

图
说
健
康
热
点

胎教

TUSHUO
JIANKANG
REDIAN

与优生

黄民杰

编
著

福建科学技术出版社



前言



生育是人类延续的惟一途径。在精子和卵子结合的一刹那，新的生命便孕育了。

孕育在母亲腹中的胎儿，不仅需要父母的呵护和关爱，也需要知识的启迪。事实证明，让胎儿接受教育并不是天方夜谭，而是培育英才的起点。

本书详细介绍了优生的知识和胎教的具体方法，解答了孕妇所遇到的种种困惑和疑问。

生一个健康聪明、活泼可爱的孩子，是您的心愿，也是我们共同的愿望。

愿本书成为您激发孩子的潜能、培育健康下一代的良师益友。

黄民杰

2001年元月

于福建省健康教育所

目 录

优生篇

一、择偶与优生

1. 择偶应考虑优生的因素..... 3
2. 择偶应了解对方的疾病史和家族史..... 4
3. 扩大择偶的区域..... 6
4. 优生应当取长补短..... 7
5. 近亲婚配害后代..... 9

二、受孕与优生

1. 女性的最佳生育年龄..... 11
2. 男性的最佳生育年龄..... 12
3. 最佳的受孕季节..... 14
4. 最佳的受孕时机..... 16
5. 准备受孕时应注意的事项..... 17
6. 不要迷信“名人的精子”..... 19
7. 导致“怪胎”的种种原因..... 21
8. 生出“兔唇”婴儿的原因..... 22
9. 男子饮食、用药不当也会导致畸胎..... 24
10. 必须进行遗传咨询的夫妻..... 26

三、孕期保健与优生

1. 孕期要重视家庭自我监护..... 27
2. 家有孕妇忌装修住宅..... 29
3. 孕妇忌饮可乐型饮料..... 30
4. 孕妇不要饲养猫、狗等宠物..... 31
5. 孕期尽量少用电脑..... 33
6. 电吹风和洗洁剂会影响胎儿..... 34
7. 孕妇要慎用化妆品..... 36
8. 孕妇用药要慎重..... 38
9. 噪音也会影响胎儿发育..... 39
10. 孕妇要防骨软化病..... 41
11. 盲目保胎不可取..... 43
12. 产前筛查可避免生出先天缺陷儿..... 44
13. 要谨慎选择剖宫（腹）产..... 46

四、孕期营养与优生

1. 孕期营养应充足..... 48
2. 孕妇每天的膳食需求..... 50
3. 孕期营养与胎儿大脑发育..... 51
4. 叶酸是胎儿大脑的“保护神”..... 53
5. 膳食中不可缺锌..... 55

五、孕期疾病与优生咨询

1. 孕妇感冒会导致胎儿畸形吗..... 56
2. 孕妇乙肝表面抗原阳性怎么办..... 58
3. 孕期患结核病会影响胎儿吗..... 60

4. 孕妇得了性病会传染胎儿吗·····	62
----------------------	----

胎教篇

一、教育从胎儿开始

1. 胎教为孩子的先天素质打基础·····	67
2. 接受胎教出生的婴儿与众不同·····	69
3. 胎教可以创造奇迹·····	71
4. 胎儿的大脑发育·····	73
5. 胎儿在聆听世界·····	75
6. 胎儿能感觉到光线的变化·····	77
7. 胎儿的触觉很敏锐·····	78
8. 胎儿有记忆能力·····	80

二、胎教的方法

1. 音乐是胎儿的“精神营养品”·····	82
2. 胎儿最爱听爸爸妈妈的歌声·····	84
3. 胎教音乐的种类·····	86
4. 优美的语言传递给胎儿爱的信息·····	88
5. 时刻与胎儿“对话”·····	90
6. 爱抚伴随着胎儿成长·····	92
7. 教胎儿学习·····	93
8. 胎教不可操之过急·····	96

三、母亲与胎教

1. 孕妇的情绪会影响胎儿的成长·····	98
2. 胎儿能理解妈妈的情感·····	100
3. 腹中的胎儿更需要母亲的关爱·····	102
4. 让胎儿接受自然美的熏陶·····	104

5. 美好的精神境界有益胎儿的心智发展..... 106
6. 胎儿能与妈妈一同学习进步..... 107
7. 胎儿也许长得正像妈妈所希望的模样..... 109

