

◎ 第一章

了解胎教

家长们，你可曾知道，宝宝一出生才开始对宝宝进行教养，已经为时过晚。聪明的家长应在怀孕之初便对腹中的胎儿进行启蒙教育，使宝宝在生命之初就受到良好的教育，帮助孩子日后成为健康、优秀的人才。



一、什么是胎教

胎教就是通过人为措施 使胎儿身心得到更好的发展 使后代在生命初始就受到良好的教育，帮助孩子日后成为既健康又聪明的优秀人才。由于胎教的含义十分广泛及人们进行胎教的自觉程度不同 胎教又常分为广义胎教与狭义胎教 以及有意胎教和无意胎教等。

广义胎教是指对孕妇和胎儿的保健教育。由于胎儿处于器官形成的阶段和生长发育的过程中 各方面都还没有定型 很容易受外界影响而发生变化 即中医所谓‘ 形象始化 未有定仪 因感而变 外象而内感 ’。这里所说的受外界影响 主要指受母体精神、饮食、寒温等方面的影响。母体的身心是否健康 对胎儿的成长 包括智力与体质的发展 具有决定性的作用。因此 广义胎教有利于母亲和胎儿的身体健康和精神健康 有利于保胎、养胎和护胎等保健措施的实行。

狭义胎教相对于广义胎教来说 偏重于品德、精神与性情的修养、陶冶和教育方面。主要指通过采取一些措施与方法 让孕妇置身于美好的事物、环境和氛围中 不但使孕妇品德高尚、精神饱满、心情舒畅 而且由于‘ 外象而内感 ’的作用 促进了胎儿智慧、情绪、品质等方面的良好发育。因此 狭义胎教实际上是在广义胎教的基础上 对母亲和胎儿精神世界的优化和美化的实施 在胎儿个性的

形成和人格完善方面，具有举足轻重的作用。

通过上述可知，广义胎教侧重于母亲和胎儿生理病理的医疗保健，狭义胎教侧重于母体与胎儿的精神健康与心理卫生。其实，胎教既具有生理病理的医疗保健作用，又具有维护精神健康和心理卫生的功能。比较起来 狭义胎教更符合胎教的含义 因此更应引起孕妇的高度重视。

有意胎教是指有心思、有目的和有计划地在怀孕期间 采用某些方法 创造某些条件 让孕妇和胎儿的身心得到调养。无意胎教是说没有特意采取某些方法 创造某些条件 但某些日常生活中的情况也能够使孕妇和胎儿的身心得到调养，在无意中产生了有意的效果。事实上生活中还是无意胎教所占的比例大。

在实际当中 由于孕妇的精神、意向、习惯、嗜好等在成年以后已基本定型 即使是有意也较难在孕期内强行加以改变。这就需要孕妇在孕前多读一些有关胎教的书籍 增加文化知识 提高个人修养与文明程度 力争使无意胎教转变为有意胎教。虽然有的孕妇能收到‘无心插柳柳成阴’的效果 但这毕竟带有盲目性 不能和有意胎教相提并论。

二、适时胎教

从广义上讲 胎教应该从选择配偶时就开始。因为配偶的思想品质、性格气质、健康状况、相貌、教养等多种因素都将对胎儿产生潜移默化的影响。

从狭义上讲，胎教应从受孕时开始，即从生命诞生之初开始。

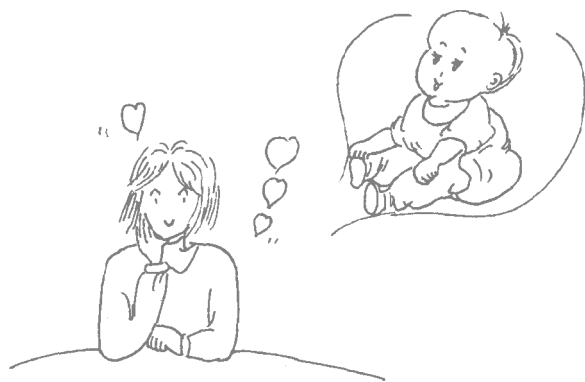
因此，与其强调胎教开始的时间不如调整整个妊娠期都要持之以恒地进行生理及病理的保健，以及精神健康与心理健康的陶冶。

三、胎教与优生

遗传是优生的基础 也是胎教的先决条件。在自然界 只有素质良好的种子才有可能结出优良的果实。同样道理 只有继承了父母双方良好遗传基因的健康胎儿 才有可能达到优生 也才谈得上

