

# 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

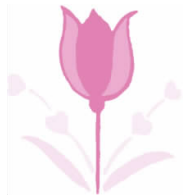
- 1.妊娠第 1 个月(1~4 周)胎教要求 /218
- 2.妊娠第 2 个月(5~8 周)胎教要求 /222
- 3.妊娠第 3 个月(9~12 周)胎教要求 /225
- 4.妊娠第 4 个月(13~16 周)胎教要求 /229

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



# 一、什么是胎教



## 1. 胎教的含义

胎教是指胎儿未出生前，在母体中进行的一种特殊的教育，是优生的保证。胎教包括胎儿和教育两个条件，是优生学和教育学相结合的一门新的科学。

现代医学把胎教的内涵扩展为：保持孕妇心情愉快、生活规律、饮食均衡、环境卫生、安静，创造最优良的条件以保证胎儿正常发育，并采用某些适宜的方法对胎儿进行感觉教育。胎教是通过母体对胎儿的综合影响来实施的。人们提倡在科学地养胎基础之上进行胎教，着重加强孕妇和胎儿的沟通，强调孕妇对胎儿的刺激和影响，如开发音乐胎教法、语言胎教法、运动胎教法、抚摸胎教法、光照胎教法等具体胎教方法。这些具体而可行的胎教方法在继承传统胎教精髓的基础上，不仅完善



一、  
什  
么  
是  
胎  
教



了现代胎教的理念,而且为现代胎教理论进行了可贵的实践,使胎教真正成为一门系统的科学。

胎教分广义的胎教和狭义的胎教。

广义胎教(间接胎教)是指孕妇在妊娠期间,包括重视自身的健康和营养条件,同时重视周围环境的影响,努力培养积极的心理状态和情绪体验,以便让胎儿在宫内环境中受到良好的感应,使他们出生后健壮而聪明。或者说,广义胎教就是给孕妇创造优美的环境,通过母亲与胎儿正常的信息交换,使胎儿受到良好的宫内教育,促使胎儿的身心得到健康的生长发育。广义胎教的内容包括孕妇期保健、外界环境对孕妇的影响和孕妇情绪波动等,其中孕妇良好的精神生活尤为重要。

狭义胎教(直接胎教)是指根据胎儿生长发育特点,通过一定的手段,有意识、有规律地对胎儿的视觉、听觉、触觉等方面进行适宜的刺激,如对话、抚摸和光照孕妇腹部及听柔和的音乐、适当的运动等,促使胎儿进行反映,进而促进胎儿大脑功能和感觉运动器官的发育,达到对胎儿进行早期教育的目的。

孕期对胎儿的教育包括以下几方面内容,即孕前的身心准备、孕期母体良好的内外环境的保持及孕期对胎儿的教育。

首先孕前身心的准备对孕育一个健康的婴儿十分重要。不良的夫妻关系对婴儿的发育及以后的成长都极为不利。其次,孕妇的子宫是胎儿的温床,孕妇在孕前的身心状况和精神状况对孕育胎儿有着直接的影响。还有,孕前丈夫的精子质量同样决定着胎儿的优劣,能够戒除不良习惯、有健康的体魄和积极的进取、有家庭责任感的男性对后代将会产生积极的正面影响。孕妇保持良好的内外环境是指母体通过创造良好的生活外环境来适合胎儿生活的内环境。这就要求母体在孕期能够保持乐观向上的生活态度,避免消极、低级的及悲观的态度对胎儿产生的不良刺激和影响。为了给胎儿营造一个

和谐的环境,孕妇必须注意自己的心理卫生以及母子之间的心理感应,这就是胎教的实质。

孕育一个健康的胎儿是夫妇双方乃至整个家庭的共同愿望。大量的科学实验及实践证明:在母体中得到良好胎教的婴儿,其健康状况和智力水平均胜过未经正规胎教的婴儿。所以,孕育一个健康活泼、智力超群的宝宝是胎教的目标。

