

图书在版编目(CIP)数据

胎教知识 / 王颖、王颖、王颖编著. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2013.
I. 胎… II. 王… III. 胎教—问答 IV. 王颖、王颖、王颖
中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 000000 号

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 河北省石家庄市友谊北大街 100 号
邮 编 050000
责任编辑 王辛卯 张 磊
封面设计 王 冰
美术编辑 王 菁
印 刷 北京楠萍印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 4
字 数 100 千字
版 次 2013 年 10 月第 1 版
印 次 2013 年 10 月第 1 次印刷
定 价 10.00 元

前 言

年轻的朋友，也许你刚刚新婚不久；也许你正计划着孕育一个新的生命；也许你正期盼着一个健康聪明的小宝宝诞生。可是，你知道如何才能拥有一个健康聪明的小宝宝吗？

一个人的聪明与否在于先天的禀赋与后天的培育。这是我们为人父母者无可推卸的责任。每一对年轻的夫妇都希望能培育出一个优优组合的杰出的小生命。这就需要我们多掌握一些科学的优生知识，从怀孕开始就为小宝宝实施最佳的孕育方案。于是，胎教也就势在必行。可是，你知道何为胎教吗？你知道胎教要如何实施吗？

提起胎教，人们往往将它与迷信唯心活动等同起来，同时，又有人将胎教吹得神乎其神，这两种态度均有悖于科学的、实事求是的态度。胎教的本意，是为了搞好母体的精神卫生和心身健康，从而给胎儿以微妙的积极的影响。

无数的事实也证明，孕妇的情绪会对胎儿产生影响。好的精神状态会给胎儿以积极的影响，而不良的情绪却会给胎儿带来不良后果。如孕妇焦虑，所生孩子往往多动、易怒、好哭闹；在怀孕早期孕妇如恐惧不安，常常会使胎儿发生腭裂，或者导致早产、未成熟儿，或足月婴儿体重过低等。这些，都将对未来的小宝宝产生不良影响。

如果你在孕期精神愉快，丈夫及家人给你无限的关爱；如果你每天和胎儿一起听优美的音乐，看美丽的自然景色；如果你每天和胎儿一起运动或做体操；如果你在孕期极其重视饮食营养；如果你十分重视孕期保健，没有受过病毒感染，没有乱用药物，没有受到不良刺激，那么，你难道不认为这正是一个极好的开端吗？你难道不认为一个健康、聪明的宝宝就已呼之欲出了吗？

本书从新手妈妈的角度出发，提出了孕期胎教中的一些疑难问题，并给予科学全面的解答。书中融优生学于生活中，寓生活知识于保健中，让保健知识落实于胎教，力求能给年轻的夫妇们以科学的指导，以利于实施胎教，达到优生的目的。

年轻的夫妇们，胎教是一切后续教育的起点，只要你们切实地对胎儿进行胎教，相信你们一定会拥有一个聪明健康、活泼可爱的天才宝宝！

编 者

国家 年 月

目 录

第一篇 优生——胎教必不可少

遗传优生与胎教	猿
猿胎教应从什么时候开始?	猿
猿配偶的智力对胎教有什么影响?	猿
猿遗传、优生、胎教之间有什么关系?	猿
猿体质遗传与体质对胎教有什么影响?	猿
猿什么叫遗传?	猿
猿何谓遗传病?	猿
猿遗传病有哪几类?	猿
猿何谓先天性疾病?	猿
猿常染色体显性遗传病的遗传方式如何?	猿
猿常染色体隐性遗传病的遗传方式如何?	猿
猿再伴性遗传病的遗传方式如何?	猿
猿何谓从性遗传?	猿
猿何谓限性遗传?	猿
猿何谓隔代遗传?	猿
猿何谓交叉遗传?	猿
猿何谓单基因病?	猿
猿何谓多基因病?	猿
猿何谓染色体病?	猿
猿遗传病是不治之症吗?	猿

