

全国优秀  
畅销书

# 胎教的 艺术

Taijiao  
De  
Yishu

● 王思伟 屠兴复 编

婴儿——从母亲体内起步

做爸爸的责任

胎儿十月的变化

胎教食谱

拨动胎儿的心弦

目录

睡眠

四川科学技术出版社

全国优秀畅销书



# 艺术 的 思维

(第三版)

王思伟 屠兴复 编

四川科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

胎教的艺术/王思伟编著. - 3版. - 成都:四川科学技术出版社, 2000.3(2004.2重印)

ISBN 7-5364-0959-1

I.胎… II.王… III.胎教-基本知识  
IV.R714.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 56767 号

## 胎教的艺术(第三版)

编著者 王思伟 屠兴复  
责任编辑 李迎军  
封面设计 李庆  
版面设计 康永光  
责任校对 李玲  
责任出版 周红君  
出版发行 四川科学技术出版社

成都盐道街3号 邮政编码 610012

开本 787mm × 1092mm 1/32  
印张 8.75 字数 190千

印刷 成都宇川印刷厂  
版次 1988年8月成都第一版  
2000年3月成都第三版

印次 2004年2月成都第27次印刷

印数 217 001 - 220 000册

定价 10.00元

ISBN 7-5364-0959-1/R·138

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号

邮政编码/610012

## 再版前言

---

在世界正迅速进入 21 世纪之际,一场令人耳目一新的高新技术革命浪潮已席卷全球,人类正把自己聪明智慧汇入分子生物学和计算机科学等激烈竞争领域。今天的社会已发生了深刻的变化,而创造着这些惊人奇迹的根本是人,人类的智慧远远超过了现今世界上最先进的电脑。毫无疑问,人类已进入知识爆炸的竞争时代,在我们这个每小时将诞生 12000 名婴儿的世界里,你能保证你的婴儿在未来能适应竞争吗?

作为一名医生,十年前作者编著了《胎教的艺术》这本书,其目的是为了改变当时人们对胎儿所具有的令人吃惊的能力没有足够的认识与重视这一普遍现象,提醒孕妇不能错过“生前教育”这一难得良机。

如今,“胎教”已广泛被认同,作者感到十分欣慰。该书在这短短十年之中,已被数次再版,深受读者喜爱,并且受到香港某出版社的青睐,出版了中文繁体字本,发行海外;为此,作者深感责任重大。

为了适应新的时期年轻父母的需要,应出版社之约,此次作了一些修订。希望这本书能迎接新时代的挑战,指导你生下一个健康、聪明的婴儿!

编者

2000 年 3 月

## 开场白：教育的起点在胎儿

---

亲爱的读者，当你翻开这本书时，也许你的孩子还在母腹中躁动，是否进行胎教还拿不定主意；或者还笼罩着一种神秘感；或许有读者对这本书嗤之以鼻，对于读者的“也许”，我们不想说什么，但对于胎儿，我们仍想说几句话。

我们在用B型超声波诊断仪检查孕妇的工作中，常被胎儿一些有趣的现象吸引着。如胎儿吞吐羊水的模样，胎儿在子宫内手舞足蹈的调皮模样……偶尔，外界有刺激时，胎儿会立即作出反应。例如，听到汽车喇叭声时，胎动会特别快，或者B超的探头在孕妇腹部晃动过快或压得太重时，胎儿心脏可能跳动特别快，眼球也转动特别快。这也许是人的一种本能性防御反射吧？

胎儿在孕妇子宫内的一些奥秘，引起了我们极大兴趣。但是，相当长的一段时间以来，我们接受一种极为片面的观点，认为儿童教育是后天的，忽视了胎儿时期智力潜能的开发。其实，人由受精卵开始的每一阶段的生长发育，都有不可取代的智力价值。

