

# 《胎内人生》

## 图书基本信息

书名：《胎内人生》

13位ISBN编号：9787550115001

出版时间：2014-6-1

作者：安妮·墨菲·保罗（Annie Murphy Paul）著

页数：246页

译者：吴知音 译

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 内容概要

为什么有些孩子会成功，而另一些孩子会失败？

为什么有些孩子会不断前进，而另一些孩子自甘沉沦？

为什么有些孩子生龙活虎，而另一些孩子体弱多病？

本书告诉你，其实这些在怀孕的40周就已经决定了。

作者在写作这本书时，正在孕育第二个孩子。她把自身体验与权威研究相结合，发现地球上最有影响力的环境就是母亲子宫内。子宫内世界不仅仅是胎儿生活9个月的地方，同时也塑造了孩子一生的健康和成功。

本书既不是一本单纯记录个人感受的日记，也没有长篇大论的医学理论知识；没有似是而非的结论，没有国界、种族之分，也绝不是一家之言；而是一本将孕妇的敏感与科学家的严谨完美结合的怀孕指导书，权威、全面而又有针对性。

而本书最值得期待的一点是，它并非单纯地指出孕期内决定孩子一生的因素，同时还告诉我们应该如何做才能为孩子创造最理想的胎儿生活，并引导他们远离失败、走向成功。

“本书从第一句开始就给我们以启示，它用新鲜又引人入胜的观点回答了大量引人关注的问题，在胎儿发育至关重要的9个月，母亲和孩子如何内化外部世界的因素——比如为什么你不应该用塑料瓶饮水、当你有压力时会发生什么、我们呼吸的空气对胎儿有何影响等。这本书值得被每一个准父母摆上书架，它对于曾在子宫内待过的每个人都有较大吸引力。”

——专栏作家、畅销书作家 休·哈尔彭

“这是一本引人入胜的好书，内容涉及大量未知领域——产前发育的秘密。它通俗易懂，科学严谨，用词清新高雅。这种把科学知识和个人观点相结合的做法较为罕见，尤其是关于孩子和母亲关系的书籍，但是安妮·墨菲·保罗成功地做到了。”

——加州大学心理学教授、认知科学家 艾利森·戈波尼克

“我们在子宫内的经历能够影响未来的人生吗？用一句话来说，是的。就像安妮·墨菲·保罗在这项新的研究领域展示给我们的具有吸引力的解释一样，胎儿在子宫内不仅生长和发育，他还在积极地为外部世界的生活作准备，观察母亲身体发出的信号能够看出胎儿是满足还是有需要，是苦难还是幸福，从而更加完善自身，这些暗示对于政治、产前照料、父母养育都是无比重要的。”

——《华盛顿邮报》撰稿人 莉莎·芒迪

“安妮·墨菲·保罗通俗地描述了科学家们对于整个生命的头9个月的认知，从母亲的饮食到她的压力程度，从塑料中的BPA到‘胎儿-母体舞蹈’的反应和倡导。它读起来清新愉悦，同时会引发你的好奇心。”

——《纽约时报》知名编辑 罗宾·马兰兹·赫尼格

“孕妇的行为，甚至是情绪，能够深切地改变她的孩子，这是一个惊人的观点。在这本杰出的书中，安妮·墨菲·保罗对胎儿起源的开创性研究不是出于惊恐或焦虑，而是为了思考，甚至是希望。”

——伊桑·华特士，《都市部落和疯狂的我们》的作者

“地球上最有影响力的环境之一就是母亲子宫内，我们每个生命开始的几个月赖以生存的地方。在这本令人着迷的书里，安妮·墨菲·保罗作为调查人类发育至关重要的第一阶段的科学记者，以及思考孩子如何应对外部世界的怀孕母亲这两个身份，对我们这个陌生而又奇妙的第一个家进行了探索。这两个旅程的结合以及从中吸取的经验使《起源》成为我们更好理解自身的一个无法抗拒的——和非常重要的途径。”

