

## 音乐胎教对孕妇情绪与胎儿发育的积极作用

刘莹<sup>1</sup> 王薇薇<sup>1,2</sup>

1. 西南民族大学教育学与心理学学院, 成都;

2. 四川省民族教育发展研究中心, 成都

**摘要** | “音乐胎教”是指在孕期通过播放或演奏音乐, 促进胎儿身心发育、调节孕妇情绪的一种胎教方式。作为研究领域最为关注的胎教方式之一, 音乐胎教不仅能够促进胎儿神经系统的生理发育, 还能够帮助孕妇建立积极情绪, 增强母婴互动。本研究从生理机制、心理效应维度, 深入剖析音乐胎教对孕妇与胎儿的影响, 分析了音乐胎教对胎儿发育、孕妇情绪的积极作用, 并进一步探讨了音乐胎教的现状以及不足, 未来音乐胎教领域应关注把握音乐胎教实施的关键时期、提高音乐胎教的质量、保障胎教音乐选择的科学性等方面, 以此通过音乐胎教提升母婴健康水平。

**关键词** | 胎教; 音乐胎教; 母婴健康; 胎儿发育; 影响机制

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### 1 引言

妊娠(张薇, 2024)是指母体接受胚胎和胎儿在其体内生长发育的过程, 以成熟的卵子与成熟的精子成功结合为妊娠开始的标志。孕妇在妊娠期主要表现出以精神运动性迟滞和激越、躯体化方面为主的抑郁情绪症状, 同时焦虑水平高于正常人(潘集阳等, 2000)。研究表明, 孕妇的焦虑情绪会通过神经-内分泌-免疫网络传递给胎儿, 从而影响胎儿的发育。例如, 胎儿2~3个月时处于腭骨发育关键期, 此时期孕妇若过度焦虑、不安, 可能导致胎儿唇腭发育畸形, 妊娠后期, 孕妇若遭遇强烈惊吓、忧伤、严重精神创伤等精神刺激, 也可引起胎儿循环障碍、发育迟缓, 甚至造成死胎(艾芯, 1998)。因此, 怀孕期间如何缓解孕妇的紧张焦虑情绪, 为胎儿顺利出生创造良好条件, 保障母婴远期健康

至关重要。

### 2 音乐胎教与孕妇情绪

胎教指有目的、有计划地创设和控制母体内外环境, 依据胎儿身心特点采用科学的教育方法以促进胎儿身心健康发展的活动。我国是世界上最早提出并实施胎教的国家, 胎教文化深厚且源远流长。中国古人认为, 胎儿在母体内会受到母亲情绪和行为的影响, 因此强调孕妇的行为需得体端庄, 以期对胎儿产生正面影响。中国的胎教实践最早可以追溯至西周时期, 周文王的母亲太任是有记载的首位实施胎教的女性。据说她在怀孕期间“目不视恶色, 耳不听淫声, 口不出敖言”, 为后世树立了胎教的典范。随着时间推移, 胎教理念逐渐传入民间, 例如, 汉代贾谊的《新书》中专设

基金项目: 2025年度四川省哲学社会科学规划项目(SC25PA020)。

通讯作者: 王薇薇, 西南民族大学教育学与心理学学院讲师, 研究方向: 儿童青少年人格、社会性发展与促进。

文章引用: 刘莹, 王薇薇. (2025). 音乐胎教对孕妇情绪与胎儿发育的积极作用. *中国心理学前沿*, 7(11), 1411-1416.

