

安全

孕育宝宝

YUNYU BAOBAO

准父母指南

刘德顺 江庆霖 周辉 编著



孕育聪明宝宝的“三大基石”

- 优生优孕——影响优生的7大危险因素
- 优境养胎——环境和情绪对胎儿有极大的影响
- 科学胎教——直接和间接胎教的方法

成都时代出版社

安全

孕育宝宝

YUNYU BAOBAO

准妈妈指南

刘德顺 江庆霖 周辉 编著



成都时代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕育宝宝：准父母指南/刘德顺 江庆霖 周辉
编著. —成都：成都时代出版社，2008.9

ISBN 978-7-80705-836-6

I. 孕… II. ①刘…②江…③周… III. 妊娠期—
妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 123964 号

孕育宝宝·准父母指南

YUNYU BAOBAO ZHUN FUMU ZHINAN

刘德顺 江庆霖 周辉 编著

出品人	秦 明
责任编辑	李亚林
责任校对	张 旭
装帧设计	李亚林
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)

网 址	www.chengdusd.com
印 刷	四川五洲彩印有限责任公司
规 格	889mm×1194mm 1/32
印 张	7.5
字 数	160 千
版 次	2008 年 9 月第 1 版
印 次	2008 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80705-836-6
定 价	22.00 元

著作权所有·违者必究。举报电话：(028) 86697083

本书若出现印装质量问题，请与工厂联系。电话：(028) 85011398

目 录

第一篇

优生、优养、优教是孕育聪明宝宝的“三大基石”

优生优育——是孕育聪明宝宝的基础 / 3

1 遗传与孕育聪明宝宝的关系 / 3

2 优生与孕育聪明宝宝 / 5

3 影响优生的7大危险因素 / 8

4 优生优育20忌 / 11

5 营养与孕育聪明宝宝 / 14

6 优孕秘诀 / 15

7 最佳受孕年龄 / 17

8 哪个季节怀孕好 / 18

9 最佳受孕时机 / 19

10 孕期卫生也是影响孕育聪明宝宝的因素之一 / 21

11 定期产前检查有利于孕育聪明宝宝 / 23

优境养胎——是孕育聪明宝宝的保障 / 26

科学合理安排日常生活 / 26



目 录

- 1 摄取营养要适度 / 26
- 2 服装穿戴要科学 / 27
- 3 提倡修饰打扮, 不要浓妆艳抹 / 27
- 4 保证睡眠 / 29
- 5 适度的运动是必要的 / 30
- 6 讲究卫生 / 36
- 7 避免过热水浴 / 39
- 8 孕妇的性生活 / 40
- 9 孕妇旅行要当心 / 41
- 戒除不良嗜好 / 42
 - 1 孕妇忌玩猫、狗 / 42
 - 2 孕妇戒烟 / 43
 - 3 孕妇饮酒 / 44
 - 4 孕妇饮咖啡 / 45
 - 5 孕妇饮茶 / 45
 - 6 孕妇搓麻将 / 45
- 保持良好身体, 防病、防感染 / 46
 - 1 防感冒 / 47
 - 2 防风疹感染 / 48
 - 3 防弓形体病 / 49
 - 4 防妊娠高血压疾病 / 49
- 保持良好的心境 / 50
 - 1 孕妇的情绪对胎儿的影响 / 50
 - 2 孕妇应怎样摆脱消极情绪 / 51
 - 3 夫妻感情对胎儿的影响 / 54



保持优良的环境 / 55

- 1 药物对胚胎和胎儿的影响 / 55
- 2 工作环境对胎儿的影响 / 56
- 3 自然环境对胎儿的影响 / 59
- 4 生活环境对胎儿的影响 / 61

合理安排膳食，保证孕妇营养 / 64

- 1 你和胎儿需要哪些营养成分 / 64
- 2 哪些食物能促进胎儿智力发育 / 66
- 3 孕妇不宜食用哪些食物 / 67
- 4 微量元素对胎儿有什么影响 / 68
- 5 B族维生素对胎儿发育有何作用 / 73
- 6 选择适合你的食谱 / 73
- 7 孕妇应控制食盐的摄入量 / 75
- 8 孕妇吃饭为什么要细嚼慢咽 / 76
- 9 孕妇饮水是不是多多益善 / 77
- 10 孕妇为什么要多吃水果 / 78
- 11 怎样安排孕期饮食 / 78
- 12 孕妇吃得越多越好吗 / 81

定期到医院检查，做好自我监护 / 83

- 1 医院检查 / 83
- 2 家庭自我监护 / 84
- 记妊娠日记 / 87

准爸爸在优境养胎中的作用 / 89

- 1 准爸爸在优境养胎中的职责 / 89



目 录

- 2 帮助妻子料理生活 / 90
- 3 丰富妻子的业余生活 / 91
- 4 激发妻子的爱子之情 / 91
- 5 协助妻子搞好科学胎教 / 92
- 6 准爸爸如何跟胎儿“搭话” / 94
- 7 准爸爸在孕中期的任务 / 95
- 8 准爸爸须知 / 97
- 9 准爸爸是母子关系的支柱 / 97