胎教的方法很多。轻柔悦耳的音乐和高尚健康的文学作品不仅可供孕妇欣赏,又可通过神经体液传导给胎儿,使母子共同感受到轻松愉快;温情的话语,轻声低吟或浅唱,都会给胎儿以良好的刺激。相反,如果母亲惊恐、悲伤和受到外界噪声的刺激,胎儿会出现心率变快或慢以及躁动不安等。实践证明:怀孕期间,每天欣赏音乐的孕妇,其子女对音乐、舞蹈有特殊的感情;而整日接触麻将的孕妇,其子女对麻将牌的声音感到熟悉和亲切。如果妊娠期间孕妇拥有良好的心态及安静、平和、令人愉悦的环境,对于其所孕育宫内胎儿的生长发育是十分有利的。胎教是在胎儿娩出前就开始进行的教育,即在妊娠期主要通过母亲对胎儿进行听觉、视觉、感觉、运动、记忆等方面的训练,激发胎儿的大脑神经细胞尽可能增殖到最佳数目。目前医学认为,脑神经细胞的增殖是有限的,因此对未出世的胎儿进行训练就显得十分重要,可以使胎儿从生理上和心理上健康发展。这样,在母亲获得各种知识的同时,胎儿也在一个良好环境中成长。



## 2.胎教对优生的意义

普天下父母都希望自己的宝宝聪明、漂亮、活泼。特别是在社会飞速发展的今天,更希望自己的孩子智力超群,才能出众,以便在将来激烈的竞争中立于不败之地。然而人才的培养不是短时间内所能完成的,必须从胎儿做起。为使胎儿具有惊人的能力,为开发胎儿这

一、  
什  
么  
是  
胎  
教



一能力而实施的胎教,愈来愈引起人们的关注。

美国著名的心理学家对千余名儿童进行了多年研究,其得出的结论是:人的智力获得,50%在4岁以前,30%在4~8岁之间获得,另20%在8岁以后完成。其中4岁以前所完成的50%就包括胎教在内。胎儿形成的大脑旧皮质,是出生后形成的大脑新皮质的基础,只有在大脑旧皮质良好的基础上,才能使大脑新皮质得到更好的发育,以达到超长的智商水平,发挥其非凡的才能。现代科学的发展已证明,胎儿不仅具有视觉、听觉、活动和记忆能力。而且能够感受母亲的情绪变化。在妊娠期间,采取适当的方法和手段,有规律地对胎儿的听觉、触觉和视觉实施良性刺激,通过神经系统传递到大脑,促进胎儿大脑皮质得到良好的发育,不断开发潜在能力,使一个优秀人才所具备的丰富想像力、深刻洞察力、良好记忆力、敏捷的思维能力和动手能力等在胎儿期通过胎教得到潜在的培养。

有人通过观察发现:听优美动听的音乐可影响孩子未来的脾气及智力,听音乐胎教组的孩子比未行胎教组的孩子要温和、聪明。又如胎儿通过准父母与胎儿谈话可加深父母与孩子的感情,父母亲对胎儿述说一些增进母子感情的话,可促进胎儿听力发育,并使胎儿感受到父母亲在给自己更多的关爱。妊娠期孕妇若在精神方面保持良好状态,又能学习到更多的育儿知识,使孕妇感到自己的责任重大,将来会对自己的孩子更加疼爱,妊娠期也能很好地遵守医生的指导,顺利地度过整个妊娠。

从广义上说,胎教似乎早已有意无意地在人群中普遍地进行着,胎教包括的内容很广泛,不只是听音乐,还包括孕妇的衣食住行等多方面。实际上胎教自古就有,例如对孕妇进行“不看不洁之物、不听污秽之言”等教育就是早期的胎教。胎教首先是教育胎儿的父母,因为是父母为胎儿提供生长发育的环境。如果胎儿在一个良好的环境中生长发育,必然会成长为身心健康的婴儿。如果环境污秽、