

科学胎教

KEXUE TAIJIAO

宝宝更聪明

BAOBAO GENG CONGMING

主 编 吴凌云

编 写 (以姓氏笔画为序)

历 茹 李 铁 李可心

李庆春 李明白 李星春

李效梅 李雪梅 吴凌云



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

科学胎教宝宝更聪明/吴凌云主编. —北京:人民
军医出版社,2006.9
ISBN 7-5091-0397-5

I.科... II.吴... III.胎教—基本知识
IV.G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第050982号

策划编辑:贝丽于岚 文字编辑:崔永观 责任审读:周晓洲

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市100036信箱188分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.875 字数:228千字

版、印次:2006年9月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:29.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



胎教是指使胎儿在母体内受到各方面的感化和教育，使其健康发育。这是一种特殊的教育形式，是优生优育的最早教育方法，是新的育儿手段。

胎教包括两个方面：一是给予孕妇的精神、生活、饮食、环境等方面的优势，改善孕妇的环境，利于身心健康，并通过母体对胎儿进行影响和感染；二是直接对胎儿进行良好的刺激，如抚摸、音乐、光照等，促进其身心的良好发育。总之，胎教是使胎儿从内环境、外环境受到有益的影响，使胎儿健康生长，出生一个健康、聪明的宝宝。

胎教是一门新的科学，正在为人们所重视和发展，有很多胎教知识和方法还有待于进一步研究和实验。本书就现在人们所公认的并有专家考证的胎教方式为主要内容，阐述其科学依据和方法，帮助准备生孩子的夫妻施以胎教。其中主要是说明胎教的重要性和传授具体方法，为优生优育提供条件。

问题是，现在在胎教上存在着一些不利的认识和做法：一是缺乏有意胎教，一些广义的和狭义的胎教都在无意中进行，使胎教的效果不理想；二是很多人对胎教的内容并不清楚，只认为听音乐是胎教，这就大大缩小了胎教的范围。本书根据以上问题重点突现了两点：一是要扩大胎教范围；二是变无意胎教为有意胎教。如此，才能使胎教起到良好的效果，更好地提高人口素质，生出健康聪明的下一代。

准备生孩子的夫妻，应真正实施科学胎教，使你们的宝宝更健康，更聪明。





内 容 提 要

普天下父母都希望自己的宝宝聪明活泼，漂亮健康。科学胎教将会使你实现这一愿望。本书系统论述了胎教的含义、意义及理论依据。详细介绍了预备胎教、精神胎教、营养胎教、环境胎教、抚摸胎教、音乐胎教、语言胎教、运动胎教和光照胎教的科学方法，以及胎教中的禁忌，并介绍了现代胎教用品。本书内容丰富科学，操作性强，是所有准妈妈、准爸爸的良师益友。

责任编辑 贝丽 于岚 崔永观

C 目 录 CONTENTS



一、什么是胎教

- 1.胎教的含义 /1
- 2.胎教对优生的意义 /3
- 3.胎教的理论依据 /6
- 4.胎教的原则 /7
- 5.胎教是一门科学 /8
- 6.进行胎教应具备的条件 /10
- 7.胎教的内容 /11
- 8.胎教作用 /13
- 9.什么是直接效果的胎教 /14
- 10.什么是间接效果的胎教 /17
- 11.胎教种类简介 /18
- 12.什么是有意胎教和无意胎教 /28
- 13.要正确认识胎教 /30
- 14.受过胎教的孩子有哪些特点 /31
- 15.什么时候开始进行胎教 /33
- 16.准爸爸如何参加胎教 /35
- 17.父亲胎教有益培养父子情 /38
- 18.父亲如何直接进行胎教 /39
- 19.实施胎教注意事项 /41
- 20.胎教的时间安排参考表 /42



二、胎教的科学依据

1. 胎儿的大脑发育过程 /43
2. 胎教的科学依据 /44
3. 胎儿的生理、心理基础适宜进行胎教 /48
4. 胎教有利于胎儿身心健康发育 /50
5. 从实验看胎教的可行性 /51
6. 我国传统胎教经验 /53
7. 外国胎教状况 /62