孕育聪明宝宝从科学胎教开始 / 99

科学胎教的基本知识 / 99

- 1 何谓科学胎教 / 99
- 2 胎儿能接受教育吗 / 102
- 3 怎样正确对待胎教 / 106
- 4 胎教理论是怎样形成的 / 107

国内外的胎教经验 / 108

- 1 古代的胎教学说 / 109
- 2 现代胎教学说及其发展现状 / 113

科学胎教的好处 / 119

科学地、有步骤地实施胎教 / 121

- 1 立足于“胎”，重点在“教” / 121
- 2 尊重科学，循序渐进 / 122
- 3 父母均参与胎教 / 123
- 4 胎教从孕前开始 / 126



5 胎教的步骤 / 126

科学胎教的方法 / 128

1 间接胎教的方法 / 128

2 直接胎教的方法 / 132

第二篇

孕育聪明宝宝实战演练

0个月（怀孕前期，也称怀孕前预备期） / 147

1 孕前准备期 / 147

2 即将怀孕的你——初期注意事项 / 147

第1个月（0~3周）的演练要点 / 151

1 胚胎的状况 / 151

2 孕母的状况 / 151

3 本月的营养 / 152

4 孕期保健 / 153

本月胎教日记重点 / 155

第2个月（4~7周）的演练要点 / 156

1 胚胎的状况 / 156

2 孕母的状况 / 156

3 本月的营养 / 158



目 录

4 孕期保健 / 158

本月胎教日记重点 / 160

5 胎教方法 / 160



第3个月 (8~11周) 的演练要点 / 162

1 胎儿的状况 / 162

2 孕母的状况 / 163

3 本月的营养 / 164

4 孕期保健 / 164

本月胎教日记重点 / 165

5 胎教方法 / 165



第4个月 (12~15周) 的演练要点 / 168

1 胎儿的状况 / 168

2 孕母的状况 / 169

3 本月的营养 / 170

4 孕期保健 / 171

本月胎教日记重点 / 173

5 胎教方法 / 174



第5个月 (16~19周) 的演练要点 / 177

1 胎儿的状况 / 177

2 孕母的状况 / 178

3 本月的营养 / 179

4 孕期保健 / 179



5 胎教方法 / 182

本月胎教日记重点 / 183



第6个月（20~23周）的演练要点 / 184

1 胎儿的状况 / 184

2 孕母的状况 / 185

3 本月的营养 / 185

4 孕期保健 / 187

本月胎教日记重点 / 190

5 胎教方法 / 190



第7个月（24~27周）的演练要点 / 193

1 胎儿的状况 / 193

2 孕母的状况 / 194

3 本月的营养 / 195

4 孕期保健 / 195

本月胎教日记重点 / 197

5 胎教方法 / 197



第8个月（28~31周）的演练要点 / 200

1 胎儿的状况 / 200

2 孕母的状况 / 201

3 本月的营养 / 201

4 孕期保健 / 202

本月胎教日记重点 / 204



目 录

5 胎教方法 / 205



第9个月(32~35周)的演练要点 / 207

1 胎儿的状况 / 207

2 孕母的状况 / 208

3 本月的营养 / 209

4 孕期保健 / 209

本月胎教日记重点 / 212

5 胎教方法 / 212



第10个月(36~39周)的演练要点 / 215

1 胎儿的状况 / 215

2 孕母的状况 / 216

3 本月的营养 / 217

4 孕期保健 / 218

本月胎教日记重点 / 220

5 胎教方法 / 220

6 了解分娩的过程及相关的知识 / 221

7 孕母要调整好分娩的心理 / 223

8 孕母配合生产 / 224



胎教与新生儿的早期教育衔接 / 226

1 生产后的母子情结 / 226

2 胎教的终结与早教的衔接 / 228

第一篇



优生、优养、优教
是孕育聪明宝宝的
“三大基石”





优生优育—— 是孕育聪明宝宝的基础



遗传与孕育聪明宝宝的关系

中国有句俗话：“种瓜得瓜，种豆得豆。”它包含了遗传的全部内涵。也就是说，自然界的万物都是按照一定的规律来繁衍后代的。各类生物只能产生同种的后代，并继承前代的基本特征。人类也不例外。孩子在容貌、举止、神态等方面都或多或少地保留着父母的特点。我们常常会发现一个家庭中的几个孩子，有的像爸爸，有的像妈妈，而有的两姐妹所生的孩子（表姐妹）她们的眼睛很相像，两兄弟的鼻子或嘴巴很相像，俗话说：“三代不出舅家门。”凡此种种面容的相像，就是遗传。