——黛博拉·布卢姆，《大脑的性意识》和《投毒者手册》的作者

# 《胎内人生》

## 作者简介

安妮·墨菲·保罗是杂志专栏作家、畅销书作家和科普作家，她的作品曾出现在《纽约时报杂志》《板岩》《探索》《全美最佳科学写作》等很多出版刊物上。

## 书籍目录

- 怀孕第1月 我怀孕了！  
——什么因素能够塑造我们的孩子？ /
- 怀孕第2月 孕期应该吃什么？  
——孕期饮食如何塑造孩子的一生 /1
- 怀孕第3月 孕期应该工作吗？  
——孕期压力如何塑造孩子的一生 /43
- 怀孕第4月 孕期可以饮酒、吸烟、服药吗？  
——孕期不良嗜好及化学品接触如何塑造孩子的一生 /75
- 怀孕第5月 我们可以测出胎儿的性别吗？  
——孕期压力如何塑造孩子的性别 /109
- 怀孕第6月 孕期，你抑郁了吗？  
——孕期情绪如何塑造孩子的一生 /143
- 怀孕第7月 你是否给胎儿提供了好的生活环境？  
——产前环境如何塑造孩子的个体性表现 /173
- 怀孕第8月 你的胎儿赢在起跑线了吗？  
——产前环境如何塑造孩子的社会性表现 /203
- 怀孕第9月 我生了个男孩！  
——孕期塑造孩子一生的其他因素 /229

# 《胎内人生》

## 精彩短评

- 1、研究部分，尤其是过往错误方向的研究和探索篇幅太多了，所以看得不是很有耐心，实在太啰嗦了。一些结论还是很值得关注的。
- 2、还是蛮新的想法
- 3、和外国的孕妇比起来大部分国内孕妇就是牲口吧？但是这种美国大片女主角的即视感真的好让人反感啊！
- 4、其实内容可以删减一半，把孕期一些重要的注意事项列举一下就够了...这些注意事项发展心理学的一小节就讲清楚了..
- 5、这个比较扯，没啥参考价值。
- 6、写书评，说推荐的那些人，你的良心被X吃了么~

1、为什么她是窈窕淑女，而你拼命减肥却越减越肥？为什么他月薪过万，而你只能勉强糊口？为什么他们关系融洽，而你只能顾影自怜；究竟是什么因素造就了现在的我们？有人说是与生俱来的基因，有人说是成长的环境，但有可能是我们出生前在妈妈肚子里的遭遇造就了我们的健康、智慧和脾气吗？美国著名科学作家安妮·墨菲·保罗（又译安妮·摩尔菲·保罗）通过科学的调查研究给出了答案。安妮·墨菲·保罗同时也是一名杂志专栏作家和畅销书作家，她的作品曾出现在《纽约时报杂志》《板岩》《探索》《全美最佳科学写作》等很多出版刊物上。她指出地球上最有影响力的环境就是母亲子宫内，并写就了这本《胎内人生——怀孕9个月如何塑造孩子的一生》的怀孕科普书。之所以说是怀孕科普书，是因为这本书跟市面上常见的怀孕书不一样，它不教你如何缓解妊娠综合征，而是将孕妇的敏感（写作这本书时，她正在孕育第二个孩子）与科学家的严谨完美地结合在一起，从孕妇本身会思考、会遇到的一些实际问题入手，通过科学的调查研究，给出了其对孩子及其未来的影响的权威而又具有指导性的建议。虽然它与市面上常见的怀孕书不同，但它的重要性也许将超越任何一本现有的怀孕书，值得被所有准父母摆上书架。本书有两条主线，一条是时间线，从怀孕第1月一直到怀孕第9月，另一条是主题线，从开篇提出什么因素能够塑造我们的孩子开始，直到孕期饮食、孕期压力、孕期不良嗜好及化学品接触、孕期压力、孕期情绪如何塑造孩子的一生，再到孕期塑造孩子一生的其他因素，不仅指出了塑造孩子的那些因素，同时也指出了这些因素可以塑造孩子的哪些方面，比如身高、健康、性格、智力、能力、成就等。书中体现了几个鲜明的观点，第一，塑造孩子一生的教育从他0虚岁起就已经开始了。第二，怀孕9个月，你有可能成就你孩子的未来，也有可能毁了它。第三，40周&gt;40年！你孩子未来40年的健康、性格、智力、能力、成就取决于你怀孕的40周。如果从如何顺利度过怀孕40周的角度来讲，这本书可以说不够实用，因为它不会告诉你喝牛奶好还是听音乐好，也没有告诉你产检好还是胎教好；它想要告诉你的只是：怀孕9个月，你已经塑造了你孩子未来的健康、性格、智力、能力、成就等，怀孕期间你那些刻意或不经意的思想、行为对你的孩子产生了什么样的影响，而这也正是本书的重要之处。因为，所有的孕期不适都会随着孕期的结束而结束，唯有你对孩子造成的母体影响没有随着孩子的呱呱坠地而结束，而孩子在孕期内所接受到的信息，你同样也没有办法抹去或者改变。不过本书的亮点绝不仅限于此，它同时还告诉我们应该如何做才能为孩子创造最理想的胎儿生活，并引导他们远离失败、走向成功。从这个角度来讲，与其说本书是一本怀孕书，倒不如说是一本育儿书。只不过它不是一般的育儿书，因为按照本书中的观点，当你的孩子刚成形之时就已经在接受你的饮食、习惯、情绪等的教育了，而此时你的孩子尚未与你谋面。另外，从文字的角度来讲，本书的用词虽然清新高雅，却也绝对不是消遣时看的书。所以，如果你只是无聊，它不是你最好的选择。只是，说真的，无论是已经怀孕的人，还是打算要孩子的人，都应该读一读这本书。其实真应该是每一个人。因为它对你绝对有用，往大处说是将会改变你对自己、孩子和人类的看法，往小处说说是将会让你度过一个没有遗憾的孕期，拥有一个如你所愿的宝宝。