<https://doi.org/10.35534/pc.0711230>

“胎教”一篇，论述胎教的必要性，刘向的《列女传》在总结前人经验的基础上，较为全面地阐述胎教，并提出“古有妇人妊子，寝不侧，坐不边，立不踈，不食邪味，割不正不食，席不正不坐，目不视邪色，耳不听淫声，夜则令警诵诗道正事”的胎教之道。北齐徐之才所著的《逐月养胎法》，是最早从医学角度探讨胎教的著作。唐代孙思邈在《千金方·养胎》中提出，教育儿童必须从胎教入手；明清时期，胎教理论更加完善，康有为在其《大同书》中写道“反本溯源，立胎教之义，教之于未成形质之前”强调胎教对一个新生儿成长的重要性。美国学者托马斯·伯尼（Thomas Verny）在《神秘的胎儿生命》一书中指出：“中国在1000多年前就开设了世界上第一个胎教‘诊疗所’”（傅荣，1987），关于母亲对胎儿的影响，在《圣经》和公元前五世纪希波克拉底（Hippocrates）的《日记》等国外古代文献中均有记载，但这些国外胎教记载的年代均晚于中国。综上所述可以说“中国是世界胎教学说的策源地”（王小婷，2012）。

爱因斯坦说：“没有早期音乐教育，干什么事我都会一事无成。”（Einstein A, 1976）从教育形态的本质来看，音乐以其兼具非语言性、情感性与审美性的独特教育形态，在人类认知发展、情感培育与社会化进程等多个维度均发挥着不可替代的关键作用。在胎儿生长发育的特殊阶段，音乐的作用机制呈现出明确的生理指向性——通过音波刺激胎儿的听觉器官发挥作用，是一种有节奏、有韵律的教育类型（付莉，2020）。作为胎教体系当中的重要分支，音乐胎教绝非简单的音乐聆听，而是结合孕期保健与胎儿早期启蒙的科学干预方法，指孕妇在孕期间，在科学理论或专业指导下，通过聆听节奏舒缓、旋律优美、音色柔和的音乐，将音乐承载的积极信息传递给胎儿。这一方式的科学性，在国际主流胎教理论中也得到充分印证。美国斯瑟蒂克（Seastick）胎教法，意大利蒙台梭利（Montessori）胎教法、日本七田真胎教法等都强调了音乐胎教作为胎儿早期感官启蒙与情感联结的核心手段，进一步佐证了其在胎教实践中的重要地位。

因此系统探究音乐胎教对孕妇情绪发展和胎儿生理发育的影响机制，不仅能够丰富胎儿早期发展干预的学术研究体系，还可为孕期保健实践提供科学依据，具有重要的学术研究价值与应用价值。

### 3 音乐胎教对孕妇和胎儿的影响

#### 3.1 音乐胎教对胎儿生理发育的积极作用

##### 3.1.1 胎儿期发展关键期特征与音乐胎教的生理基础

关键期是指在某个特定年龄阶段，个体生理或心理某一功能得到显著发展的时期，研究表明，孕后4~6

月是胎儿智力发展的关键时期，这时候他们的听觉，触觉，嗅觉等都达到了相应的水平（周青，周运浓，2001）。神经系统在孕8周初步形成，胎儿的听觉器官——耳蜗从孕26周起开始有功能并且在孕29周发育成熟，当胎儿发育进入孕5~6个月时听力完全形成。这使得胎儿能够接受声波刺激并使大脑皮层产生电信号，为音乐胎教提供了生理基础（叶海慧等，2005）。

