

母婴保健系列



胎教 指导

—DIY艺术胎教

Taijiao Zhidao

主编 史宝凤 文春玉

复旦大学出版社

母婴保健系列

胎教指导

——DIY艺术胎教

主 编 史宝凤 文春玉

副主编 李蓓蓓 龚 谨

王 玲 马 梅

编委（以姓氏笔画为序）

文春玉 王 玲 马 梅

史宝凤 李蓓蓓 张乃丹

阮小琴 郑誉倩 赵 朵

舒梅娟 龚 谨 曹 莉

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教指导——DIY 艺术胎教/史宝凤,文春玉主编. —上海:复旦大学出版社,2013.9
(母婴保健系列)
ISBN 978-7-309-09734-4

I. 胎… II. ①史…②文… III. 胎教-基本知识 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 106982 号

胎教指导——DIY 艺术胎教

史宝凤 文春玉 主编

责任编辑/肖 英

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司

开本 890 × 1240 1/32 印张 5.25 字数 144 千

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-09734-4/G · 1200

定价:35.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

序

preface

21世纪，一场令人炫目的高新技术革命浪潮席卷全球。人类的聪明才智已经融入一切最尖端和最前沿的领域。对孩子的教育也已从孕期开始。胎教，成为许多国家不遗余力、倾力探究的重要课题。

从起源来看，国外胎教实际运用的操作比较系统化。这导致很多父母认为胎教是由国外引进国内的，其实胎教最早源于中国。早在战国秦汉时期，《素问宝命全形论》就记载着有关妊娠时期养生保健的常识；西汉《列女传》中更有记载有“太任（周文王之母）有身，目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言”，这便是最早胎教的雏形。

我为什么会在中国首次编写《胎教指导——DIY艺术胎教》一书，是希望综合国内胎教之根基，结合世界先进前沿理论，更精简地



表达出胎教的思想，让准父母们更加注重孕期环境问题，在更深层次地了解胎教发展史及理念的基础上，结合我在国内外十几年的相关工作经验，总结出具有中国特色的艺术指导胎教的理论和实践体系，并力求更加系统、全面和契合中国的国情。此书不但可以作为中国教育学会胎教指导参考用书，更是为即将为人父母的年轻人准备的胎教普及书籍。

现在的孕妇都很注重胎教，但有时太过分在意胎教的内容，而忽略了胎教的目的。DIY艺术胎教明确告诉准父母们，胎教不仅仅是为了教给宝宝知识，而是为了形成爸爸妈妈与宝宝间一种愉悦的情感互动。事实上，胎儿在腹中就能够感受妈妈的情绪和思想，多跟胎儿讲讲日常生活中的感受，让他经常听到父母的声音，能有助于胎儿更好地与父母沟通情感。因此，胎教的主角不是胎儿，而是准妈妈。因为在胎教的整个过程中，准妈妈占有很重要的位置，准妈妈的心态对孩子的健康有着至关重要的作用。孕妇进行胎教，一定不能盲从别人的经验，而要以保持轻松快乐的心情为准则，选择适合自己、让身心舒畅的胎教方法。DIY艺术胎教重视过程大于结果，希望孕妇享受整个胎教课程的过程，而不是作品的好坏。孕妇要通过眼睛看、双手摸、语言表达等几个方面，让腹中的宝宝与准妈妈互动，最终实现良好的胎教效果。本书主要着眼于艺术胎教部分，从美育、情绪、语言等几个方面教给准父母们如何对宝宝进行胎教，如何编写胎教日记。更突出DIY艺术胎教制作部分，让准妈妈在妊娠期与宝宝进行胎教互动的同时，也为宝宝准备好他出生后的第一份充满爱的礼物。

希望DIY艺术胎教能真正切合新时期年轻父母的需要，指导父母生下一个健康、聪明的婴儿！DIY艺术胎教还十分注重胎儿健康，对于孕妇和宝宝来说，没有压力的环境是最重要的。所以说这是一本充分关注孕妇身心健康的、不可多得的家庭胎教指导书。希望本书能帮助孕妇快乐地度过孕期，培养具备多种天赋、健康聪明的宝宝。

需要说明的是，本书还融合了韩国及国内十多位知名早期教育专家的经验。更为荣幸的是，我还得到了著名美籍华裔学者、美国席勒国际大学名誉董事长、教育专家梁顺才博士的直接指导，他“一切为