何谓基因治疗？	(猿)
父母能将哪些东西遗传给孩子？	(猿)
引起胎儿发育异常的因素有哪些？	(猿)
如何减少有缺陷胎儿的出生？	(猿)
妊娠期的“外象内感”是怎么回事？	(猿)
优生必备知识	(猿)
什么是优生与优生学？	(猿)
优生的五要素是什么？	(猿)
不会生男孩的原因是什么？	(猿)
环境污染对胎儿的发育有影响吗？	(猿)
丈夫在优生中要负哪些责任？	(猿)
妇女摄入不足会影响生育能力吗？	(猿)
什么是排卵？	(猿)
精子和卵子是怎样相遇的？	(猿)
一次射精必须有多少精子？	(猿)
什么时候性交最容易受孕？	(猿)
为什么人工流产后过早怀孕不利优生？	(猿)
“人体三节律”对优生有影响吗？	(猿)
什么是“择优而生”？	(猿)
为什么育龄妇女不宜太胖？	(猿)
疲劳会影响优生吗？	(猿)
过量饮酒对优生有何影响？	(猿)
孩子的智力取决于双亲的遗传吗？	(猿)

第二篇 胎教——基本知识必备

胎教的意义	(猿)
你知道胎教的历史起源吗？	(猿)

团队计算年龄能想到什么？	001
“胎教”的目的和意义是什么？	001
现代胎教能教会什么？	002
胎教人人都能做到吗？	002
科学胎教的意义是什么？	003
胎教对孩子智力有影响吗？	003
胎教与胎儿的性格有什么关系？	003
胎儿与母体呼吸相通吗？	003
谁是胎教的主角？	003
母亲如何当好胎教的主角？	003
丈夫在胎教中怎样起作用？	003
家庭其他成员在胎教中的作用是什么？	003
其他家庭成员在胎教中应如何做？	003
胎教的可行性	003
什么是胎教？	003
怎样正确对待胎教？	003
胎教的可能性大吗？	003
西方的胎教学是怎样的？	003
中医胎教学科学吗？	003
古代胎教学为何重调情志？	003
古代胎教学为何忌房事？	003
古代胎教学为何要节饮食？	003
古代胎教学为何提倡适劳逸？	003
古代胎教学为何要慎寒温？	003
古代胎教学为何要戒生冷？	003
我国胎教的现状如何？	003
你知道美国的胎儿大学吗？	003
胎儿大学的课程如何设置的？	003

● 日本研究胎教的情况怎样？	65
● 英国研究胎教的情况怎样？	65
● 法国研究胎教的情况怎样？	65
● 胎教与优生学有何关系？	65
● 胎教的基本内容是什么？	65
● 为什么要从胎儿期开始考虑育儿？	65
● 胎儿期是一生中最重要的天才期吗？	65
● 母亲与胎儿之间信息传递的关系如何？	65
● 胎儿也会发脾气吗？	65
● 哪种类型的母亲易导致胎儿发脾气？	65
● 胎儿理解母亲感情吗？	65
胎儿接受胎教的能力	65
● 胎教的先决条件是什么？	65
● 胎儿具有学习能力吗？	65
● 胎儿的大脑是怎样发育的？	65
● 为什么胎儿能接受教育？	65
● 胎儿能利用心电感应学习吗？	65
● 如何证明胎儿与母体有心电感应？	65
● 胎儿能啼哭吗？	65
● 宫内儿啼如何治法？	65
● 胎儿如何向母亲讲话？	65
● 听觉在胎教上有什么重大意义？	65
● 胎儿听觉何时发育？	65
● 怎样知道胎儿在聆听世界？	65
● 胎儿对声音具有分辨能力吗？	65
● 胎儿什么时候可以分辨声音的强弱与高低	65
● 子宫内的“小窃听器”听到什么？	65
● 胎儿喜欢听到哪几种声音	65