胎教。我们知道 胎教就是对母腹中胎儿的感觉器官进行刺激 前提是胎儿必须具备健全的感觉器官、神经系统及全身各器官。显然，一个先天性痴呆的智残胎儿是不可能接受胎教的。

研究认为 每个人都有一个范围相当广阔的智力潜力 这个范围的上限和下限是由遗传决定的。一个儿童 虽然父母的遗传因素很好 如果这个儿童生活环境差 无良好教育 个人努力也差 他的智力发育就会受到限制 智商就较低 相反 虽然某儿童的父母遗传因素一般 但这个儿童得到良好的教育 个人又勤奋努力 他的智力就会得到充分发育 智商较高。当然 如果父母的遗传因素很好 儿童出生后又得到良好的教育 个人又勤奋上进 那么他的良好的遗传智力潜力与外界环境、教育及个人努力之间决定性作用的关系会使孩子的前途无量。因此 专家将先天的遗传因素 后天的环境 教育条件 包括胎教)个人的主观努力程度称之为决定人们智力差异的三要素。



四、胎教日记

胎教日记是胎儿发育及受教育的记录。准妈妈应该在得知怀孕的第一天就开始记胎教日记。胎教日记的内容包括每天的感受 身体状况 用药及意外情况 胎动的开始 每天胎动的情况 妊娠反应及妊娠期身体的变化 同房的时间 饮食情况 产前检查的内容及结果 每日进行的胎教项目及时间 胎儿的反应等。一本胎教日记可以分担你孕期的思虑，也是你孕期最完美的记录。

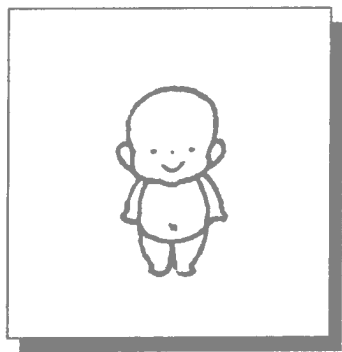


◎ 第二章

广义胎教

间接胎教

广义胎教是指对孕妇和胎儿的保健教育。母体的身心是否健康，对胎儿的成长，包括智力与体质的发展，具有决定性的作用。广义胎教有利于母亲和胎儿的身体健康和精神健康。



一、孕前准备

1. 受孕环境

生一个健康聪明的宝宝，首先必须制造一个良好的受孕环境。

一般人在为迎接一个新生儿做准备的时候，通常会认为繁衍后代是从胎儿最初形成受精卵的时候才开始，因为染色体是在那个时候才决定的。然后到胎儿的初期，整个身体构造再分为男孩或女孩，于胎盘内完成发育。

但是事实上，为了能够担当延续生命的重任，生儿育女的准备应该从青春期以后开始，而青春期男女在身心上所产生的变化正是对生命延续所做的前准备。此外，每个月必定造访每位女性的月经应该也是为了这不知什么时候将诞生的生命所产生的周期性的预备工作。诸如此类的准备行为不但非常重要，而且为了生出一个健康可爱的新生儿，这些准备行为也是应具备的基本条件。我们人类男女之间的恋爱行为如同其他动物一般，都是与生俱来的本能。当然我们也可认为这种本能也是迎接新生命的准备行为。

然而，我们人类不单单只是受制于这种本能的支配，我们可以利用自己的意志力及努力来营造自身的幸福与爱情。这对我们人

类而言是非常重要的，此时这种精神方面的原动力是发源于彼此相爱的两个人体内的一股新生命的延续力，是感受到生命的美好而自然产生的力量。

迎接新生命的降临 不只是生理方面 心理方面的准备工作也是非常重要的。然而 这种心理方面的准备因人而异 有些人在好几年前即为迎接新生命的开始做准备 有些人则是在新婚那天 希望早一天能拥有两人的爱情结晶——孩子；另外有些人则是在双方的个性上能互相契合的情况下，才开始做准备。

总之 无论是在何种情况下所做的准备 这位即将诞生的新生儿，都是男女彼此在历经心灵及肉体上的契合才产生的结果。

为了一位比自己更完美的新生命的诞生，身为父母在受孕前所应该做的事情 是制造一个适合怀孕的生活环境 因为在一个能够让母亲安心怀孕待产的生活环境里，母亲肚子裡的胎儿一定也会健康地生活着。

