

第一章

从胎儿开始的育儿方法



由于世界的胎儿教育研究不断的进步，公众普遍认为育儿应该从胎儿开始。

在了解最新的胎儿教育信息之余，就从胎儿时期好好地开始育儿吧！

一、胎儿心理学的开始

从最近很多的证据显示，胎儿是从在母亲体内就开始学习。

这是美国的一个例子。有一个两岁的孩子，每当“MASH”这个节目开始时，不管他在做什么，一定马上放下手边的工作，跑到电视机前面，盯着这个节目看。其原因就在于他母亲怀孕时，每次做柔软体操都一定会看这个节目。

母亲在边做体操、边看这个节目的同时，全身都放松，呈现非常舒服的心情。

以下也同样是美国一个女孩的例子。

母亲在吃饭的时候，半开玩笑地问自己的女儿：“你还记得妈妈在怀孕时常穿这件睡衣吗？”这时女儿回答说：“我看不见妈妈穿的睡衣，不过我听得到妈妈所说的话。”

于是，妈妈便问她：“在肚子里面有什么感觉吗？”女儿回答说：“非常黑暗，好像在一个装了很多水的袋子中。”“你喜欢吃什么东西呢？”“我什么也没有吃。”“你刚出生时有什么感觉呢？”“好像从非常狭窄的空间来到一个非常宽敞的地方。”

对于母亲的问题，女儿毫不考虑并且正确地回答。

由于这种事情不断发生，因此科学家们力图证实胎

儿心理学是存在的，而且记忆、性格、才能等等，也是从胎儿尚在母体内时就决定了。

许多优秀的音乐家们，都能说出在母体内的记忆。加拿大安大略州哈密尔顿交响乐团指挥保斯里·普罗特，就有一个不可思议的体验。有一次，他在指挥管弦乐团的时候，他没有看乐谱，但是旋律就不断地浮现出来，在完全不看乐谱的情况下，他却能够非常正确地指挥。

原本普罗特觉得自己有比别人更优越的音乐才能。

然而，有了这项体验之后，普罗特告诉母亲这件不可思议的事情。这时，母亲说：“这首曲子就是你在妈妈肚子的时候，妈妈经常演奏的曲子。但是你出生之后，妈妈就再也没有演奏过了。”

钢琴家鲁宾·休泰伊和小提琴家梅纽宾等等，也有相同的体验。

二、巴尼的胎内心理学研究

加拿大多伦多的精神科医师德马斯·R·巴尼，主张应从母亲怀孕期间起就开始测量母亲和胎儿两方面的交流。

可以唱歌、说话给他听，积极营造良好的子宫内环境，如此便可使胎儿的担心荷尔蒙下降，使他的害怕减少，并可减少叛逆的行为，而培养出具有稳健性格的孩子。

巴尼的胎内心理学研究如下：

20世纪70年代的后半期，德马斯·巴尼对于20岁Law School的患者进行治疗。当患者说梦话时，突然就像婴儿般哭泣起来，而且大约持续了十分钟的昏睡状态。

不久之后，这位恢复了正常状况的患者，说出以下的一段记忆：

在他刚出生时，所睡的摇篮是白色的，但是长大之后，却发现照片上的摇篮全都是蓝色的，因此，他认为自己的记忆错误了。

于是，巴尼便询问患者的母亲，这段记忆是否正确，没想到结果令巴尼大吃一惊。这位青年的双亲因为贫穷，所以在孩子出生之后，便向邻居借了一个白色摇篮给这位青年躺了一段时间。但是过了两个月以后，青年的奶奶觉得他们很可怜，所以就花钱帮他们买了一个蓝色的摇篮。

巴尼以这个例子为开端，着手收集相似的例子，结果发现很多人都有胎内的记忆。

以下列举一两个巴尼所收集的例子。

1. 彼得的例子

母亲在怀彼得的时候，不断地唱着保罗和玛莉的歌。

当母亲生下彼得之后，发现这首歌对婴儿彼得有催眠的效果，而且如果彼得哭个不停时，听到这首歌就会安静下来。

2. 两岁女孩的例子

这个女孩一边坐在地板上玩，一边会喃喃自语地说：

“向前弯、向后弯。”