四、父亲与胎教

1. 父亲要戒除不良的嗜好..... 111
2. 父亲要经常与胎儿聊天..... 113
3. 协助妻子做好胎教..... 114
4. 多体贴和照顾孕妇..... 116

五、胎儿发育与十月胎教

1. 第1个月(受孕~4周)的胎教..... 118
2. 第2个月(5~8周)的胎教..... 121
3. 第3个月(9~12周)的胎教..... 123
4. 第4个月(13~16周)的胎教..... 124
5. 第5个月(17~20周)的胎教..... 126
6. 第6个月(21~24周)的胎教..... 128
7. 第7个月(25~28周)的胎教..... 130
8. 第8个月(29~32周)的胎教..... 132
9. 第9个月(33~36周)的胎教..... 134
10. 第10个月(37~40周)的胎教..... 136

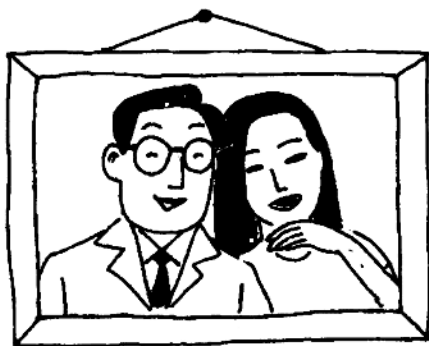
优生篇



一、择偶与优生

1. 择偶应考虑优生的因素

“男大当婚，女大当嫁”。青年男女到了合适的年龄会很自然地选择配偶，建立家庭，生儿育女。虽然选择配偶的要求千差万别，各有所好，但绝大多数青年会把主要条件放在长相漂亮不漂亮、身材高矮、文化程度高低、经济条件好坏、社会地位高低、工作性质等方面，忽视了对方的身心是否健康，认为只要没有什么大病就行了。其实，这是很片面的，是缺乏优生意识的表现。



谁都希望能生育出健康聪明的孩子，然而优生必须从择偶开始。俗话说：“种瓜得瓜，种豆得豆。”你未来的孩子身上必然有你和配偶的遗传基

因，因此，选择什么样的配偶就会生育出带有配偶的种种特征的孩子。单就生育而言，犹如庄稼人选种，只有优良品种才能培育出丰硕的果实。

择偶并不仅仅是男女的结合、个人的幸福，而是关系到后代的素质和民族的强盛。所以说青年男女选择对象要有优生意识。

那么选择什么样的对象最佳呢？

当然每个人都有自己的选择标准。总之，应从优生的角度科学地择偶，这样对您后代的智能、体格等各方面会更加有利。



2. 择偶应了解对方的疾病史和家族史

择偶主要应了解与婚育有密切关系的性病、麻风病、先天性疾病、遗传性疾病以及精神方面的疾病。因为性病和麻风病若未治愈，婚后不仅会传染给配偶，而且还会传染给胎儿，甚至造成畸胎。

有些疾病具有遗传性，所以在择偶时应了解对方的疾病史和家族史。如果父母双方或一方有遗传病，那么他们的子女或部分子女就会承袭该遗传

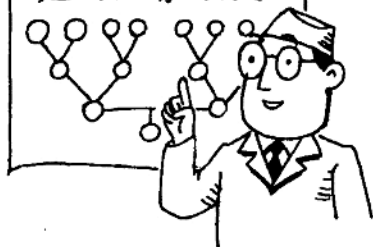
病，而且还会按遗传病的规律一代一代地延续下去。

能谈谈你的家族病史吗？



有人调查了 50 万人，发现智力低下、痴呆、白痴和精神病四种遗传病中，父母都患病者所生的子女发病率达 73%，父母一方患病者子女患病率达 39.4%，而父母均无病的子女发病率只有 0.25%。有的人表面上看很正常，但却带有遗传病的基因（隐性遗传），虽然本人不发病，但可以遗传给下一代，使其发病。因此青年男女在选择对象