怀孕受胎如果只是单纯地因为性欲结合而产生的结果，那对人类而言实在是太可悲了。一对相恋的男女 如果他们的爱情得不到来自亲友们的祝福，那么真正的幸福似乎也难造访他们。同样的，一个新生命所需要得到的不只是使其富有生命力的父母之爱，同时还需要来自周围的至亲，甚至好友或社会大众等等的温情及祝福。换句话说 为受孕所制造的环境 前面所说的全部都是必需的。

2. 受孕条件

若想怀个小宝贝 必须满足下面几个条件
健康的精子及卵子

男方的精液里的精子必须有质，即健康而有活动能力；有量，即发育成熟的正常男子每天睾丸中能产生几亿个精子，一次射精中有 6000 万 ~ 1 亿以上精子，总数不能低于 2000 万 否则无法怀孕。女方卵巢能产生和排出成熟而健康的卵子。健康的成年女子每月卵巢排出一个成熟的卵子。

正常而又通畅的生殖道

夫妇间性交时 男子必须将精子排入女子阴道。整个精子的必经之路 包括男子附睾、输精管、尿道 女子阴道、子宫颈管、子宫腔和输卵管 都必须畅通无阻。精子和卵子在输卵管壶腹部相遇 并结合受精。受精卵再借助输卵管的蠕动被送到子宫腔。

合适的子宫腔内环境

子宫内膜必须是分泌期，才能适合受精卵的种植和发育。

如果上述讲过的任何一个条件受到阻碍，小宝贝就无法如期赴约。

3. 受孕计划

有关怀孕的时间虽然是夫妇两人之间的私人问题，不过如果从家庭计划的立场来看 怀孕、分娩、生产及养儿育女等过程 对一个母亲来说 二十岁到三十五岁之间是最理想的时间 而且如是第一胎婴儿 最迟也不要超过三十岁。

随着时代的推进 头胎生产的女性年龄有逐渐升高的现象 然而对胎儿来说 却不是一个可喜的现象。

当然 即使是高龄生产 通过正常分娩而生出健康的宝宝的例子很多 而且随着医学技术的进步 生产时所发生的危险已经降低很多了。多数的产妇在生产结束之后也能好好地哺育婴儿。可是，

由于阴道较难张开，以致必须剖腹生产的情形相应增多，而且肝脏、心脏等器官在无形中开始老化，怀孕在体型上产生的变化难以恢复也是不争的事实。最令人困扰的事情就是由于卵巢的老化，受精卵极容易发生染色体异常的症状，因此如果在高龄时怀孕的话，早产、流产、胎位异常等发生的频率也比较高！

因此对宝宝及母亲而言，为了选择在最有利的条件下怀孕，母亲的年龄仍然应列于考虑范围之内。

虽然孩子们之间恰当的岁数差距问题常被人提及，不过这类的家庭计划所涉及的对象不只是父母亲双方而已，也包括孩子们。像两个小孩子之间只差一岁的情况，对先出生的那位宝宝来说，难道不是一件严苛的事情？如果彼此之间相差两三岁的话，则母亲、小孩子都可以稍微感觉到足以适应环境的轻松感。

总之，怀孕是一门非常复杂的学问。有时候夫妇俩计划着哪一年的哪一个月希望宝宝出生，可是却往往难以实现。虽说是在排卵日前后容易受孕的时候行房，但对于只具短暂生命力的卵子精子，双方的互相交会必需适当地于输卵管内完成，所以极易错失受孕的机会。

为保证受孕计划的成功，准父母最好能了解一些有关怀孕的知识。

至于计划暂时不要宝宝的父母，可以选择适合自己及自己可以接受的避孕法来实施避孕。

现在一般人所采用的避孕方法有下列几种方式：

排卵时期所采用的避孕法

所谓的安全期避孕法是指在月经开始的第一天至两个礼拜期间排卵较多的时间内，控制自己的性欲，避免使卵子受精的一种方法。但是这种方法因排卵期会因人因时产生变化，所以时常见避

孕失败的例子。

与上述方法比较起来，基础体温测量法避孕效果较为确实并且更为人所推广，但由于必须每天切切实实地测量体温而使人感到不便。

使用避孕器的避孕法

这种避孕方法，有保险套、子宫套等自己可使用自如的方法，也有需请医生插入子宫内的避孕环等方法，但是它们的避孕效果却不是百分之百。

手术避孕法

这是一种利用手术将输卵管结扎起来的避孕法，而且也可以再通过手术将输卵管疏通再度受孕。

药物避孕法

口服避孕药目前正在世界各国妇女间推广，政府在各医院及妇保站都广为宣传。

4. 受孕佳机

选择适宜的受孕时机，是生育一个身心健康的孩子不可缺少的条件之一。何时受孕比较合适呢？

婚后经过一段时间 双方在生活习惯、爱好等方面都逐渐彼此适应了 感情也更加深厚甜蜜 如果正值妇女最佳生育年龄 那么宝宝就可以在夫妇的安排下孕育了。为了确保受孕成功 就必须注重选择合适的受孕时机。主要应从以下几个方面加以注意：