了孩子”的教育理念令我敬佩。他说：“孩子出路很多，因材施教方能助其成功，家长和社会要多合作！”对此，我感同身受。

最后，我要特别感谢江苏省陈鹤琴教育思想研究会、硅湖职业技术学院儿童发展研究中心和复旦大学出版社的大力支持，以及为本书提供的无偿帮助的文乐、江钰彤等小朋友和家长们！

史宝凤

2013.6.11

前言

foreword

进入21世纪，人们越来越认识并认同了胎教的思想，但是具体怎么来进行胎教，还是广大准爸爸妈妈们的困惑。而且现在关于胎教的各类书籍资料也很多，如何选择适合自己 and 宝宝的，且有利于自己和宝宝的也是准爸爸妈妈们面临众多选择时遇到的让人头疼的问题。根据中国近20年的研究发现，胎教不单单是理论的灌输和计划表的照搬照做，最重要的是如何参与并且体验孕期的过程。怀孕是人生的一个重要过程，对于准爸爸妈妈和宝宝都有着同样意义非凡的过程，因此本书主导的思想就是要多动手、动脑，多分享，充满爱，传递爱，这样宝宝才能在健康、美好的环境中成长。

通过对中外胎教的十几年潜心研究，我们创立了DIY艺术胎教这个体验式、关爱式的胎教思想。通过将这种思想付诸实践的过程中，



看到好多准爸爸妈妈从最初的困惑和不解到舒展眉头、展开笑颜，让我真正感受到了胎教不仅仅能够帮助胎儿健康成长，还能够使准爸爸妈妈获得更多的爱，并且传递他们的爱给宝宝。本书是一本指导书，指导准爸爸妈妈们在孕期如何做、怎么做，通过本书我希望把这种思想传递给广大准爸爸妈妈们。

本书共分11章，具体可以概括为以下几个部分：第一部分，即第一至第四章，是胎教知识的入门介绍，通过这一部分的描述可以了解胎教的一般常识，通过详尽的理论浇灌，力求最全面地达到理论知识的获得。第二部分，即第五至第八章，介绍了胎教的各种主要形式和各国对胎教的研究现状，也简要概述了准爸爸作为孕期主要参与者所应尽的责任和义务。第三部分，即第九至十章，这一部分从孕期健康的角度进行阐述，目的明确，涵盖全面。第四部分，即第十一章，是最具趣味性和实践性的一个部分，让读者可以进行动手操作，并附有详尽的图片信息来指导操作的过程，应该说是本书最具特色和优势的部分。

胎教目前已经是世界公认的具有研究意义的一个课题，并且已经得到了很多有价值的研究结果，然而不断地修正和充实这些结果才是我们义不容辞的任务。也许我们现在的观点还不够成熟，但我们会不断探索下去，发展才是人类永恒的话题。同时也希望得到广大同仁的支持和帮助！

文春玉

2013年6月

目录

contents

第一章 胎教的历史	1
第一节 胎教的起源	2
第二节 现代胎教的发展	3
第二章 胎教的影响因素	5
第一节 胎教的生理基础	6
第二节 胎教的可行性	8
第三节 影响胎教的不良因素	11
第三章 胎教	17
第一节 胎教的概念	18
第二节 胎教的分类	19
第三节 实施胎教的注意事项	19
第四节 胎教的原则	21
第五节 胎教对宝宝未来心理发育的 影响	21
第四章 胎儿发育过程	25
第一节 怀孕早期	26
第二节 怀孕中期	33
第三节 怀孕晚期	46



第五章	DIY艺术胎教	49
第一节	概念	50
第二节	DIY艺术胎教过程	50
第三节	DIY艺术胎教内容	51
第四节	DIY艺术胎教的心理影响	52
第六章	其他胎教的操作方法	53
第一节	胎教的分类	54
第二节	美化自己 美化环境	54
第三节	美育胎教	56
第四节	语言胎教	57
第五节	抚摸胎教	65
第六节	音乐胎教	68
第七节	情绪胎教	70
第八节	营养胎教	72
第九节	阅读胎教	73
第十节	脑呼吸胎教	74
第十一节	胎教日记	75
第十二节	不同胎教对心理发育的影响	76
第七章	准爸爸的胎教角色与作用	77
第一节	准爸爸的责任	78
第二节	创造温馨的生活环境 提供合理平衡的膳食	79
第三节	做点“自我牺牲”	79
第四节	丰富妻子的业余生活 激发妻子爱子之情	80
第五节	协助妻子做好胎教	81
第六节	准爸爸胎教的心理影响	82
第八章	国内外胎教现状	83
第一节	胎儿大学	84