##### 3.1.2 音乐胎教对胎儿听觉感知、学习及记忆能力的促进

1985年英国《妇产科学杂志》发表一篇题为《胎儿可以学习吗》的文章，通过列举实验论证胎儿能够听到母亲的声音和母体外传入子宫内的声音，包括说话声和音乐声。美国著名的医学专家托马斯（Thomas）的研究结果也表明，胎儿在孕6月时，大脑细胞数目已接近成人，各种感觉器官趋于完善，能对母体内外的刺激能做出一定反应，这为胎教实施提供了有力的科学依据。英国心理学家奥尔兹（Olds）做过一项实验，在实验中将耳机放在孕妇腹部播放大人和小孩都感兴趣的《彼得和狼》胎儿心率总是随着音乐而变化。并且在胎儿降生后只要刚听到这一音乐便会露出欣喜笑容。这同样也表明胎儿在子宫内可能具有了对外界声响的记忆力（周青，周运浓，2001）。胎儿在子宫内就具有了学习能力早在2000年由凯特琳·范·赫特伦（Caitlin Van Herten）等在《胎儿学习和记忆》一文中同样也得到证实，通过实验研究发现胎儿的短期记忆至少为10分钟，长期记忆至少为24小时（王一诺等，2024）。但这种记忆力有别于成人的记忆，它更像是在脑细胞的发育过程中接收了某种刺激信号，在特定的情境下，对外界的刺激有一个感觉，这个感觉和刺激使他的大脑神经原里面的树突细胞形成的更多，网络建立更多，大脑信息储存量更多（董娜等，2015），激发出大脑无意识的超境界幻觉，进而唤醒被抑制的记忆，最终有助于胎儿记忆力发展（郭静，2011）。因此，在妊娠期间通过恰当方式和手段，以音乐的方式对胎儿的感官产生良性的刺激能够有效促进胎儿大脑皮层得到良好的发育，促进胎儿的健康发育。

##### 3.1.3 音乐胎教对胎儿发育的积极作用

音乐不仅能够促进胎儿的大脑发育，同样的产前音乐疗法也可改善胎儿的健康状况。有学者通过元分析发现经过系统化的音乐疗法能对胎儿产生益处，表现为降低胎儿心率、增加胎儿运动次数和加速次数，使得胎儿的心率变化更为明显（He H et al., 2021）。杨柳也通过四维彩色多普勒超声观察发现，音乐胎教可显著增加胎盘及胎儿大脑血液供应，为胎儿发育提供良好外部条件，且能有效改善胎儿血流动力学状态、增加胎儿活动，对其生长发育起到一定正面作用（杨柳，2016）。邓翠莲等人通过实验观察胎儿一胎盘血液循环阻力、胎

儿的胎动、胎心率,以及脐带血免疫球蛋白(IgA、IgG、IgM)和C-反应蛋白(CRP)的变化水平发现音乐胎教能有效降低胎儿—胎盘循环阻力,增加胎盘灌注血流量,利于胎儿对营养物质和氧气的吸收,同时显著增强胎儿免疫力(邓翠莲等,2016)。

### 3.2 音乐胎教对孕妇心理健康的积极作用

音乐胎教的积极作用不仅体现在胎儿生理发育层面,对孕妇心理健康的调节同样关键,尤其在缓解产前焦虑、建构母婴联结方面具有显著价值。

#### 3.2.1 孕妇产前焦虑的全球态势与音乐的情绪调节作用

妊娠期是女性生理和心理发展变化的关键阶段,对分娩的未知恐惧易使孕妇产生焦虑、抑郁等负面情绪,这一现象已成为全球关注的重点议题。根据世界卫生组织(2024年)的调查,全球范围内孕妇抑郁症状发生率已达10%~20%,并且在医疗资源匮乏的低收入地区,该比例呈进一步升高趋势。

音乐活动作为一种非药物手段,能够增强孕妇的积极情绪,进而缓解其产前焦虑(Liu S et al., 2022)。胎儿对声波的反应不仅限于躯体活动,还可表现为更高层次的情绪反应。中国古代胎教学中的“外象内感”也表明胎儿在孕妇体内不直接感知外界客观事物,但是可以通过母亲的情绪感应到外界表象。