日本广播协会电视台在1984年秋举办了“婴儿——从母亲体内起步”的节目，介绍了胎儿和婴儿的许多能力，引起了

许多人的话题和兴趣。当然，我们很难说这个节目就是胎教，但是可能肯定的说，这个节目对父母养育宝宝起到良好的作用。未来的世界是人才竞争、智力竞争的世界，要想赢得 21 世纪的挑战，必须注意人才的培养，那么，应从胎儿做起。60 年代以来，胎教学说几乎风靡全球。美、英等国先后创办了胎教学校，出版了有关书籍，形成了一套较为系统的胎教理论。

日本著名学者阿部顺一教授，在胎教试验中获得了极大的成功。教授对 127 名青年孕妇进行了专门的胎教指导，孕妇们每日按照他的要求做操；排演由他编写的短剧；按他的指定，有计划地选择读书，看电影、电视；听音乐和聊天等。教授把这些作法称为“英才制造工程实验”。试验结果表明，这 127 名孕妇所生的孩子中有 71% 智力超常。为此，教授编写了《英才之路》一书，引起世界各国的注意。

在我国悠久、灿烂的文化史上，胎教一说，也由来已久。

胎教一词沿于古代。在《辞海》中就有“胎教”这一辞条。

提起胎教，人们往往将它与迷信、唯心活动等同起来，说什么“看见着火的人，会生出长红痣的孩子”，“看见葬礼的人，会生出长黑痣的孩子”等。另一方面，又有人将胎教吹得又神又玄，这两种态度，均有悖于科学和实事求是的态度。胎教的本意，可以说是搞好母体的精神卫生和 health，给胎儿以微妙的影响。

人们也观察到，孕妇的情绪会对胎儿发生影响。孕妇焦虑，所生婴儿往往多动，易怒，好哭闹；怀孕早期孕妇如恐惧不安，常常会使胎儿发生腭裂，或者形成早产、未成熟儿，或足月婴儿体重过低等。临产时孕妇由于某种精神刺激而极度不安，肾上腺素分泌增加，可能发生滞产或产后大出血。

美国心理学家贝尔纳—蒂斯在一次国际讨论会上这样说,父母可以通过动作和声音同腹中的胎儿对话。具体方法是:孕妇使自己的精神及全身肌肉放松,在怀孕3~4月时,主动刺激胎儿,要定时做,以促使胎儿活动。在怀孕5个月时,胎儿已具有听力,习惯听取母亲的心跳声(每分钟70~80次),所以与母亲心跳节律一致的其他声音,胎儿都乐于接受。让胎儿听音乐,是一个最好的办法。

可把胎儿所喜欢的乐曲磁带,装入录音机,并放在孕妇腹部旁2厘米处播放,每天让胎儿听几次,直到足月临产。据说经过这样训练的胎儿,在出生后只要一听到悦耳、愉快的乐曲,就可以停止骚动和啼哭而露出笑容。在伦敦,英国产前心理学会成立大会上科学家们指出,如果孕妇希望婴儿将来成为一个精神稳定、乐观的人,她应该在婴儿出生以前为之唱歌。并指出,胎儿能感受到母亲歌声的振动,这种振动使胎儿在出生以前有一种“世界是和谐的”感觉。母亲歌声的和谐振动,能使胎儿获得感情、感觉上的满足,正如营养成分能满足胎儿机体的需要一样。有人认为录音机所播放的音乐、乐队的演奏均不能代替母亲的歌唱,因为它缺乏母亲歌声的物理性振动。也有人认为,为未出生的婴儿歌唱,相当于一种产前免疫,可为胎儿提供重要的记忆印迹。把孕妇怀孕最初11周期间体内所产生的声音录制后重放给婴儿听,婴儿表现出极大的兴奋。怀孕6个月以后,腹部已能触摸到胎儿的头部、躯干和四肢,孕妇可以轻轻抚摸胎儿或拍打胎儿;在怀孕3~4个月,开始也可让胎儿进行子宫内“散步”活动,这样做有利于胎儿出生后肌肉的发育。这种“散步”活动每次数分钟,最好在医生指导下做。做这个动作时,孕妇应躺下,全身尽量放

松,动作要轻柔,用手轻轻地推动胎儿,如果胎儿顿足,可以轻轻地用手安抚他。怀孕7~8个月以后,父母可以与胎儿讲话,胎儿最易听到较低(父亲)的声音,父亲可以唱催眠曲等。

今天,在胎教诞生的土地上,科学的认识 and 实施胎教,对提高后代乃至整个中华民族的素质都具有一定的作用。谁都知道先天对后天的影响。那么,培养健康、聪明的孩子为什么不从先天入手呢?