2、办公室基本都是已婚妈咪，他们在办公室里面的谈话内容几乎都是关于怀孕、宝宝，每次丢给我的话都是“哎呀，你不懂，等你生了娃儿就晓得了”。当我把这本书拿到办公室的时候，同事的表情瞬间僵尸了，差异一个未婚女竟然在看孕期科普书，我只能跟她们说我也想生个宝宝了。小的时候常常会问妈妈，我是哪里来的？妈妈总会嫌弃的说“是石头缝里蹦出来的”、“你爷爷拾粪的时候捡的”，长大之后才知道原来每个孩子都是母亲经过怀孕、分娩的过程来到这个世界上的。对“怀孕”在我的知识库中就只是由“40周”、“防辐射”、“零添加剂”、“水肿”等等关键词组成的片段认识，零碎且不科学，于是我就抱着学习的态度研读了这本《胎内人生》。作者Annie Murphy Paul是一个科普专栏作家，同时也正在孕育第二个孩子，所以这本书既有科学理论知识的普及，也会有作者亲身感受的纪录，就像内容简介里面说的“权威、全面而有针对性”。怀孕并不仅仅是为孩子出生进行的9个月的等待，而是决定孩子出生后是否健康的筹备期，孕妇在日常生活中呼吸的空气、享用的食物和饮品、经历的情绪以及接触到的化学产品都是和胎儿共享的。每个准妈妈在怀孕的时候都想给孩子创造一个理想的环境，让他赢在人生之旅的起跑线上，可是怎样才能营造出这样的环境呢，总结了几个书里面的观点。关于饮食，不能暴饮暴食，吃不同颜色的蔬菜和水果，吃不含汞的鱼，可以少少的吃一点黑巧克力。关于孕期压力，强度压力对胎儿有不良影响，但是适当的压力是胎儿最理想发育的必要条件，有利于胎儿的智商形成，孕妇适当的减压锻炼，对胎儿的体重也有帮助。关于孕期抽烟

、喝酒，怀孕期间最好不要抽烟、喝酒，远离药物治疗。关于孕期情绪，保持愉快，轻松的心态，多做些运动。其实，攻克完这本书，耗费了我太大的精力，因为很多研究、很多调查，在可读性方面还有待加强，但是收益良多，确实是一本值得推荐的好书。