有研究表明孕妇的情绪与情感状态会通过血液和神经传递给胎儿,影响胎儿情感的形成和发展(史美馥,2023)。当孕妇聆听音乐时,会产生多种情绪体验,这些情绪会通过孕妇体内的化学信号和神经传递传达给胎儿。临床研究表明,适宜且具有审美价值的音乐刺激,可有效改善孕妇的主观情绪体验,使其处于轻松、愉悦及心旷神怡的心理状态。这种积极心境能正向调控孕妇体内生理活性物质的分泌水平,包括但不限于有益于健康的激素、酶类、乙酰胆碱及去甲肾上腺素等。在此生理基础上,母体可为胎儿提供全面且均衡的营养供给,为胎儿的躯体发育与神经系统发育创造良好宫内环境,进而促进其身心发育达到正常生理标准。反之,若孕妇长期处于焦躁、忧虑等负性情绪状态,易引发机体生理机能异常改变。其中,自主神经系统功能紊乱为主要表现之一,具体可导致呼吸频率加快、心率加速、血压升高、血糖水平上升及血氧饱和度异常波动。同时,在中枢神经系统调控下,内分泌系统也会出现紊乱,表现为肾上腺过量分泌多种应激激素,导致外周血中出现对神经系统及心血管系统具有潜在损害的化学物质。这些有害化学物质可通过胎盘屏障进入胎儿体内,对胎儿产生不良刺激,引发胎儿宫内不适,具体表现为胎动频率增加及胎动幅度加剧,长期可能对胎儿宫内发育造成不利影响(王占威,2012)。叶海慧等人也同样通过胎心监护仪对30例处在孕晚期的孕妇进行了心率,呼吸,

动脉血氧饱和度的测量和胎儿心率、胎动宫缩情况的观察,发现音乐胎教能使孕妇产生平静放松的反应情绪,这一系列生理变化都能保护母亲和胎儿更好地吸收营养和积蓄能量,同时有效预防胎儿宫内发育迟缓(Cheung P S et al., 2025)。

#### 3.2.2 音乐胎教与母婴联结的建构

音乐胎教在缓解孕妇产前焦虑方面的另一重要作用机制,在于其能有效强化母婴联结(Mother-infant Bonding)。优美的音乐旋律可作用于孕妇的情绪中枢,帮助其舒缓心境、平复焦虑。同时,音乐也可作为认知线索,激发孕妇的具象化想象,使其在聆听过程中建构与胎儿共同体验的心理场景,进而通过深化“母子共生”的情感认知,实现心态平静与情绪净化(王占威,2012)。音乐聆听过程中的母婴互动,同样是增强情感联结的关键渠道:孕妇可通过感知胎儿对音乐的反应提升主观幸福感,而主动唱歌作为高互动性行为,更能成为母婴间有意义的情感交流载体。珀金斯等人(Perkins et al., 2018)的研究已证实,孕期唱歌可显著提升孕妇对胎儿的安抚能力,进而有效强化母婴纽带(Cheung P S et al., 2025)。

## 4 目前音乐胎教开展的不足与建议

音乐胎教作为最普及,也是最受欢迎的一种胎教形式存在着许多不足,这些不足可以从以下方面进行分析。

### 4.1 树立科学的胎教育儿理念

孕妇对音乐胎教的核心作用与科学原理认知不足,对音乐胎教的理解存在偏差。由于音乐胎教缺乏科学的、系统的认知,以及不明白什么是胎教,胎教的作用方法和意义,导致当前很多年轻的准父母在开展音乐胎教过程中表现出来盲从、非理性和非科学性。随着社会市场的发展,部分商家利用孕妇对音乐胎教的科学认知存在空白的信息差和家庭对胎儿教育与生长发育的重视心理,甚至是功利化育儿诉求,进行过度商业开发与营销。这种行为不仅扰乱了音乐胎教的正常实践秩序,还严重削弱了胎教效果,导致家庭在时间、精力等资源上出现无效投入与浪费(付莉,2020)。因此,准父母们应该加强自己的思想和知识认知程度,树立科学的育儿观念,不盲从、不跟风、不攀比。同时还要不断提升音乐审美能力,孕妇的审美水平在一定程度上影响其对音乐的选择。我们知道,旋律舒缓优美的音乐能有效缓解孕妇紧张焦虑的心情,有利于胎儿生长发育;若孕妇缺乏一定审美能力,即便面对优美的音乐,也可能如同耳边吹过的风,无法发挥其作用。