我国对胎教的研究和应用在最近几年已有了新的开端,如辽宁的《妇女》杂志上曾介绍过一个4岁入小学读书、成绩优良的小女孩,她的外祖父是名中医,对她母亲进行胎教指导,使孩子出世后,在体力、智力发育方面远远超过同龄儿童。1985年2月14日,人民日报详细介绍了被武汉大学少年科技预备班录取的一名男孩小津津5岁上大学的消息。这位儿童的父亲是位医生,他吸取了我国古代胎教学说中的科学成分,又结合现代医学知识,对孕期的胎儿进行了胎教,为小津津的超常智力打下坚实基础。

另一方面,我们认为早期教育好比中长距离赛跑,发令枪一响,开初运动员的成绩没有多大差别,可是越到后来,差距越大。胎教也有相似之处,当孩子还是胚胎时,几乎个个都一样,可是,越往后差别越明显。

亲爱的读者,如果你每天让胎儿做胎儿体操;如果你每天让胎儿听优美的音乐;如果你在妊娠期极注意饮食营养;如果你因此戒了烟和酒;如果这孩子的妈妈没有受过病毒的感染,没有乱用药物,没有受过精神刺激,那么,你难道不认为这正是一个极好的开端吗。当这个被你认为是和别人没什么两样的平凡的孩子成了一个神童的时候,你就会觉得,这一切努力没

有白费。如果你对于胎教毫不相信让妊娠期白白过去,当发现自己的孩子不如别人聪明时,你可别埋怨命运,应该埋怨的是你自己!

教育的起点在胎儿!

编者

1988年6月

## 第一章 从怀孕到胎教

- 一、生命的起始 ..... (1)
- 二、生命的播散——子代 ..... (2)
- 三、哪个月怀孕最好 ..... (4)
- 四、怎么知道怀孕了 ..... (5)
- 五、你知道胎教吗 ..... (6)
- 六、怎样科学的实施胎教 ..... (7)

## 第二章 婴儿——从母体到外界

- 从胎儿到“心扉” ..... (10)
- 一、胎儿在母体内的发育 ..... (11)
- (一) 胎动 ..... (11)
- (二) 胎心 ..... (12)
- (三) 胎位 ..... (13)
- (四) 胎先露 ..... (14)
- (五) 胎产道 ..... (15)

# 目 录

## 第一章 从怀孕到胎教

- 一、生命的起始 ..... (1)
- 二、生命的摇篮——子宫 ..... (2)
- 三、哪个月怀孕最好 ..... (4)
- 四、怎么知道怀孕了 ..... (5)
- 五、你知道胎教吗 ..... (7)
- 六、怎样科学的实施胎教 ..... (9)

## 第二章 婴儿——从母亲体内起步

- 从胎儿听“心搏”说起 ..... (10)
- 一、我国古代的胎教之说 ..... (13)
  - (一)调情志 ..... (13)
  - (二)忌房事 ..... (13)
  - (三)节饮食 ..... (14)
  - (四)适劳逸 ..... (14)
  - (五)慎寒温 ..... (15)

(六)戒生冷 .....	(15)
二、一个有趣的实验 .....	(15)
三、胎儿在聆听世界 .....	(17)
(一)科学家的深思 .....	(17)
(二)子宫内的“小窃听器” .....	(18)
(三)听觉在胎教上的重大意义 .....	(19)
四、记忆从胎儿开始 .....	(20)
五、胎儿有视觉吗 .....	(22)
六、胎儿的性格 .....	(23)
七、胎儿通过母亲的梦向母亲“讲话” .....	(25)
八、胎儿的习惯 .....	(27)
九、克里斯娜为何会拒吮母乳 .....	(28)
十、胎儿的“思维线路” .....	(29)
十一、理解母亲感情的胎儿 .....	(30)
十二、胎儿能否啼哭的争论 .....	(32)
十三、从计算年龄所想到的 .....	(34)
十四、从唐山地震对儿童智力的影响看胎教 .....	(34)
十五、婴儿——从母亲体内起步 .....	(37)