猿胎兒在腹內是在認真聽嗎？	(猿
猿胎兒有視覺嗎？	(猿
猿胎兒能感受明暗嗎？	(猿
猿胎兒有觸覺嗎？	(猿
猿胎兒有嗅覺嗎？	(猿
猿胎兒能分辨甜味和辣味嗎？	(猿
猿胎兒有記憶能力嗎？	(猿
猿胎兒的大腦功能會通過記憶強化嗎？	(猿
猿為什麼記憶從胎兒開始？	(猿
猿胎兒的記憶裝置什麼時候開始形成？	(猿
猿胎兒從幾個月開始能記憶母親的聲音？	(猿
猿胎兒有思想嗎？	(猿
猿胎兒也有人格嗎？	(猿
猿胎兒喝水嗎？	(猿
猿胎兒做梦嗎？	(猿
猿成熟胎兒是怎樣生活的？	(猿
猿胎兒能與媽媽共忧喜嗎？	(猿
猿胎兒的“心靈”能培育嗎？	(猿
猿胎兒的“心靈”是在何時形成的呢？	(猿
猿胎兒什麼時候開始吮吸手指？	(猿
猿胎兒有習慣嗎？	(猿
猿胎兒會通過動作讓自己的身體發育嗎？	(猿

第三篇 优孕——胎教的基础

受孕与胎教	(猿
猿怎样把握受孕瞬间的胎教？	(猿
猿受孕心理对胎兒有什么影响？	(猿

瘦季节与受孕有什么关系？	①
为什么不宜将孕早期安排在冬季？	①
怀孕前应做好哪些准备工作？	①
怀孕前饮食有什么要求？	①
怎样创造良好的受孕环境？	①
为什么孕前宜做巨细胞病毒检测？	①
患有慢性疾病的妇女能怀孕吗？	①
高血压患者能怀孕吗？	①
肺结核病人能怀孕吗？	①
心脏病患者能怀孕吗？	①
肝炎患者能怀孕吗？	①
肾病患者能怀孕吗？	①
淋病患者能怀孕吗？	①
梅毒患者能怀孕吗？	①
外阴尖锐湿疣患者能怀孕吗？	①
卵巢肿瘤对妊娠分娩有何影响？	①
子宫肌瘤对妊娠及分娩有什么妨碍？	①
月经过期与怀孕有什么关系？	①
从基础体温的变化可预知怀孕吗？	①
怀孕有哪些早期反应？	①
乳房发胀是怀孕的征兆吗？	①
子宫增大是怀孕的征兆吗？	①
尿频是怀孕的征兆吗？	①
皮肤色素沉着是怀孕的征兆吗？	①
为什么会害喜？	①
害喜时该怎么办？	①
得过阑尾炎会影响受孕吗？	①
有哮喘病能否怀孕？	①

习惯性流产是否不适宜妊娠？	(32)
摘除一侧输卵管后能否妊娠？	(33)
孕检与胎教	(33)
何时开始接受检查？	(33)
如何选择妇产科医生？	(33)
放射线对胎儿的影响如何？	(33)
接受初诊有哪些注意事项？	(33)
初诊有哪些内容？	(33)
阴道检查能确定怀孕吗？	(33)
超声检查能确定怀孕吗？	(33)
注射黄体酮能确定怀孕吗？	(33)
尿妊娠试验能确定怀孕吗？	(33)
如何推算预产期？	(33)
什么是妊娠历算法？	(33)
什么是月经逆算法？	(33)
什么是基础体温曲线法？	(33)
如何由胎动推算预产期？	(33)
孕吐能推算预产期吗？	(33)
什么是围生期保健？	(33)
为什么要重视孕期检查？	(33)
怎样把握孕期检查的次数？	(33)
为什么要进行尿液检查？	(33)
为什么要进行血液检查？	(33)
为什么要检查血型？	(33)
为什么要测量体重？	(33)
为什么要测量骨盆？	(33)
为什么要进行风疹检查？	(33)
为什么要进行弓形虫检查？	(33)

为什么要进行梅毒血清反应检查？	(原)
为什么要进行肝功能与 乙肝抗原的检查？	(原)
为什么要进行乳头的检查？	(原)
什么是阿尔发蛋白(孕)测试？	(原)
什么是羊膜腔穿刺术？	(原)
什么情况下需做羊膜腔穿刺术？	(原)
什么是绒毛膜抽样检查(悦)？	(原)
什么是羊膜切开术？	(原)
什么是缩宫素挑衅试验？	(原)
什么是胎儿电子监测器？	(原)
什么是无压力测试？	(原)
什么是超声波诊断法？	(原)
哪些情况可利用超声波进行诊断？	(原)
什么是多普勒法？	(原)
什么是触诊？	(原)
哪些孕妇须做畸胎检查？	(原)
什么是宫内诊断？	(原)