3、女科学家所写的另类孕期科普书文/张宏涛我很庆幸，在准备要孩子时，看到了刚刚生育第二胎的美国女科学家保罗所写的另类孕期科普书《胎内人生：怀孕9个月如何塑造孩子的一生》（南方出版社2014年6月出版）。之所以说另类，是因为该书所涉及的内容是普通孕期保健的书中很少有的，而且该书的每一个观点都是被大量科学家的研究结果所证实的，大都通过作者亲自采访和验证。该书的很多观点都非常新颖，比如，作者认为，胎儿对母亲的饮食非常敏感，孩子出生后是否偏食，喜欢什么味道，不喜欢什么，都与孕期母亲的饮食习惯有着直接的关系。如果孕期母亲吃了很多垃圾食品，将来孩子喜欢垃圾食品并偏胖的概率会大大增加。而引发一个人疾病的生活方式，并非只来自于我们的成年期，在我们还在母亲肚子里的时候，这种影响就已经开始了。作者还举了几个悲剧例子来证明胎盘并非万能。直到上个世纪中期，美国主流的医生们还很迷信胎盘的作用，认为胎盘是保护婴儿的超级盾牌，可以过滤一切病毒和药物的副作用，除非孕妇被毒死，否则对胎儿没有任何危害。所以在上世纪五六十年代，美国的产科教科书和医学学会还认为，在怀孕期间，酒精对孕妇和胎儿是无害的。很多医生甚至用酒来治疗孕妇的晨吐，以及食欲兴奋剂。还有很多医生给孕妇注射纯酒精，据说是可以让子宫放松和预防早产。他们认为饮酒对胎儿产生危害的说法是荒诞和迷信……抽烟，服用各种化学药品，包括安眠药等，都被医生和科学家们认为是无害的；但后来成千上万的悲剧证明了医生们的无知，很多新生儿得了各种各样的疾病，甚至畸形和癌症（年龄很小），让他们痛苦一生。此时医生们才明白：一个分子是否能穿越胎盘，取决于他的大小、电荷，以及溶解度，而不是它是不是有害。所以，孕妇用药，必须谨慎，另外尽量不要用未经时间检验过的新药（很多药物是在多年后才发现副作用的）。孕妇的情绪也会极大的影响胎儿的发育。不过，在相当长的时间内，这一点也不被医生们认可，但后来的心理学证实了这一点。科学家和医学家们这才开始重视情绪对胎儿的影响，他们发现：在怀孕18-32周患上抑郁症的人数远远超过怀孕32周至产后8周之间。而患上抑郁症的孕妇更有可能导致胎儿早产，以及导致婴儿出生时体重偏低。作者认为，孕期虽然只有40周，但对孩子的影响却超过40年。孩子的智力和身体健康情况，孕期起着最重要的作用。所以，想要做妈妈的女人，请先让自己身心健康起来，孕期更要在饮食起居等各方面注意保护自己。

4、闲时与母亲聊天，聊到已为人母的堂姐，母亲顺口说道：“你堂姐的孩子都要上小学了。”我满心诧异，总觉着我那小侄儿前不久还是被我抱在手上的奶娃娃呢，就这么一晃眼，都要上小学了？时光匆匆，总是还来不及认真相处，就已经错过。忽而，想起母亲曾无比怀念的与亲友谈论我儿时的趣事，儿时的我如何乖巧懂事，儿时的我第一次学会叫妈妈的情形是在怎样的情形下，这些儿时的事迹，在我的脑海当中只余下模糊的印记，而母亲却是将之当做最为宝贵的回忆珍藏着。母亲总说：“等你以后有了孩子，你就明白了。”不真正的成为一位母亲，孕育一个新生命，或许真的永远都无法理解，母亲初次认知自己的生命紧密的与另一个小生命联系在一起，那种惊喜、感动、忐忑不安到想要流泪的情绪，我这里所说的初次认知，并非指宝宝诞生的那一刻，而是生理周期未至以及那只粉色验孕棒的两条线。从那一刻开始，你的生活便不再是一个人，而是两个人。孕期你所经历的每一件事，你所碰触的每一种食物，都会影响到那个与你紧密相连的小生命。于是，我抱着一份提前学习的心态，准备好好的研习这本《胎内人生》。正如书中所言：胎儿成型的前40周，很可能被证明比出生后的40年还要重要。在这40周里，也仅仅是在这40周里，母亲与孩子同为一体，一同成长，一同改变，这段日子，也是唯一的母亲能与孩子时时刻刻、紧密相连、认真相处的日子，不用担心会错过孩子的点滴成长，因为她的点滴成长时时刻刻都受到你的影响。《胎内人生》简介上如此介绍：它是连医生都不知道的另类孕期科普书，说其另类，或许在于它不同于其他孕期科普书，它并未详细标注孕期哪种食物该多吃，哪种行为该禁止，它记录的是一位母亲，为了迎接一个聪明、健康的小生命，从而做出的调查研究，这仅有的9个月的时间，母亲能为这个小生命带来什么？在她还未睁开眼睛去认识这个世界时，作为母亲，你则是这个小生命接触世界的窗口，你喜爱的食物，出生后的宝贝也会有所偏爱，你所处的环境，你的情绪都影响着这个小生命对世界的态度。正如书中所言：“当婴儿出生时，他并不是白纸一张，他已经被各式各样的感官经历所塑造，只是我们才刚刚开始了解。”这个小生命从成形到诞生需要40周的时间，40周不算长，但它却可以影响孩子40年，甚至更长。每天早晨醒来，满心欢喜的与肚子里的小生命一同迎接这个美丽的世界，享受窗外洒进来的明媚阳光，制作一份健康可口的早餐，远离那些会伤害到小生命的电子产品，一个人静静的窝在沙发里看书，耳边是轻柔舒缓

## 《胎内人生》

的音乐。这个时候，你可以满心欢喜的对自己说上一句：“你看，我正在为我的宝宝做这些。”



# 《胎内人生》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)