这是母亲在怀孕时做柔软体操时所念的口诀。

但是自从女孩出生后，母亲就不曾再做过柔软体操，也没再念过口诀了。

一开始巴尼觉得这样的话好像在念咒语一样（要施展魔法的语言），可是，在他所就读的多伦多大学是非常保守

的，况且在他进行精神分析的哈巴克大学，也不相信这样的话。

因此，巴尼对这番话抱着怀疑的态度，开始调查文献，而发现了婴儿全新的面貌。

三、许多学者陆续展开对胎儿的研究

1980 年的上半年，北卡罗来纳大学的心理学家安苏尼·狄卡斯巴，以实验证实了刚出生的婴儿记得母亲的声音。

他指示 16 位怀孕妇女分别和其他的孩子说话，然后录成录音带。

孕妇们分别选择《国王的新衣》、《小红帽》等等的故事，在怀孕的后半期大约花两个月的时间，每天读三次给胎儿听。

狄卡斯巴与研究者们分别让每个孩子听三种不同版本的录音带，结果胎儿只要一听到自己在母亲胎内所听到的故事时，他们心灵的节奏就会很明显地改变。

纽约爱尔伯特·爱因斯坦医学校的一位神经科医师多明尼克·巴布拉，曾针对因堕胎而刚出生的婴儿的脑进行研究，同时，巴布拉也是《脑的研究》杂志的编辑。

他在这本杂志上发表文章，认为刚被堕胎的胎儿们，其神经组织发育的程度，与刚出生的婴儿几乎没有两样，而且他们已经完成了学习所必要的神经构造。

四、胎儿脑生理学

不久，更多研究者开始对胎儿的脑进行研究，其中有一位科学家也证实了胎儿睡眠时的脑波与清醒时的脑波是不同的。

诸如此类，有关胎儿的脑生理有以下的新发现：

怀孕时，胎儿脑的成长速度非常惊人。从怀孕时小到眼睛看不见，一直到出生时，已经长到有成人脑的 25% 那么大了。

当满 1 岁时，已经达到成人脑的 70%，而在这个时候，脑细胞便已经完成 70%~85%。因此，从出生一直到满 1 岁的这段期间，就称为脑成长特别期 (brain growth spurt)。

在这段期间，脑的敏感强度非常惊人，而且对于环境有戏剧性的反应，并且深受环境的影响，不论是对于正面的还是反面的条件都是如此。

最重要的事实，就是头脑的成长良好，全身的成长也就良好。

因此，如果想培育出健康聪明的孩子，最重要的就是要好好利用这段期间。

在这段时期，脑配线的成长速度进行得比其他任何时期还快，普通时期髓磷脂化大约需要花 3 个月的时间，但在这时只需花一个月就足够了。

髓磷脂化在 4 岁时几乎就已终止。

这时，就可以看出孩子聪明不聪明，动作快不快。动作快的孩子聪明，动作慢的孩子迟钝。

在 4 岁时，手部灵巧的孩子是聪明的孩子。

还有更重要的事情。事实上，在脑的胎内成长期当中，如果不给予脑刺激，则神经元的突触没有办法形成。这样一来，没有被使用的脑细胞就会死亡。

这会发生于怀孕 8 个月时，所以，在 8 个月时对胎儿进行脑部的刺激，就能够预防脑细胞死亡，并且培育出额外的脑细胞。

进行胎教的孩子会特别聪明，理由便在于此。

五、胎儿的成长

胎儿的成长可以分为以下三个时期：

第一期 怀孕 5 个月 脑细胞增殖期。

一直到怀孕 5 个月，脑细胞会不断分裂，并在 5 个月的时候停止。

第二期 6 个月至 7 个月 脑细胞大小与复杂度增加的时期。

这时刺激胎儿的感觉，可以协助胎儿脑细胞的成长。

给胎儿以良好的刺激，他就可以形成良好的回路，也就形成良好的头脑。

从怀孕第五个月开始，便已开始制作突触。以前一般人都认为，脑的突触是在出生后受到外界的刺激，才开始制作，这是因为一般人相信，胎儿没有办法制作突触，所以脑部也没有作用。