### 第三章 父亲与胎教

●切莫忘了做爸爸的责任 .....	(41)
(一)做好后勤工作 .....	(41)
(二)适当调节妻子的情绪 .....	(42)
(三)作点“自我牺牲” .....	(42)
(四)激发妻子的爱子之情 .....	(43)
(五)协助妻子搞好音乐胎教 .....	(44)

(20)	(六)丰富妻子的业余生活 .....	(44)
(20)	一、你了解妻子吗 .....	(44)
(20)	(一)女人的力气表现在韧性上 .....	(44)
(70)	(二)女人善于用直觉观察事物 .....	(45)
(80)	(三)女人十分重视自己在家庭和社会中的价值 .....	(46)
(80)	二、一位孕妇的自述 .....	(47)
(80)	三、天才的父亲留下的思索 .....	(49)
(57)	四、爱是什么 .....	(50)
(73)	五、跟胎儿搭话 .....	(53)
(83)	六、请未来的爸爸来帮忙 .....	(54)
(47)	(一)量宫底 .....	(54)
(47)	(二)听胎心音 .....	(55)
(67)	(三)数胎动 .....	(55)
(77)	(四)称体重 .....	(56)
(77)	七、新一代父亲 .....	(56)

#### 第四章 胎儿十月的内幕

(27)	●眼花缭乱的变化 .....	(58)
(08)	一、1~10个月胎儿的模样 .....	(61)
(82)	(一)一个月胎儿的模样 .....	(61)
(58)	(二)二个月胎儿的模样 .....	(62)
(58)	(三)三个月胎儿的模样 .....	(63)
(88)	(四)四个月胎儿的模样 .....	(63)
(68)	(五)五个月胎儿的模样 .....	(64)
(48)	(六)六个月胎儿的模样 .....	(65)

(41)	(七)七个月胎儿的模样 .....	(65)
(44)	(八)八个月胎儿的模样 .....	(66)
(44)	(九)九个月胎儿的模样 .....	(66)
(24)	(十)十个月胎儿的模样 .....	(67)
	二、功高命短的胎盘 .....	(68)
(24)	(一)胎盘的结构 .....	(68)
(37)	(二)胎盘的功能 .....	(69)
(24)	(三)警惕前置胎盘 .....	(70)
(42)	(四)认识胎盘的早期剥离 .....	(72)
(23)	三、羊水的多少与胎儿的畸形 .....	(73)
(42)	(一)胎儿的忠诚警卫 .....	(73)
(42)	(二)羊水的来源 .....	(74)
(22)	(三)羊水的多少与胎儿畸形 .....	(74)
(22)	四、胎儿的生命线——脐带 .....	(76)
(22)	五、关于胎儿的大与小 .....	(77)
(22)	(一)小胎儿 .....	(77)
	(二)巨大胎儿 .....	(78)
	六、胎动——胎儿安危的信号 .....	(79)
(22)	(一)正常胎动 .....	(79)
(17)	(二)异常胎动 .....	(80)
(10)	七、“瓜熟蒂不落”——过期妊娠 .....	(82)
(50)	(一)“瓜”真的熟了吗 .....	(82)
(20)	(二)“瓜熟”就能“自落”吗 .....	(82)
(20)	(三)“瓜熟不落”怎么办 .....	(83)
(40)	(四)如何防止“瓜熟蒂不落” .....	(83)
(20)	八、多胎妊娠 .....	(84)