### 4.2 选择适宜的音乐内容

孕妇在音乐选择上缺乏科学的筛选依据。有研究

表明,不同频率的声波刺激在大脑皮质有不同的感受部位,给胎儿听音乐,尤其是将传声器置于孕妇腹壁上放音乐时,音乐的频谱不宜过宽。因为胎儿对高音较为敏感,悲壮、激烈、亢奋的乐段会影响胎儿的正常发育(万彩艳,2011)。专家们认为胎教音乐在频率,节奏、力度和频率范围等方面,都应当尽可能与子宫内胎音合拍,要注意保护胎儿的听觉器官(张玲,2008)。在音乐内容的选择上建议优先选择那些基于科学研究、由专业机构推荐的音乐素材。因为有许多音乐材料是不适合做胎教教材的,理想的胎教音乐应在频率、节奏、力度等方面经过审慎考量,以契合胎儿的听觉发育特点,有些节奏过于强烈,过于杂乱和音量过大的或声音不柔和,不美的和频率过高的,都会引起胎儿不适,或对胎儿造成伤害。要选择教育价值高的节奏在每分钟60~80拍的音色优美健康的名曲和轻音乐。例如:由中国优生科学协会胎儿教育研究中心与东方录像出版公司共同研制的《胎儿教育音乐系列》,配有甜美柔情的语言,内容含蓄,风格独特,使孕妇从热恋到分娩为止,都能在安谧的意境中欣赏到温馨的音韵(姚全兴,1994)。此外普遍认可的还有《爱和乐》《宝宝的异想世界》《α脑波音乐》《国歌启蒙》《莫扎特效应》等。以及男低音和男中音哼唱的歌曲,比如:《大海啊故乡》《草原之夜》《睡吧,宝贝》《春江花月夜》《雨打芭蕉》《江南丝竹》《再见吧,妈妈》《啊,克拉玛依》和各国的摇篮曲等也适合作为胎教音乐(董娜等,2015)。

#### 4.3 把握音乐胎教的黄金时期

孕妇无法精准匹配孕期不同阶段的生理与心理需求,影响胎教实践效果。在妊娠期的不同阶段,孕妇需针对性选择适宜的音乐胎教方案,以更有效地助力胎儿生长发育与潜能发展。孕早期(1~12周):此阶段为胎儿大脑细胞分裂增殖的首个高峰期,大脑发育处于关键启动阶段。孕妇可选取节奏舒缓、旋律明快且兼具诙谐感的音乐素材,一方面能缓解孕早期生理不适与心理焦虑,帮助孕妇维持稳定良好的孕期情绪状态;另一方面,适宜的音乐刺激可通过母体生理传导,为胎儿脑细胞的分裂与分化提供良性环境,助力早期脑发育。孕中期(13~28周):胎儿神经系统已基本形成,进入大脑细胞增殖的第二个高峰期。此阶段胎儿能对母体内外刺激做出不同反应(李学君,2011)。因此,这一阶段是胎教的重要时期,孕妇可每天定时选听明朗轻快的音乐2~3次,每次10~20分钟以刺激胎儿的听觉,同时,此阶段孕妇能感知到胎儿活动,因此,每天与胎儿对话2~3次,例如,呼唤胎儿的名字,给胎儿讲故事、听音乐等,能够有效刺激胎儿记忆能力发展,这种胎内语言交流将为日后胎儿语言能力发展奠定基础。孕晚期(29~40周):需持续强化母体与胎儿间的多维度信息交互,保持音乐聆听与语言沟通的连贯性。通过选择舒

缓平和的音乐、维持稳定放松的情绪状态,不仅能为孕妇营造良好的身心环境,促进营养吸收与能量储备,更能通过母体生理信号传递,为胎儿提供持续的良性刺激,助力其宫内正常发育,降低胎儿宫内发育迟缓的发生风险。