三、胎教方法

1. 什么是预备胎教 /68
2. 胎教从择偶开始 /69
3. 婚前体检有利胎教 /72
4. 近亲结婚有害胎教 /74
5. 预备胎教的饮食要求 /77
6. 选择最佳怀孕期是预备胎教的要求 /79
7. 预备胎教宜最佳季节受孕 /80
8. 妇女排卵与受孕知识 /82
9. 男子精液健康有利预备胎教 /83
10. 怀孕知识与预备胎教 /84
11. 新婚期间怀孕不利胎教 /84
12. 新婚洞房怀孕不利预备胎教 /85



- 13.新婚蜜月旅游怀孕不利胎教 /86
- 14.妇女怀孕的最佳年龄与胎教 /87
- 15.男子最佳生育年龄与预备胎教 /89
- 16.妇女停用避孕药立即怀孕不利胎教 /89
- 17.妇女去掉避孕环后立即怀孕不利胎教 /90
- 18.近期接受过 X 线照射的妇女急于怀孕不利胎教 /90
- 19.妇女多次做人工流产不宜急于再孕 /91
- 20.流产后的妇女尽快再孕不利胎教 /91
- 21.妇女剖宫产后多久怀孕符合胎教要求 /92
- 22.习惯性流产妇女想再次怀孕怎样做符合胎教 /92
- 23.男性应如何预备胎教 /93
- 24.受孕时机与胎教 /94
- 25.进行咨询有利胎教 /96
- 26.妇女孕前健康是预备胎教的重要内容 /97
- 27.预备胎教要禁烟酒 /100
- 28.妇女怀孕前滥用药物是胎教一戒 /101
- 29.妇女孕前肥胖不利胎教 /101
- 30.预备胎教要注意工作环境 /102
- 31.受孕瞬间的胎教 /103
- 32.孕妇不良心理障碍不利胎教 /105
- 33.丈夫帮助怀孕妻子调理心理有利胎教 /107
- 34.孕妇情绪波动不利胎教 /109





- 35.什么是营养胎教 /110
- 36.孕期营养在胎教中的重要作用 /111
- 37.有利胎教的营养素有哪些 /112
- 38.妊娠早期营养胎教要求 /117
- 39.妊娠中期营养胎教要求 /118
- 40.妊娠晚期营养胎教要求 /119
- 41.有利营养胎教的食物 /120
- 42.孕妇多吃鱼有利胎教 /121
- 43.不利于胎教的食物 /122
- 44.营养胎教孕妇忌多食咸 /125
- 45.饮酒对胎教不利 /126
- 46.什么是环境胎教 /126
- 47.居室环境与胎教 /128
- 48.孕妇住新装修的房间不利胎教 /129
- 49.孕妇居室卫生与胎教 /130
- 50.噪声不利胎教 /131
- 51.温馨和谐的家庭环境有益胎教 /132
- 52.孕妇养猫玩狗不利胎教 /134
- 53.什么是抚摸胎教 /135
- 54.抚摸胎教的作用 /136
- 55.抚摸是胎儿皮肤的需要 /138
- 56.抚摸胎教的注意事项 /139
- 57.抚摸胎教的方法 /140
- 58.什么是音乐胎教 /142

- 59.音乐在胎教中的作用 /143
- 60.音乐胎教的科学原理 /144
- 61.音乐胎教是对胎儿有益的声音刺激 /146
- 62.胎教音乐的选择 /149
- 63.应选用什么样的音乐教材 /151
- 64.进行音乐胎教注意的事项 /153
- 65.音乐胎教有哪些方法 /156
- 66.根据准妈妈性格选择胎教音乐 /158
- 67.根据胎教与妊娠时期选择胎教音乐 /158
- 68.胎教乐曲精选 /160
- 69.适当选用古曲音乐胎教 /161
- 70.音乐胎教中的民族乐曲、外国乐曲、
现代乐曲 /163
- 71.防止音乐胎教损伤胎儿听力 /164
- 72.什么是语言胎教 /165
- 73.语言胎教内容丰富 /166
- 74.语言胎教可操作性 /167
- 75.语言胎教要注意与胎儿对话 /169
- 76.语言胎教要娓娓动听 /171
- 77.语言胎教与数胎动结合是个好办法 /174
- 78.语言胎教怎样与日常生活相结合 /175
- 79.语言胎教与实物结合 /176
- 80.语言胎教用语的要求 /177
- 81.如何对胎儿呼唤 /179