从新婚开始测基础体温

在有条件的情况下 每天清晨未起床前 女方应先用体温计测量一下基础体温。在坚持每天测量的基础上掌握体温下降和复升

的时间 以确定排卵的日期 并及时提醒丈夫(女方一般应测量三个月以上的时间)

基础体温的测量和记录方法是 :

早上醒来后 在身体不动的状态下 用体温计测出体温 以口腔温度为准) ;

将测出的体温数标在基础体温图表上 ;

③将一段时间的体温数用线段连起来 形成曲线 由此曲线判断出是否正值排卵期 ;

每日要在同一时间测量。

女性的基础体温是对应月经周期变化的 , 这是因为孕激素的作用。孕激素的分泌活跃时 基础体温上升 孕激素不分泌时 则出现低体温。正常情况下 从月经开始那一天起 到排卵的那一天 因孕激素分泌很少 所以一直处于低体温 , 一般为 $36.2^{\circ}\text{C} \sim 36.5^{\circ}\text{C}$; 排卵后 空卵泡分泌孕激素 基础体温猛然上升到高温段 , 一般在 36.8 左右。

正常情况下 从低温段向高温移动的几日 是排卵日 这期间同房 容易受孕。

基础体温图表可自制。

高质量的排卵期

在排卵期前应减少同房的次数 使男方养精蓄锐 以产生足够数量和质量的精子 有些地区因落后的习惯影响 讲究在女方月经期同房 , 认为这样会容易受孕。其实这是不符合女方生理特点的 , 不但不会使女方怀孕 反而会使细菌乘虚而入 给女方生殖器官造成炎症 结果只能是影响正常排卵 更不能保证受孕。

计划受孕期的注意事项

在计划受孕的日期以前 (指女方排卵期以前) 男女双方均不

要穿紧身裤 如尼龙裤、牛仔裤。因为这些织物透气性差 容易给病菌创造滋生地 使女方阴道炎症增加 直接影响受孕成功。男方则易使睾丸压向腹股沟管 增加睾丸的温度 使其生精功能减退 在这种情况下受孕，畸形儿或有先天性缺陷的婴儿出生率有所增高。

环境、心理因素

在天气阴冷、风雨交加、电闪雷鸣、龌龊湿地、荒凉野郊 或者是男女心情不佳、悲伤凄惨惊恐痛苦之时 均不利于受胎。而夜深人静、居室清洁、心境恬和、恩爱缠绵之时 则被认为是最好的受孕时机。这可能是良好的心情和外界条件能对夫妇产生较好的心理暗示作用，也可能是人的心理活动对外界的各种刺激和反应有时是很微妙的缘故。总之 只要夫妻是在思维、语言、行为、情感诸方面都达到高度协调一致的时间同房受孕，出生的孩子就会集中双亲在身体、容貌、智慧等方面的优点。

5. 孕前禁忌

禁酒、烟

当今时代里 大多的女性迈入复杂的社会圈之后 在与男性并肩平起平坐争取就业机会、从事工作的同时，为了强调女性独立自主的个性，女性嗜烟酗酒的现象非常普遍，白天在工作场所里，晚上在咖啡厅或是小饭馆里，面前摆着一杯酒，一边嚼，一边吸烟的女性 近来已处处可见。



但是在大洋彼岸堪称发达国家的美国国内 香烟对人体所造成的伤害目前已被视为医学问题而被加以研究，并且“ No Smoking ”的观念也普及于一般的社会意识中。至于国内的各个公共场所里“禁烟”等标示文字举目可见 相信那些思想前卫、作风潇洒的女性大概也都知道吧。

酒精和香烟不但是造成女性不孕的原因之一，对于卵子也会留下不良的影响 因此如果你希望一位健康宝宝的诞生 那么还是希望你从怀孕前开始 就慎守禁酒禁烟的戒律 因为干净的空气可制造出优良的受精卵 清洁的空气可孕育出健康的胎儿 而母亲纯净的血液则是给予胎儿最佳的礼物。

