让妻子倍感恼火,以致对丈夫产生埋怨心理,向丈夫发一些无名之火,弄得丈夫莫名其妙。

作为孕妇应正确认识到早孕反应是一个正常的过程,孕期达到或超过 12 周早孕反应会逐渐消失。孕妇如果时常处于烦躁心理,会影响胎儿的发育。因此,要保持心情舒畅,情绪稳定,平日多想一些愉快的事,多读一些轻松、幽默的书籍,多看一些喜剧片和动画片,这样会缓解一些心理上的烦乱情绪。

每天还可到环境幽雅的地方去散散步,和喜欢的人谈谈天。精神上的放松,可使孕妇体内血液循环畅通,从而减轻妊娠的不良反应,使孕妇的烦躁心理变得平和。