- 82.语言胎教怎样给胎儿讲故事 /180
- 83.语言胎教儿歌选 /189
- 84.语言胎教宜欣赏的文学作品 /193
- 85.给胎儿看画册是语言胎教 /194
- 86.什么是运动胎教 /194
- 87.运动胎教的重要性 /196
- 88.帮助胎儿运动 /197
- 89.孕妇运动 /199
- 90.孕妇运动的种类 /200
- 91.孕妇各个孕期宜做的胎教体操 /203
- 92.帮助胎儿进行做操胎教 /208
- 93.胎儿宜做哪些体操 /209
- 94.帮助胎儿做游戏运动胎教 /212
- 95.运动胎教旅行要注意的问题 /214
- 96.什么是光照胎教 /215
- 97.光照胎教刺激胎儿大脑发育 /216
- 98.光照胎教采用的方法 /217

四、妊娠 10 个月胎教的要求

- 1.妊娠第 1 个月(1~4 周)胎教要求 /218
- 2.妊娠第 2 个月(5~8 周)胎教要求 /222
- 3.妊娠第 3 个月(9~12 周)胎教要求 /225
- 4.妊娠第 4 个月(13~16 周)胎教要求 /229

5. 妊娠第 5 个月(17~20 周)胎教要求 /233
6. 妊娠第 6 个月(21~24 周)胎教要求 /238
7. 妊娠第 7 个月(25~28 周)胎教要求 /243
8. 妊娠第 8 个月(29~32 周)胎教要求 /246
9. 妊娠第 9 个月(33~36 周)胎教要求 /249
10. 妊娠第 10 个月(37~40 周)胎教要求 /252

五、胎教禁忌

1. 孕妇忌常吃精米、精面 /254
2. 忌不吃杂粮 /255
3. 孕妇忌多喝饮料 /255
4. 孕妇忌多食刺激性的调味品 /256
5. 孕妇不宜贪吃冷饮 /257
6. 孕妇忌多食腌制食物 /257
7. 孕妇忌常吃油条 /258
8. 孕妇忌多吃菠菜 /258
9. 孕妇在孕早期忌多食动物肝脏 /259
10. 孕妇忌多吃咸味食品 /259
11. 孕妇忌多吃山楂 /259
12. 孕妇忌多服补品 /260
13. 孕妇不能偏食 /261
14. 孕妇应少食方便食品及罐头食品 /262
15. 孕妇应少吃的食物 /262





16. 孕妇忌全吃素食 /263
17. 孕妇忌缺碘 /264
18. 孕妇忌吃霉变食品 /265
19. 孕妇妊娠期增重忌过多或过少 /266
20. 孕妇忌吸烟、酗酒 /267
21. 孕妇穿戴禁忌 /268
22. 孕妇化妆忌过浓 /270
23. 孕妇忌多玩麻将 /271
24. 孕妇忌去拥挤场合 /272
25. 孕妇忌接近噪声 /273
26. 孕妇妊娠晚期忌远行 /274
27. 孕妇乘车禁忌 /275
28. 孕妇洗澡禁忌 /276
29. 孕妇忌过多进行日光浴 /277
30. 孕妇忌长时间看电视 /278
31. 孕妇忌长时间吹电风扇 /279
32. 孕妇忌过量或剧烈活动 /279
33. 孕妇忌参加的劳动 /280
34. 孕妇忌活动太少 /282
35. 孕妇忌忽视休息 /283
36. 孕妇忌卧位不当 /284
37. 孕妇忌睡席梦思床 /285
38. 孕妇忌睡电热毯 /285
39. 孕妇性生活禁忌 /286

- 40. 孕妇忌冲洗阴道 /287
- 41. 孕妇忌接受噪声 /287
- 42. 孕妇忌受静电影响 /288
- 43. 孕妇忌铅中毒 /289
- 44. 孕妇忌病毒感染 /290
- 45. 孕妇忌拔牙 /294
- 46. 孕妇忌射线的伤害 /294
- 47. 孕妇忌用的药物 /295