一般而言 即使妻子本身不抽烟 而先生抽烟的话 则妻子间接地也会吸入二手烟，特别是在从香烟点火部位起直接弥漫于空气中的烟雾里 含有许多对人体有害的物质 希望身为人父的男性们对于这点可要好好深思。

烟酒对于一个新生命而言 实在不是一件可喜的礼物 夫妻双方为了一个优秀的新生命 彼此就此开始互相勉励实行禁烟吧 因为一位身患酒精依赖症的母亲极易发生流产或早产的现象，也容易生出身体异常的婴儿。

此外，对胎儿具有不良影响的不只是香烟和酒精，其他如汽油、挥发油等化学药品、觉醒剂、幻觉剂、麻药等等 不仅对受精前的卵子、精子造成影响 同时也会给予妊娠中的胚胎及胎儿很多负面的影响。

慎 X 光检查

正常情况下，发生怀孕的可能性是在最后一次月经刚来的第一天开始算起 大约 14 天前后的排卵日，因此接受 X 光照射检查的时间 最好是排卵前 亦即最后一次月经结束后马上进行 这是

因为排卵后，月经来前的这段时间，卵子可能已处于受精的状态，所以要避免受精卵遭受 X 光照射。

不过 因为我们一般接受 X 光照射的吸收量极为轻微 所以如果说接受这种 X 光照射一次或两次之后，对于卵巢的活动及卵子就会造成不良的影响，甚至在受精卵上发生作用，以致引发白血症 或生出畸形儿等现象 那倒也不至于。

一般对胸部的 X 光检查照射，通常不要超过 20 张以上 然而问题在于如果将我们一生中所接受的 X 光等放射线照射的总量积存起来 而遗留给我们下一代的可能性不能说没有 因此一些不必要的 X 光检查还是应该尽量避免，更何况是在感受性最敏锐的时期。

不过，一般罹患恶性肿瘤等必须接受长时期 X 光或其他放射线治疗的女性患者 她们接受检查的时候 务必要慎重地考虑随时怀孕的可能性，而且最需牢记在心的就是要在排卵日前进行检查。

医生们之间常常谈到‘一看到来求诊的女性 就会想到她们的症状是怀孕’的诊断心得 这是因为看到一些胃不适、恶心、欲呕吐的女性患者 其病因不是胃的问题 而是怀孕的征兆 所以在进行 X 光照射检查的时候，医生们务必要仔细确定患者不是在怀孕状态下 才可以实施检查。而且 有些较为谨慎的医生 当他们在为一些具有怀孕可能性的女性患者进行 X 光检查时，一定会询问患者最后一次月经从何时开始，以便确认的确是排卵日前再施行 X 光检查。

可是 在这中间也常会有一些在排卵后 或是怀孕初期时已接受 X 光检查的女性，因担心 X 光会对胎儿产生不良影响或某些因素 而向医生提出不想生下婴儿的意愿。

此外,也有某些疾病即使是在怀孕期间也必须接受 X 光检查,这时候除了要注意所照射的 X 光的放射量要轻微,下半身也要用防护器具保护 这些安全性措施医生会为你设想周到的 所以此时请不要作无谓的操心,只须听从医生的指示即可。

至于在怀孕后期为了测量骨盆的大小,而必须在妇产科医院内摄取两三张 X 光片时 准妈妈们则毋需担心。聪明的妈妈们 请安心接受怀孕前一些必要的 X 光检查吧。

预防风疹

怀孕初期一旦罹患风疹这种疾病,那么就会出现先天异常的胎儿是众所周知的 不过目前仍到处可见怀孕之后 才匆匆忙忙地接受风疹抗体检查的现象。如果你是一位聪明的女性 应该是在怀孕之前就接受检查了。而且 即使是以前未曾罹患过风疹 如果你本身不具有抗体 那么就应该接受预防注射 只不过这种预防注射是不能在怀孕期间进行的,一定要在怀孕之前 而且是非在怀孕数个月前不可。更具体地说 就是在月经结束后 立即接受预防注射,然后自此数月之内也必需避孕 总之 衷心地希望你不要在对风疹完全没有免疫力的状态下怀孕了。

勿滥服药物

在妊娠初期必须注意的事项之一就是药。数年前 作为控制孕吐而被使用的“thalidomide”造成先天性畸形事件,至今仍是报纸上的热门话题。

现在甚至有连母乳都被检验出有农药的事例。妊娠初期的胎儿对药剂及其他外在的因素极其敏感 所以 药的滥用或经常使用是不行的。