遗传病家族史



时，不但要注意到对方已经表现出来的遗传病，还要了解对方家庭中是否有遗传病患者。

因此，在优选配偶时，必须做到长期细致的观察了解，或者双方通过医学检查，以达到排除遗传病基因这一优生标准。

3. 扩大择偶的区域



社会上曾流传着一种说法：“南方人和北方人结合所生的孩子聪明。”这种说法不无道理。优生学理论认为：血缘关系越远的婚配，他们之间相同的致病基因越少，其后代患遗传病的可能性也越少。因此他们所生育的后代多数比较聪明且身体健康。



通婚的地域范围越小，男女双方的血缘关系就可能比较亲近。虽然不是婚姻法所规定禁止结婚的三代以内的旁系血亲，但追溯到若干代以前，可能还有一定的血缘关系。以近年来发现的某些“富裕乡”生出不少傻孩子为例，这些乡村在改革开放以后富裕起来了，为了“肥水不流外人田”，他们的通婚范围大都不出自己的乡村，以至于生出的孩子智力比较低下，身体素质也比较差。



所以说在选择对象时要尽可能地扩大区域范围，可以跨县、跨市、跨省，甚至跨出国籍（当然这只能是少数人），这样对下一代的智力与健康达到更高的水平有一定的帮助。

4. 优生应当取长补短

每个人从智力到外貌都有其长处和短处，在择

偶时有意识地取长补短，则有利于下一代更聪明和健美。

数学博士与音乐老师。



从智力方面来说，有的人擅长形象思维，文学水平较高，语言表达能力较强，或擅长音乐、美术、舞蹈；有的人逻辑思维能力较强，擅长数学、物理等。两者若结合生出下一代，则可能获得父母各自的遗传优势而更加聪明，既擅长形象思维又擅长逻辑思维。而且，父母还可以利用各自所长来教育孩子，使孩子能更全面地成长。

从外貌方面来看，每个人的外貌特征各不相同，高矮、胖瘦、黑白、美丑，各有其优点和不足之处。在选择对象时最好也能适当注意外貌上的取长补短。例如，个头矮小的可选择个头高大些的，较瘦的人选择较胖的人，长相差一些的可以选择长相漂亮一些的，这样可以弥补双方在某一外表特征上的“缺陷”，使其子代能较为均衡地发育。

当然，在基本条件都比较好的情况下，应尽量选择文学水平、数学能力、音乐、体育、观察能力、逻辑思维能力及外貌较优秀者，以生育出更优秀的后代。

5. 近亲婚配害后代

时至今日，“近亲婚配不利于优生”的观点已为大多数人所接受，我国的婚姻法也规定，禁止直系血亲和三代以内旁系血亲结婚。但仍有些落后地区把姑表兄妹之间的婚姻看成是“亲上加亲”的喜





事。结果生下的子女，遗传病和智力低下的发病率大大增高，而且新生儿和婴幼儿的死亡率也比非近亲结婚高出3倍多。

为什么近亲结婚会有如此的恶果呢？根据遗传学原理，一个人的染色体上所含的基因是由父母的基因配组而成的。在随机婚配的情况下，夫妻双方即使一方有病态的遗传基因，也会被另一方正常基因所掩盖，使后代不显现异常。而近亲结婚就不同了，近亲之间往往有某些相同的基因，例如堂兄弟姐妹或表兄弟姐妹之间有 $1/8$ 的基因是相同的。如果一个人是某遗传病的致病基因携带者，进行表亲婚配，其配偶很有可能也是该病的基因携带者；当双方的病态基因相遇时，后代遗传病或先天性缺陷就显现出来了。

最近还发现近亲结婚还会导致下一代高血压、精神分裂症、先天性心脏病、无脑儿、脊柱裂、癫痫等。

因此，青年朋友要充分认识到近亲结婚的危害性，以科学的态度来选择配偶，严禁近亲结婚。



二、受孕与优生

1. 女性的最佳生育年龄

女子一般在 20~23 岁左右身体发育开始进入成熟阶段。在此之前，女子正处在身体各器官急速发育时期，生殖系统还未完全成熟，过早结婚生育，容易给生殖器官留下致病的隐患。普查资料表明，20 岁以前结婚生育者患子宫颈癌比 20~25 岁结婚生育者高 3 倍，比 26 岁后结婚生育者高 7 倍。



而且，正当发育期的女青年本身需要大量的营养物质，若此时生育，胎儿也需要从母体内获得大量营养，母体和胎儿的同时需求势必造成营养供应