第四篇 胎教方法及实施

胎教要诀	(原)
胎教分几类？	(原)
胎教的十一要诀是什么？	(原)
为什么胎教要怡情养性？	(原)
为什么胎教要端正正坐？	(原)
为什么胎教须近美好避邪恶？	(原)
为什么胎教要内视返视寄希望于未来？	(原)
为什么要及时进行胎儿训练？	(原)

为什么要进行听觉训练？	(原)
为什么要进行触觉训练？	(原)
音乐胎教	(原)
音乐胎教的根据是什么？	(原)
听力训练应如何进行？	(原)
音乐胎教与胎儿耳的发育有什么关系？	(原)
为什么要给胎儿进行音乐熏陶？	(原)
记忆训练应如何进行？	(原)
何为音乐胎教？	(原)
音乐胎教与记忆训练有何关系？	(原)
音乐胎教如何促进脑神经发育？	(原)
音乐如何在胎教中起作用？	(原)
胎教音乐有哪些种类？	(原)
何为器物灌输法？	(原)
何为音乐熏陶法？	(原)
何为朗诵抒情法？	(原)
音乐胎教宜采用什么方法？	(原)
胎儿对不同音乐有何反应？	(原)
播放音乐给胎儿听要注意什么？	(原)
怎样避免胎教音乐产生负面影响？	(原)
为何要选择轻柔舒缓的乐曲？	(原)
古典音乐和流行音乐都可以选用吗？	(原)
巴洛克氏音乐为何对胎教有益？	(原)
中国有已制成的胎教音乐吗？	(原)
特制的胎教音乐效果如何？	(原)
胎教音乐有哪些作用？	(原)
有哪些适合胎儿听的歌曲？	(原)
胎教传声器能传声给胎儿吗？	(原)

为什么说音乐是胎儿与孕妇语言的桥梁？	(页)
何时可以用歌声做胎教？	(页)
如何有效地使用母亲的声音？	(页)
怎样根据不同性格选择胎教音乐？	(页)
为何不宜经常哼唱悲调歌曲？	(页)
适合孕妇听的音乐有哪些？	(页)
适合胎儿听的音乐有哪些？	(页)
为何不同受孕时期应选用不同胎教音乐？	(页)
孕早期应如何选用胎教音乐？	(页)
孕中期应如何选用胎教音乐？	(页)
孕晚期应如何选用胎教音乐？	(页)
怎样给胎儿唱歌？	(页)
如何教胎儿“唱歌”？	(页)
怎样选择胎教音乐磁带？	(页)
为什么音乐胎教应选用一些固定乐曲？	(页)
什么是胎教中的哼歌谐振法？	(页)
哼歌谐振法可以选唱的歌曲有哪些？	(页)
五音不全的孕妇能给胎儿唱歌吗？	(页)

语言胎教

什么是语言训练？	(页)
语言胎教对胎儿有作用吗？	(页)
为什么要给胎儿起名字？	(页)
怎样进行语言胎教？	(页)
语言胎教有什么意义？	(页)
怎样和胎儿对话？	(页)
语言胎教的常识课如何上？	(页)
语言胎教如何与家务活巧妙结合？	(页)
怎样给胎儿讲故事？	(页)

如何调动周围的人协助语言胎教？	(页码)
什么是呼唤训练？	(页码)
为什么让父亲坚持每天对胎儿讲话？	(页码)
父亲对胎儿讲话的“常规内容”有哪些？	(页码)
动作胎教	(页码)
什么是运动训练？	(页码)
经常抚摸胎儿有哪些积极作用？	(页码)
怎样进行做操训练？	(页码)
怎样进行胎教运动？	(页码)
运动胎教包括哪几项？	(页码)
怎样训练胎儿的运动能力？	(页码)
什么是按摩胎教？	(页码)
怎样进行按摩胎教？	(页码)
运动会损伤胎儿吗？	(页码)
妊娠早期孕妇的运动有哪些？	(页码)
妊娠中期孕妇的运动有哪些？	(页码)
妊娠晚期孕妇的运动有哪些？	(页码)
孕早期运动有什么优点？	(页码)
孕早期如何进行床上运动？	(页码)
孕晚期如何进行伸展运动？	(页码)
如何有效地活动母亲的肢体？	(页码)
哪些运动有益于胎教？	(页码)
如何与胎儿一同做胎教体操？	(页码)
怎样和胎儿一起旅行？	(页码)
环境胎教	(页码)
噪声如何影响胎教？	(页码)
如何美化孕妇居室？	(页码)