#### 4.4 提高市场上音乐教材质量

音乐胎教类图书、胎教音乐CD及磁带是音乐胎教理念推广与实践开展的核心载体,对该类产品市场的规范化建设与高质量发展具有重要引领意义。

然而,当前我国胎教类图书与胎教音乐CD、磁带市场整体质量偏低,其中胎教音乐类音频产品的质量问題尤为突出。其一,曲目同质化现象显著,多版本产品间内容重复率较高,部分消费者随机选取数张CD后,可发现重合曲目占比达50%~60%,同时存在曲目标称与实际内容不一致的问题,影响产品信息的准确性与可信度。其二,制作工艺规范性不足,音响呈现效果欠佳,无论是图书附赠的配套CD,还是专业胎教音乐音频产品,均普遍存在生产工艺粗糙的情况,具体表现为同一张CD内不同曲目音量差异悬殊、播放过程中易出现卡顿等技术故障,严重影响使用体验。其三,核心技术指标缺乏明确标准与有效监管,胎教音乐的曲目筛选是否符合胎儿生理发育规律、音频频率是否控制在2000Hz以内等关键科学性要求,目前缺乏统一的行业规范与检测机制,其合规性与安全性难以得到有效保障(黎玲玲,2014)。

因此,需提高音乐胎教产品市场规范性,统一市场标准与监管机制,帮助人们有效筛选适合孕妇和胎儿发育的优质音乐资源,形成科学的、连贯的音乐胎教指导框架。

#### 4.5 培养音乐胎教科研人员

音乐胎教的实践推广与规范化开展,离不开专业人员的科学指导与技术支持。然而现阶段社会仍缺乏相关的音乐胎教专业开发人员,专业人才供给缺口明显,制约了音乐胎教行业的专业化发展。原因在于我国还没有启动该领域专门人才的培养工作,音乐胎教并非单一学科范畴,而是融合了音乐学、医学、发展心理学、生理心理学、教育学等多学科理论与实践技术的交叉领域,对从业人员的跨学科知识储备与综合应用能力要求较高。

现有人才培养体系中,尚未形成针对该领域的标准化培养方案、课程体系与职业准入机制,导致具备跨学科素养的专业指导人才供给严重不足,难以支撑音乐胎教规范化、科学化发展的现实需求。因此,构建多学科融合的人才培养模式,系统培育兼具理论基础与实践能力的音乐胎教专业人才,已成为完善音乐胎教服务体系、推动行业健康发展的关键举措。

## 5 结语

综上所述,妊娠期作为母婴健康的关键窗口期,孕妇负面情绪可能威胁母婴远期健康,而胎儿听觉系统发育为音乐胎教提供了生理基础。音乐胎教凭借科学干预特性,既能通过良性声波刺激促进胎儿听觉、记忆及生理发育,增强其免疫力,又能调节孕妇情绪、缓解焦虑并强化母婴联结,彰显双重价值。此外音乐胎教的作用价值还存在长期效应,不仅能促进妊娠期母婴健康,还对产后孕妇的情绪稳定和胎儿长期发展具有积极促进作用。总之音乐胎教不仅是一种方法,更是一种文化、一种价值观念,未来需进一步建立科学、系统的音乐胎教体系,以适配国家号召的优生、优育、优教,为提升人口早期健康发展质量提供有力支撑。