第二节	美国的胎教研究	85
第三节	日本的胎教研究	86
第四节	英国的胎教研究	87
第五节	巴西的胎教研究	88
第六节	瑞士的胎教研究	88
第九章	胎教与营养	89
第一节	孕妇营养与母婴健康教育	90
第二节	合理膳食的原则	92
第三节	孕妇膳食禁忌	93
第四节	妊娠早期的营养与膳食举例	94
第五节	妊娠中期的营养与膳食举例	99
第六节	妊娠晚期的营养与膳食举例	105
第七节	妊娠合并缺铁性贫血的膳食	108
第八节	妊娠合并糖尿病的膳食	109
第九节	妊娠高血压综合征孕妇的膳食	110
第十节	产褥期营养与膳食举例	112
第十章	胎教与孕妇心理健康	117
第一节	心理健康是胎教效果的根本保证	118
第二节	怀孕早期的心理特点	118
第三节	怀孕中期的心理特点	119
第四节	怀孕晚期的心理特点	120
第五节	分娩期的心理特点	120
第六节	心理保健	120
第七节	分娩的心理准备	121
第八节	再述孕妇心理调节	121
第十一章	DIY胎教制作	125
第一节	基本缝线要点步骤	126

第二节 成品缝制要点步骤 127

第三节 样品展示 129

主要参考文献 153





第一章 胎教的历史





中国传统就有胎教的内容，准妈妈在怀孕时为宝宝织毛衣、缝被子、做棉衣等，并在制作的过程中准妈妈怀着对宝宝将来的憧憬和美好的愿望，这就是胎教的过程。

第一节 胎教的起源

胎教的思想起源于中国。目前国外也在大力开展胎教的研究，并普遍认为中国是胎教的发源地。在我国古代的典籍中，有关胎教的论述非常丰富。

早在战国秦汉时期，《黄帝内经》在建立中医理论体系的同时，对个体身心发展分期已有较为系统的认识，认为生命与自然界是息息相关的。《素问宝命全形论》指出：“天地合气，命之曰人。”并对妊娠时期的养生保健开始予以重视。

西汉时，皇室已将胎教视为制度、条令，而予以肯定。西汉刘向在《列女传》中记载有“太任（周文王之母）有身，目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言”，目的在于“生子形容端正，才德必过人”。贾谊在《新书胎教》中记有：“周妃后妊成王于身，立而不跛，坐而不差，笑而不渲，独处不倨，虽怒不骂，胎教之谓也。”司马迁在《史记》中记有：“文王生而明圣，太任教之一而识百。”

北齐徐之才提出“逐月养胎法”。隋代巢元方在《诸病源候论妊娠候》中记有：“子欲端正庄严，常口谈正言，身行正事”，提出外象内感的胎教理论。明代万医生认为：“自妊娠之后，则需行坐端严、性情和悦、常处静室、多听美言，令人诵读诗书，陈说礼乐，耳不能闻非言，目不视恶气……如此生子容貌端庄，德才过人。”宋代陈自明的《妇大

全良方》、清代康有为的《大同书》等都有研究胎教的著作。康有为还总结了古代的胎教理论，提出设立“胎教院”的创见，选择适当地点、适宜条件对孕妇进行胎教的培训，并且强调孕妇内在思想感情与外在言行对胎儿的影响。教育家蔡元培也曾提出设立“胎教院”的建议。

综上，古人所说的胎教，是指母体在妊娠期间为给胎儿创造一个良好的胎内环境而自我采取的有关精神、饮食、生活起居等方面的具体措施，以使母子的身心都能得到健康的发展。



第二节 现代胎教的发展

古代流传的胎教理念，主要是让孕妇在怀孕期间始终保持心态平和、情绪稳定，使身体各个器官保持良好的功能状态，创造良好的胎内环境，从而有利于胎儿正常的生长发育。

随着现代医学的发展，不少学者借助现代科学检测技术，如生理描记器、胎儿监护仪、B超、神经递质的测定和心理测验等，对生命在子宫内的形成过程进行了大量的科学观察，发现胎儿在子宫腔内能对外界的触、声、光等刺激发生反应，为直接胎教法的实施奠定了科学基础。

现代的科学胎教理论是在古代这种广义的胎教基础之上发展而来的，更加注重对胎儿直接胎教的狭义胎教实施。研究表明胎儿的感觉功能和运动功能已初步建立，为胎教的实施提供了科学依据。

现代胎教是一门年轻的科学。近50年间，古老的中国胎教被国内外许多专家学者研究、继承和创新，拓宽了人类教育新的研究领域，使得古代朴素的胎教发展成为现代科学的胎教。



第二章 胎教的影响因素