颜色在胎教中有什么作用？	(页码)
如何利用花对胎儿进行胎教？	(页码)
如何利用水果对胎儿进行胎教？	(页码)
光照胎教	(页码)
什么是光照胎教？	(页码)
光照胎教有哪些作用？	(页码)
如何进行光照胎教？	(页码)
联想胎教	(页码)
形象意念与胎教有什么关系？	(页码)
您想像中的孩子是什么样？	(页码)
如何设计宝宝的形象？	(页码)
美育胎教	(页码)
怎样带胎儿认识大自然？	(页码)
为什么要到大自然中去？	(页码)
如何进行习惯的培养？	(页码)
如何进行意识诱导？	(页码)
为什么要进行游戏训练？	(页码)
怎样和胎儿做游戏？	(页码)
怎样对胎儿进行性格培养？	(页码)
怎样把握胎儿的性格？	(页码)
怎样对胎儿进行行为培养？	(页码)
如何欣赏名著及美术作品？	(页码)
培养美包括什么内容？	(页码)
什么是音乐美学？	(页码)
什么是形体美学？	(页码)
什么是大自然美学？	(页码)
孕妇应如何进行美感熏染？	(页码)

孕妇应如何去欣赏大自然的美？	(页码)
如何进行情趣培养？	(页码)
智力胎教	(页码)
提高修养与胎教有何关系？	(页码)
孕妇的求知欲对胎儿有什么影响？	(页码)
孕妇读书有什么作用？	(页码)
怀孕的母亲看些什么书好呢？	(页码)
如何教胎儿学数字？	(页码)

第五篇 胎教的最佳饮食方案

母体营养需求	(页码)
营养对母体有何重要意义？	(页码)
营养对胎儿有何重要意义？	(页码)
孕妇最需要补血吗？	(页码)
素食能提供足够的营养吗？	(页码)
孕妇营养与胎儿智力有关系吗？	(页码)
为什么说营养因素是大脑发育的物质基础？	(页码)
碳水化合物化合物的作用是什么？	(页码)
脂肪的作用是什么？	(页码)
矿物质的作用是什么？	(页码)
维生素 月群的作用是什么？	(页码)
维生素 悦的作用是什么？	(页码)
维生素 阅的作用是什么？	(页码)
维生素 耘的作用是什么？	(页码)
维生素 运的作用是什么？	(页码)
孕妇为什么要保证足量的锌？	(页码)
孕妇为什么要多吃含铁食物？	(页码)

孕妇为什么要多吃含钙食物？	001
孕妇为什么应多吃蛋类、瘦肉和豆制品？	002
孕妇为什么应多吃水果和青菜？	003
孕妇营养的具体要求是什么？	004
孕妇的饮食安排应注意些什么？	005
妇女怀孕期有哪些饮食禁忌？	006
孕期营养方案	007
孕妇摄入糖类时应注意什么？	008
孕妇每天的食盐用量以多少为宜？	009
孕妇为何需要特殊的营养？	010
哪些零食对孕妇较有益？	011
孕妇不喜欢喝牛奶怎么办？	012
孕妇偏食有何危害？	013
为什么孕妇不宜多吃精制米面？	014
水果能代替蔬菜吗？	015
方便食品对孕妇有利吗？	016
如何安排孕早期膳食？	017
怀孕初期食欲缺乏怎么办？	018
孕早期的膳食安排有何具体要求？	019
妊娠早期宜用哪些食谱？	020
孕早期宜采用的营养方法有哪些？	021
如何安排孕中期膳食？	022
怀孕中期食欲旺盛怎么办？	023
孕中期的膳食安排有何具体要求？	024
妊娠中期宜用哪些食谱？	025
孕中期宜采用的营养保健法有哪些？	026
如何安排孕晚期膳食？	027
怀孕后期食欲缺乏怎么办？	028