九、流产与保胎	(86)
(一)种种流产	(86)
(二)为什么会流产	(87)
(三)早期流产宜听其自然	(88)
(四)怎样预防流产	(88)
(五)关于保胎	(89)
十、子宫以外的怀孕	(90)
(一)子宫外孕——输卵管怀孕	(91)
(二)腹腔怀孕——娘肚子里的胎儿	(91)
(三)寄生胎——胎内胎	(92)
十一、常见的怪胎	(93)
(一)无脑儿	(94)
(二)大头儿	(94)
(三)脊柱裂	(94)
(四)联体胎	(94)
(五)肢体短小	(95)
(六)内脏外翻	(95)
十二、葡萄胎是怎么回事	(96)
十三、“阴阳人”是怎么回事	(97)
(一)真两性畸形	(97)
(二)假两性畸形	(97)
十四、胎儿臀位	(98)
(一)臀位的危险	(98)
(二)发生臀位怎么办	(98)
十五、什么是高危妊娠	(99)
十六、生男生女的民间传说与科学	(101)

- (08) (一)古代的神话传说····· (101)
- (08) (二)科学揭示生男生女的奥秘····· (101)
- (78) (三)科学家的一项调查····· (102)

## 第五章 胎教食谱

- 把肚子里孩子的那一份也吃上····· (104)
  - (一)孕妇营养的充分理由····· (104)
  - (二)讲究合理营养····· (107)
  - (三)特别要注意锌的摄取····· (109)
  - (四)一些营养丰富的食物····· (111)
- 一、妊娠第一个月食谱····· (112)
- 二、妊娠第二个月食谱····· (113)
- 三、妊娠第三个月食谱····· (114)
- 四、妊娠第四个月食谱····· (115)
- 五、妊娠第五个月食谱····· (117)
- 六、妊娠第六个月食谱····· (118)
- 七、妊娠第七个月食谱····· (120)
- 八、妊娠第八个月食谱····· (122)
- 九、妊娠第九个月食谱····· (124)
- 十、妊娠第十个月食谱····· (125)

## 第六章 胎教音乐

- 音乐——拨动胎儿的心弦····· (127)
  - (一)音乐是胎儿与孕妇语言的桥梁····· (127)
  - (二)胎教音乐的种类····· (129)

(三)音乐胎教方法·····	(130)
(四)欣赏哪些胎教音乐好·····	(131)
一、让世界充满爱·····	(132)
二、梦幻曲·····	(133)
三、母亲教我的歌·····	(134)
四、 <sup>b</sup> B小调第一钢琴协奏曲·····	(135)
五、霍夫曼的故事·····	(136)
六、春江花月夜·····	(137)
七、我将来到人间·····	(139)

## 第七章 胎教备课录

●让胎儿披上优美的“思想衣裳”·····	(143)
(一)言为心声·····	(143)
(二)培养精神·····	(143)
(三)心情舒畅·····	(145)
(四)欣赏大自然美景·····	(146)
(五)提高修养·····	(148)
一、生育与月亮·····	(149)
二、去郊游·····	(151)
三、春天·····	(152)
四、名画欣赏·····	(155)
五、慈母心声·····	(156)
六、请给宝宝起个名·····	(157)
七、宝宝曲·····	(159)
八、林肯和他的继母·····	(162)
九、祝贺您——未来的母亲·····	(164)

十、希望 .....	(165)
------------	-------

## 第八章 胎教运动

●生命的亲昵 .....	(167)
一、散步 .....	(168)
二、母亲的天性 .....	(169)
三、抚摸胎儿 .....	(170)
四、帮助胎儿做“体操” .....	(171)
(一)床上运动 .....	(172)
(二)综合运动 .....	(173)

## 第九章 妊娠中快乐舒适的生活方式

●祝您顺利度过 280 天 .....	(175)
(一)孕妇应当接受产前检查 .....	(175)
(二)学一点古人养胎法 .....	(177)
(三)胎教——儿童的启蒙教育 .....	(178)
一、怀孕期的形体变化 .....	(179)
(一)乳房变大而丰满 .....	(179)
(二)掩盖不住的大肚子 .....	(180)
(三)失去了苗条的身材 .....	(180)
(四)经历了一次皮肤的美容术 .....	(181)
(五)头发是油腻还是干燥 .....	(181)
(六)请轻一些刷牙 .....	(182)
二、早孕反应的对策 .....	(182)
(一)一种怀孕后的正常反应 .....	(182)