六、现代胎教用品介绍

- 1. 胎儿智力启迪器 /298
- 2. 神奇胎教新工具 BABYPLUS /299
- 3. 爱心胎教音乐全集(CD+磁带) /299





66.根据准妈妈性格选择胎教音乐

每个人各自都有不同的性格特点,而且准妈妈的情绪也会不断变化。所以不同性格特点或在不同的情绪下的准妈妈,进行音乐胎教时则应选择曲调、节奏、旋律、响度不同的乐曲。如准妈妈情绪不稳、性情急躁而胎动频繁不安时,则宜选择一些缓慢柔和、轻盈安详的乐曲,如二胡曲《二泉映月》、古筝曲《渔舟唱晚》、民族管弦乐曲《春江花月夜》等。这些柔和平缓,并带有诗情画意的乐曲,可以使准妈妈及胎儿逐渐趋于安定状态,这样孕妇可控制自己的情绪,并有益于母子的身心朝着健康的方面发展,有利胎教。

如果准妈妈性格忧郁迟缓,胎动也比较弱者,则宜选择一些轻松活泼、节奏感强的乐曲,如《春天来了》、《江南好》、《步步高》及奥地利作曲家约翰·斯特劳斯的《春之声圆舞曲》等。这些乐曲旋律轻盈优雅,曲调优美酣畅,起伏跳跃,节奏感强。它既可以使准妈妈振奋精神,解除忧虑;也能给腹中的胎儿增添生命的活力,对胎儿健康成长有益。

就胎教来说,根据孕妇的情绪选择乐曲十分重要,这叫因人而异,做到有针对性地进行胎教,会收到更好的胎教效果。

专家提示:音乐符合孕妇的性格,在于感染孕妇,再传递给胎儿,进行胎教,这对母子都有益。



67.根据胎教与妊娠时期选择胎教音乐

孕妇在不同的妊娠时期有不同的生理与心理需要。一般的在怀孕前3个月里,妊娠反应比较明显,忧郁和疲劳极为常见,在妊娠中期(即怀孕第4~7个月),孕妇的情绪大多是乐观的,这时的食欲较旺盛,精力也显得充沛。而到了妊娠晚期,孕妇的身子笨重,时常要想到分娩以及产后的问题,思想压力较大,焦虑现象也多。针对这些

问题,灵活选择胎教音乐对孕妇和胎儿都有益,可大大提高胎教效果。

(1) 怀孕早期:怀孕早期对初孕有些不适,宜听轻松愉快、诙谐有趣、优美动听的音乐。力求将孕妇的忧郁和疲乏消除在音乐之中。可以选听《春江花月夜》、《假日的海滩》、《锦上添花》、《矫健的步伐》等曲子。特别值得一提的是《春江花月夜》这支曲子,如果仔细体会这支和谐、优美、明朗、愉快的乐曲,孕妇就仿佛是置身于春光明媚、鸟语花香的大自然中。春、江、花、月、夜,这五种事物体现了多么动人的良辰美景,构成了诱人探寻追求的艺术境界,会令人心驰神往,充满美的享受和想往的憧憬。

(2) 怀孕中期:孕妇开始感觉出了胎动,胎儿也已开始有了听觉功能,这时的胎教音乐从内容上可以更丰富一些。通过音乐的欣赏,不仅陶冶了孕妇的情操,调节了孕妇的情绪,同时对胎儿也将产生潜移默化的影响。由于这时孕妇的身子还不是太笨,尚能从事各种家务,完全可以边干家务、边听音乐。怀孕中期除了可继续听孕早期的乐曲外,还可再增添些乐曲,如柴科夫斯基的《B小调第一钢琴协奏曲》和《喜洋洋》、《春天来了》等乐曲。尤其是柴科夫斯基的《B小调第一钢琴协奏曲》,以新颖明晰的素材,表达了对光明的向往和对生活的热爱,曲调中充满了青春与温暖的气息。如果反复倾听这些小提琴与钢琴的合奏、有力的合弦、钢琴的伴奏及生动活泼的快板,就觉得这支乐曲既好像是波涛起伏的大海,又像是和煦扑面的春风,好似灿烂的阳光铺满了生活的大地,真正感受到生活的美好。当腹内的胎儿接受了孕妇美好的心理信息以后,其胎儿也会与准妈妈产生同感。

(3) 怀孕晚期:孕妇很快就要分娩,心理上难免有些紧张,况且这时胎儿发育逐渐成熟,体重已达3~4千克,会使孕妇感到笨重,心理紧张,行动有些不便,这时应选择既柔和而又充满希望的乐曲。如