第三期 怀孕 8 个月至出生 脑成长活泼化的时期。

这个时期出现了非常大的变化，不但突触的作用活泼化，而且脑的重量也加倍。

在这个时期，母亲对于胎儿的反应变得较为自然，会把手放在肚子上对胎儿说话，这是在第一期、第二期比较少见到的现象。

如果在这个时期能特别给胎儿以良好的刺激，就可以培育出聪明的孩子。

1976年，明尼苏达妇产科的罗勃特·菲奇博士，针对七岁聪明的孩子进行生育史的调查，结果发现他们在母亲体内时，都接受过良好的胎教。

六、胎儿逐月成长的情况

怀孕后五周 发生快速的变化，身体不断地扭转、伸展，促使肌肉发育。

两个月 胸部移动，就像在呼吸一样。

三个月 规则、正常地饮用羊水，每天少量进食，有一些进肺部，但大部分都是进入消化器官，协助吸吮运动逐渐发达，开始吸吮。

四个月 触觉和味觉已经发达，因此只要碰到嘴唇就会吸吮。如果在羊水中掺杂一些有苦味的东西，他就会将脸转开，并停止吸吮。羊水大约 11 天替换一次。如果用强烈的光照孕妇的腹部，他就会举起手来挡住光线。

体重增加 脚逐渐会踢 并练习(模拟)步行 而且听觉发达。

- 五个月 让他听非常大的声音时，他会用手捂住耳朵。
胎内的声音大约 72 ~ 84 分贝，而普通外面的谈话大约 65 分贝。此外，胎儿会分辨父亲以及母亲的声音。
- 六个月 出现哭泣的脸。哭泣可以协助肺部的发育、脸部肌肉的发育，亦可协助声带的发育。
- 七个月 睁开眼睛可以看见子宫内的环境。
- 八个月 这时脑细胞会显著发育，因此，如果没有给予刺激，则没有使用到的脑细胞就会消失。
胎儿在夜晚 8 ~ 12 点时，活泼最旺盛，是白天的两倍。因此，在这个时间带里，记住要给他良好的刺激。

七、加哈特·罗德曼的研究

1974 年，萨尔兹巴克大学心理学家加哈特·罗德曼 针对 141 位孕妇进行调查，将她们区分为理想型到破灭型等四个类型。

所谓理想型的母亲 就是非常想生育的母亲。由这一类型母亲所生育的孩子，从出生时开始，其成长就非常良好。

破灭型的母亲是属于非常不想生育的母亲。被这类型母亲所生育的孩子，以难产、早产居多。从出生开始，个子就小，而且是感情不安定、不好带的孩子。

处于中间类型的母亲，就是嘴里说想生育，但对她们进行测验后，却明显地得到相反的结果。由这类型的母亲所生育的孩子，出生以后多半会有不安、焦躁、哭泣等情

况出现。

从这件事情可以清楚地知道，对胎儿而言，最重要的就是母亲的爱情，而胎儿也能够了解母亲希望将他生下来的心愿以及爱他的心情，这便是胎教的根据。

英国有本杂志曾调查关于十几岁孩子自杀的案件，发现多半都是当初难产的孩子。而且在论文中也提到，这些孩子在初期时、胎内期、出生后一年缺乏爱情，也就是说，有很多例子是母亲在怀孕时身体有病。

八、鲁涅·庞德卡教授的胎儿大学

加利福尼亚海华特大学的鲁涅·庞德卡教授，现在开了一家胎儿大学，对许多母亲进行胎教的指导。

庞德卡教授的胎教课程是以触摸和语言为中心。

1979年，庞德卡教授听到一位母亲说，只要她一敲肚子，婴儿就好像会回话一样。因此，他也请其他的孕妇做相同的动作，结果当孕妇们敲肚子时，都会得到相同的结果。

也就是说，当母亲不断地抚摸腹部时，便是给胎儿以刺激，胎儿就会不断地回答。

庞德卡教授根据这项观察结果，制作了胎教课程。

他认为，给与胎儿触摸以及语言上刺激，能够提高胎儿的智能，即胎教的课程能够提高胎儿的注意能力、记忆能力以及智能。

庞德卡教授的第一课，是从怀孕5个月开始。当胎儿踢的时候，母亲就对胎儿说：“孩子，再踢一次。”他表示，这样两周后胎儿就能踢得很好了。

不仅如此，教授还指导她们当母亲敲肚子两下时，胎儿就踢两下，敲三下时就踢三下。

7个月的课程，一次五分钟，一天进行三次。

首先，轻轻地敲腹部，并说：“pat、pat、pat。”（pat：轻拍）。一周后加入新的动作，即一边抚摸腹部，一边说：“rub、rub、rub。”（rub：抚摸）。再隔一周，则摇摆腹部，并说：“shake、shake、shake。”（shake：摇）。接下来，可以敲乐器给他听，例如，敲鼓或敲木琴。如果是敲木琴，说Do（多）时就敲Do，说Si（西）时就敲Si。