## 参考文献

- [1] 张薇. (2024). 妊娠期负性情绪、积极心理品质与生命质量的相关性研究(硕士学位论文). 新疆医科大学.
- [2] 潘集阳, 王厚亮, 李小毛, 等. (2000). 孕妇的焦虑抑郁情绪对照研究. *中国临床心理学杂志*, 8(2), 114-115.
- [3] 艾芯. (1998). 什么叫胎教? *人口与计划生育*, (5), 66.
- [4] 傅荣. (1987). 中国——世界胎教的最早策源地. *心理科学通讯*, (6), 51-53.
- [5] 王小婷. (2012). 论中国古代民间胎教思想习俗及其科学性. *山东社会科学*, (11), 88-93.
- [6] Einstein A. (1976). 爱因斯坦文集(许良英, 范岱年 编译). 商务印书馆.
- [7] 付莉. (2020). 开展音乐胎教的误区分析. *知识文库*, (2), 15-16.
- [8] 周青, 周运浓. (2001). 音乐胎教与胎儿智力发展. *荆州师范学院学报*, (3), 109-111.
- [9] 叶海慧, 周美琴, 陈元. (2005). 胎教音乐对孕妇和胎儿的影响. *中国妇幼保健*, (3), 34-36.
- [10] 王一诺, 郑好, 董达. (2024). 胎儿记忆之谜. *大众心理学*, (12), 43-45.
- [11] 董娜, 李丽, 曹玉萍. (2015). 走出音乐胎教的“迷雾区”——谈如何提高音乐胎教的质量. *文教资料*, (16), 83-86.
- [12] 郭静. (2011). 音乐胎教对胎儿期教育的价值分析. *北方音乐*, (10), 103.
- [13] He H, Huang J, Zhao X, et al. (2021). The effect of prenatal music therapy on fetal and neonatal status: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, (60), 102756.
- [14] 杨柳. (2016). 音乐胎教对胎儿血流动力学及行为活动影响的超声评价. *实用中西医结合临床*, 16(10), 11-13.
- [15] 邓翠莲, 钟玉瑶, 李玉文. (2016). 音乐胎教对胎儿免疫功能的影响. *临床护理杂志*, 15(1), 30-32.
- [16] Liu S, Jin Y, Li H, et al. (2022). Associations of musical activities and positive affect with fear of childbirth: a structural equation modeling approach. *Frontiers in Public Health*, (10), 906996.
- [17] 史美馥. (2023). 音乐治疗在孕产期胎教中的作用研究. *当代音乐*, (10), 33-35.
- [18] 王占威. (2012). 论音乐在胎教中的作用. *北方音乐*, (4), 39.
- [19] Cheung P S, Mohamad M M, Fitzpatrick K, Tighe S M, Clifford A M & McCaffrey T. (2025). A Specialised Antenatal Music Therapy (SAMT) programme for pregnant women with mental health conditions: A mixed-methods proof-of-concept study in Ireland. *Nordic Journal of Music Therapy*, 34(3), 202-224.
- [20] 万彩艳. (2011). 什么样的音乐适合胎教. *音乐生活*, (1), 46.
- [21] 张玲. (2008). 论胎教音乐的选择及正确运用. *黄河之声*, (19), 122-123.
- [22] 姚全兴. (1994). 审美胎教学研究. *上海社会科学院学术季刊*, (2), 140-147.
- [23] 李学君. (2011). 试述我国音乐胎教. 中国音乐治疗学会(编). *中国音乐治疗学会第十届学术年会论文集* (pp. 198-204). 珠海君康中西医结合门诊部.
- [24] 黎玲玲. (2014). 胎教有“度”——浅谈音乐胎教中存在的问题. *音乐时空*, (11), 81-82.

# The Positive Effects of Music Prenatal Education on Maternal Mood and Fetal Development

Liu Xuan<sup>1</sup> Wang Weiwei<sup>1,2</sup>

1. School of Education and Psychology, Southwest Minzu University, Chengdu;

2. Sichuan Provincial Research Center for the Development of Ethnic Education, Chengdu

**Abstract:** “Music prenatal education” (or music-based fetal education) refers to a form of prenatal stimulation in which music is played or performed during pregnancy to promote the physical and psychological development of the fetus and to help regulate the expectant mother’s emotions. As one of the most widely studied and emphasized forms of prenatal education, music prenatal education not only facilitates the physiological development of the fetal nervous system but also helps mothers cultivate positive emotions and strengthen mother–infant bonding. Existing research has explored the effects of music prenatal education from both physiological and psychological perspectives, analyzing its positive influence on fetal development and maternal emotional well-being. Furthermore, it has examined the current state and limitations of this field. Future studies should focus on identifying the optimal timing for implementing music prenatal education, improving its overall quality, and enhancing the scientific basis for selecting appropriate types of music, so as to promote better maternal and infant health outcomes through evidence-based musical interventions.

**Key words:** Prenatal education; Music prenatal education; Maternal and infant health; Fetal development; Mechanism of influence