《梦幻曲》、《让世界充满爱》、《我将来到人间》，以及奥地利作曲家海顿的乐曲《水上音乐》等。特别是《梦幻曲》是舒曼的钢琴套曲《童年情景》中最脍炙人口的一支乐曲。柔美如歌的旋律，各声部完美的交融以及充满表现力的和声语言，刻画了一个童年的梦幻世界，表现了儿童天真、纯洁的幻想。孕妇随着柔美平缓的主旋律，正如进入沉思的梦境，在梦幻中出现美丽的世界，在那梦幻中升腾，就像是进入美丽、奇异的梦境中，仿佛看见了一个漂亮、健康的宝宝，那期盼了好久好久的可爱小宝宝向您走来。随着《梦幻曲》旋律的变化，孕妇就能在梦幻中从一幅图景又转入另一图景。然后在曲调渐渐安静下来的时候，腹内的胎儿也在这无限深情和充满诗意的曲中安静地酣睡了。



68. 胎教乐曲精选

(1) 《让世界充满爱》：首先，请孕妇欣赏一曲永恒的爱的赞歌——《让世界充满爱》，这对提高孕妇的理想和信心大有益处。真挚的情感汇成的欢腾的旋律在翻涌、奔腾，一片片生机勃勃的、充满希望的沙野绿洲在你眼前不断闪现！这憧憬无限美好未来的辉煌颂歌。在这优美的旋律之中，年轻的母亲，会浮想联翩，憧憬万千，对未来的宝宝充满信心和至爱，提高了理想境界。

(2) 《梦幻曲》：是预祝你可爱的小天使健康成长的一首优美的曲子。柔美如歌的旋律，各声部完美的交融以及充满表现力的和声语言，刻画了一个童年的梦幻世界，表现了儿童天真、纯洁的幻想。使准妈妈随着柔美平缓的主旋律，宛如进入沉思的梦境，在梦幻中美丽的世界出现了。处在不断升腾的梦幻中，像是进入美丽的、奇异的世界，仿佛看见了一个圣洁的小天使——你可爱的宝宝在妈妈的面前。

随着旋律的变化，你在梦幻发生了变化，从一幅图景又转入另

一幅图景。随着音域的扩大,全曲进入了高潮部分,然后曲调逐渐安静下来,你的宝宝在这无限深情和充满诗意的曲子中安甜地睡着了。

(3)《母亲教我的歌》:纯洁稚嫩的胎儿,能感受到音乐熏陶的作用,这正是哺育他爱的精神食粮;年轻的母亲,经常听音乐,使用“音乐脑”(人的左脑以控制情绪、感情和美感意识的功能为主,称为音乐脑)的机会多,能使情绪稳定而不失活跃,可以培养豁达开朗、热情活泼、兴趣广泛的良好性格;对改变孤僻、懦弱的性格有一定作用。纯朴、流畅、深情的曲调难以忘怀,宝宝听到这样的乐曲也会欢愉感动不止。这对胎儿高尚精神和宽广的心情形成,有着不可估量的作用。

(4)《B小调第一钢琴协奏曲》:柴科夫斯基的《B小调第一钢琴协奏曲》,以新颖明晰的素材,表达了作曲家对光明的向往和对生活的热爱,曲调中充满了青春与温暖的气息。在听乐曲的时候,一定要平心静气,反复多听几遍,努力地去理解乐曲的旋律,这样的效果更好,会使胎儿对外面的世界充满了想往和爱。

(5)《春江花月夜》:美丽的芳草地,潺潺的流水,你徜徉在草地上,小溪边,柳荫下,在这里你可以真正达到宁静以致远的境界,感受大自然的内在奥秘,思索万物的生命本质。

和谐、优美、明朗、愉快的乐曲在林边回荡着,你仿佛置身于春光明媚、鸟语花香的大自然中,这可培养胎儿对世界的追求,也对出生后充满信心,对胎儿发育会起到积极作用。

69.适当选用古曲音乐胎教

研究人员经过实验发现,胎儿可以听见母体以外的各种声音,在噪声的刺激下,胎儿会心跳加速、胎动增强;同样在轻柔的音乐声中,胎儿会由烦躁转为安静,心跳及胎动也会逐渐恢复正常。这就是