之后，再唱歌给胎儿听、读书给胎儿听。

庞德卡教授认为，这样就能加深母亲和胎儿之间的相互了解，能够创造更理想的母子关系。

根据庞德卡教授的研究指出，这个时期身体反应良好的胎儿，出生之后也是属于朝气蓬勃的孩子，并且神经组织也会发育得非常良好。

庞德卡教授以50位孩子为一组，总共分三组，进行研究，并且发表了研究的结果。

A组是胎儿大学的毕业生，一般而言，较早说话，而且智能发育较佳。

B组是曾在胎儿大学学过一段时间的孩子，会说话的时间比A组的孩子晚，但是比完全没有学习过的孩子早。

C组的孩子则完全没有上过胎儿大学的课程，他们的发育比A、B两组的孩子都要迟。

九、普雷·洛康的研究

华盛顿雷多蒙特的心理学教授普雷·洛康，也对六个月到一岁半的孩子进行相同的研究，而且有新的发现。

洛康教授之所以会进行这项研究，是因为他听了在胎教方面非常有名的沙狄克夫妻的广播采访访谈节目。

沙狄克夫妻的长女在 12 岁时进入大学就读，而他们的儿子在五岁时就可以阅读小学六年级的课本了。洛康教授思考着要培育出优秀的孩子，是只要和他说话就足够了？还是有其他决定性的要素呢？

就在寻找文献的同时，发现了李索克的研究。

李索克在 1960 年留下了以下的研究成果：

如果让刚出生的婴儿听心脏鼓动的声音，则在出生后的四天内，大约会有 $3/4$ 的婴儿体重增加，但若不让婴儿听心脏鼓动的声音，则孩子在四天当中体重就会减少。

让婴儿听心脏鼓动的声音，可以使婴儿的哭泣减少，亦可使其安静入睡。

此外，让婴儿听心脏鼓动的声音，是创造音乐与舞蹈的基础。

洛康教授从中学习到，让刚出生的婴儿听心脏鼓动的声音，以及与婴儿进行丰富的对话，对婴儿而言，都是非常重要的刺激。

十、斯坦福大学与加利福尼亚大学的研究

在此有非常重要的研究报告，即原型脑细胞 (protobrain)。它在出生时消失，许多哺乳动物都有这种脑。

这两所大学经由老鼠的实验证明，在出生之前给予刺激，可以培育出聪明的老鼠。而在解剖这只聪明老鼠的脑之后，发现在其脑中还残留着被称为原型脑细胞的物质。

如果不进行胎教，这种原型的细胞就会消失。

但如果进行胎教，则不被使用的原型细胞由于已被使用，就可以培育出聪明的脑细胞。

十一、利用录音带进行胎教

实际上进行胎教时该如何做才好呢？最好的方法就是让胎儿听录音带。

录音带的制作方式如下：

- (1) 首先，给胎儿取一个小绰号。
- (2) 依照以下的方式录音。

——小宝呀 我是妈妈 妈妈非常爱小宝啦 小宝听见了吗 是妈妈在说话呀 小宝乖吗 妈妈正等待小宝的诞生，一直等待着，妈妈非常爱你啦！

你已经是这个家的一分子了，大家都非常期待你的到来，爸爸也非常爱你，也非常期望你的诞生。小宝，现在妈妈要读故事给你听，你要仔细听呀！

- (3) 接下来录书的内容，以上的部分大约五分钟。接着录入父亲五分钟讲话：

——小宝呀 我是爸爸 爸爸非常爱小宝啦 爸爸的名字是尼尔，妈妈是爱美，你就叫小宝。小宝在妈妈的肚子里面乖不乖呀？你一定要乖乖的喔！妈妈非常爱小宝，为了小宝而吃很多营养的东西，所以你一定要快快长大……

……持续录类似的内容。

在怀孕的第二期、第三期时制作这样的录音带，放在胎儿耳朵附近，让他一天听三次。至于胎儿耳朵的位置，可以请教医师。

在第三期的录音带中 可以再加入哈哈的笑声。如此一来，大部分的孩子在出生后第四天，就会发现崭新的事实。

经过实验证明，曾听过这种胎教录音带的孩子，能够比较早了解语言。

除了语言之外，抚摸也能带给胎儿刺激。

从怀孕 4 个月左右开始，由下到上抚摸腹部 30 分钟以上，一天三次，持续进行 7 个月。从八个月时开始，可以加入一些新的词汇，然后轻轻地敲、轻轻地抚摸、轻轻地摇晃。如果胎位不正，你可以轻轻地告诉他一定要回到正位，则他一天都会保持正确的位置。