遗传是优生的基础，也是孕育聪明宝宝的先决条件。在自然界，只有素质良好的种子才有可能结出优良的果实。



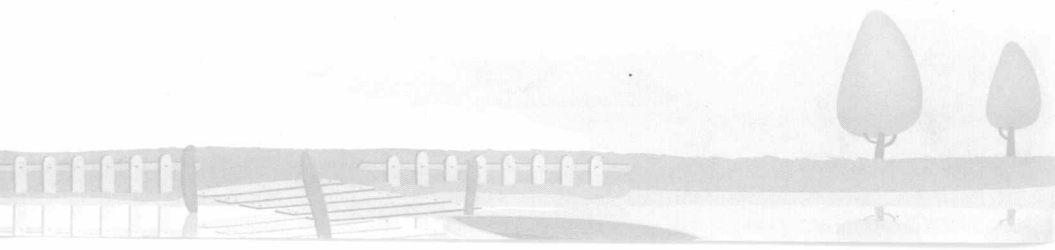
同理，只有继承了父母双方良好遗传基因的健康胎儿，才算达到优生的境界，也才是孕育出了聪明宝宝。

遗传基因携带着父母各自的许多遗传特征给了后代，使后代兼有了父母两者的遗传特征。以上仅仅是容貌上的遗传，那么，人的智能是天生遗传的呢，还是由后天环境促成的？这是大家关心的问题。

一个家庭中，父母双方有一方智力低下，他们所生的子女智力低下的发生率明显地高于智力均正常父母所生的子女；同样，父母亲都是智力低下，他们所生的子女智能低下的发生率就更高。这就说明了智力与遗传的关系。

我国著名的京剧表演艺术家梅兰芳的家庭是一个京剧世家，他本人在京剧表演上形成了自己独特的“梅”派唱腔，他的子女也继承了他的京剧事业并将其发扬光大。虽然他们的音乐表演才能和某些遗传基因有关，但是，起决定性作用的并不是遗传，而是外界环境的影响。人们不能忽视，他们的子女从小耳濡目染，受到表演、演唱环境的熏陶，加上父母又有意识在这方面给予他们培养、指导，所有这些与孩子本身主观努力，刻苦求学相结合，才使他们取得了戏曲表演上的巨大成就。

我们还可以发现在以往多子女的家庭中，同一个家庭的女子，有的孩子长大后取得了惊人的成就，而有的则一生平平。这也充分说明了遗传固然能带给下一代某些天赋，但后天因素，如父母的行为和教育对孩子的影响以及个人





学习和实践活动、刻苦的程度等，均是造成智力差异的重要因素。

2 优生与孕育聪明宝宝

你就要做父亲或母亲了，你一定经常想到这样一个问题：孩子能不能胜过自己呢？怎样才能使孩子“青出于蓝而胜于蓝”呢？这就涉及优生学的问题了。

“优生”一词由英国人类遗传学家高尔顿于1883年首次提出，其原意是“健康的遗传”。他主张通过选择性的婚配，来减少不良遗传素质的扩散和劣质个体的出生，从而达到逐步改善和提高人群遗传素质的目的。通俗地说，优生的“生”是指出生，“优”是优秀或优良，优生即是生优，就是运用遗传原理和一系列措施，使生育的后代既健康又聪明。

优生学是研究如何改善人类遗传素质的一门科学，它可分为两个方面：一是消极优生学或预防性优生学，研究如何使人类健康地遗传，减少以至消除有严重遗传病和先天畸形患儿的降生；二是积极优生学，研究怎样促进群体中体力和智力都优秀的个体繁衍。前者是劣质的消除，后者是优质的扩展。它们都以扩展优秀的遗传因素，提高人类的遗传素质为目的。

今天，我国的优生工作，大都属于消极优生学的范围，而且这是最基本的工作，因为不尽量减少那些白痴、畸形



儿的出生，就谈不上人口质量的提高。当前面临的保证人口质量的问题，从优生角度来说，正是如何尽力降低以至消除严重缺陷儿的孕育和诞生。

每个家庭、每对夫妻都希望有一个健康、聪明、活泼、美丽的孩子。那么就应当了解有关优生方面的知识。优生学的目标是改善人类的遗传素质以提高人口质量。这也是每对夫妻的良好愿望。

凡是与保证生出一个健康聪明的孩子有关的内容，从广义上说，都包括在优生的范围。从另一角度说，遵照严格的优生措施，实际上也是从另一个角度给养胎、胎教提供良好的物质基础。

就整体而言，优生大致包括以下内容。

◆ 优生宣传教育。

使未婚青年树立正确的恋爱婚姻观，禁止近亲结婚。选择配偶时，除以爱情为基础外，还应注意到对方家族、家庭有无遗传性疾病等问题。

◆ 进行婚前保健。

一方面，积极进行婚前性卫生、优生优育、避孕等知识的教育，另一方面，要做好婚前健康检查，排出各种不利于优生的疾病，防止遗传病延续，把住生育优秀后代的第二关。

◆ 生育时机。

确定最佳生育年龄，选择最佳生育时机。