母亲对胎儿进行的活动让胎儿发生反应，是非常重要的。就好像你抚摸他，他就会踢你的肚子这类条件反射一样，必须引发出他的相互反应，便可以培育出聪明的胎儿。

十二、相互影响的重要性

只有母亲单方面给与胎儿刺激是不够的，最重要的是必须引起胎儿的反应（即相互影响的“交互作用”）。

通过以下的实验便可以理解。

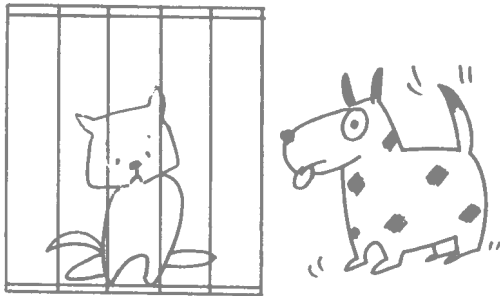
——对于刚出生的两只狗的实验——

以刚出生的两只小狗为实验对象，一只关在狭窄的笼子里，另一只则让它在房子里自由活动，并在笼子面前抚摸这只自由的狗，要它站起来、坐下或趴下等等。

当这两只小狗都满一岁时，把被关在笼子里的小狗放出来。这时，这只被关的小狗却对于坐下等它应该拿手的才艺完全不会。

这就和我们虽然在电视机前学了一年打高尔夫球的方法，但实际上却还是不会打高尔夫球的道理一样。

即使从 1 岁开始教这只被关的小狗以上的动作，但是



仍然学不会，而且会立刻逃入笼子里。

有些母亲认为，刚出生的婴儿最好放任不管，不要理他，让他一个人自由自在地玩耍，并拥有一个人的时间是最好的。但是，依照这种方式培育出来的婴儿，反而什么也不会，而且缺乏想像性、创造性。

让婴儿看妈妈和洋娃娃玩的样子，他就会记住怎么样和洋娃娃玩，而且他会想像和洋娃娃玩的感觉。

妈妈让洋娃娃做动作、让洋娃娃发出声音，这些印象都会留在婴儿的脑海中，而促进婴儿的想象力，使他能够自由、快乐地想像。

十三、母亲与胎儿交流的回路

母亲与胎儿的交流有五种。

1. 生理交流回路

母亲的心理状态会经过生理上荷尔蒙的分泌传达给胎儿。也就是说，当母亲担心、悲伤、不安、生气的时候，荷尔蒙的分泌就会异常，而传达给胎儿。

母亲不健康时，也会对胎儿产生非常大的影响。

2. 营养交流回路

由于母亲所吃的食物会传达到胎儿，因此最好避免摄取酸性食物，以及含有食品添加物的食物。

摄取无污染、干净的水，以及新鲜的蔬菜，是非常重要的。

3. 感情交流回路

母亲要对胎儿投入感情 使得母亲和胎儿内心交流。

以想像胎儿的姿态，想像他非常挺拔的样子，非常清秀的脸庞，这就称为印象法。当母亲听世界名曲时，母亲美丽的感情会传达给胎儿，而母亲每天看好的名画，以及阅读良好的文学作品，也会对胎儿的将来产生重大的影响。

4. 运动交流回路

除了借助于抚摸引发出胎儿的交互作用之外，母亲自己本身要进行孕妇体操，或者是充分地活动身体。因为这些都会影响胎儿的运动能力。如果母亲在怀孕期间不爱运动，只会躺在床上睡觉，则生下来的孩子也就只会躺在床上睡觉，而培育出迟钝的孩子。

5. 语言交流回路

从怀孕 5 个月左右开始，就要尽量和胎儿说话。母亲可以用语言将现在的行动告诉胎儿，或者是唱歌给胎儿听、读书给胎儿听。最好一个月的时间都唱同一首歌、念同一本书，并在抚摸他的同时，也教他一些语言，也可以将母亲的行动用语言来表示，教他这些语言。

可以用光照着腹部，告诉他：“天亮啰 这就是光亮。”借以教导他明暗的区别。或者一边抚摸腹部，一边告诉他：“头朝下、脚朝上。”

还可以告诉他：“踢两次肚子。”教他数数。