

优生圆满



胎教法

张爱华 编著

胎儿个性的培养

孩子的智力是否取决于遗传

能否人工控制胎儿的性别

胎教与优生

性别能否预测

早产的孩子是否更聪明

与遗传性疾病的关系

广州出版社

● 优生优育丛书 ●

优生圆满胎教法

张爱华 ● 编著

广州出版社

粤新登字 16 号

责任编辑 肖 风

书名 优生圆满胎教法

编著 张爱华

出版、发行 广州出版社（广州市东风中路 503 号六、七楼）

印刷 广东番禺市印刷厂

规格 850×1168 毫米 32 开本 10 印张 230 千字

版次 1996 年 10 月第 1 版

印次 1996 年 10 月第 1 次

印数 1—5000 册

书号 ISBN7-80592-530-5/R·26

定价 16.00 元

内 容 简 介

圆满胎教法就是应用科学的方法和手段,指导人类繁衍后代的一门科学。本书详尽介绍了 235 个关于《胎教的意义》、《遗传与优生》、《生命孕育的奥秘》、《胎儿个性的培育》、《胎教与分娩》等五大类优生优育中,大家共同关心的问题,作简单和科学的回答,只要年轻的父母认真阅读此书,有目的地生下一个聪明活泼,智力超群、身体健康的漂亮宝宝,可作有益的参巧。

前言

Qian Yan

人口素质和数量的控制是当今世界各国政府和人民十分关注的问题，是关系到民族兴旺、国家富强、家庭幸福的大事。据出生缺陷监测和遗传病的流行病学调查研究表明，人口出生素质问题十分严峻，遗传病的发病率和病种在不断增加，对人类健康的威胁日益严重，引起了政府和人民的重视。

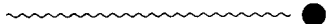
党和政府有鉴于此，英明地提出了“必须强调优生优育，提高人口素质”的指导方针。在这一方针指导下，多数群众自觉地实行优生优育，再加上优生工作者多年来的辛勤劳动，我国已在提高人口素质方面取得了显著的成效。但尽管如此，目前我国的人口素质仍然存在着这样那样的问题，和先进国家相比较，不能不说还有一定的差距。

优生优育工作的任务，就是要作好对年轻父母的技术指导，有计划地开展遗传咨询和产前诊断，提高检查和诊断技术水平，为控制、减少遗传病和出生缺陷，使母子孕期

平安、胎儿发育良好健壮，从而提高人口素质。

圆满胎教法就是应用科学的方法和手段，指导人类繁衍后代的一门科学。

本书详尽地介绍了235个问题，其中有很多实用简单的方法及为什么用这种方法的科学道理，只要年轻的父母认真阅读此书，不但家庭和谐幸福，少却了很多忧虑和烦恼，而且会了解怀孕前准备什么，怀孕了注意什么，怎样才能有目的地生下一个聪明活泼、智力超群、身体健康的漂亮宝宝。



目 录

Mu Lu

前言	1
----------	---

胎教的意义	1
-------------	---

1. 你知道胎教吗	1
2. 由“胎教话筒”说起	3
3. 科学的实施胎教	5
4. 我国古代的胎教	6
5. 胎教已国际化	8
6. 胎儿在聆听世界	10
7. 记忆从胎儿开始	12
8. 胎儿有视觉吗	14
9. 胎儿的性格	15
10. 胎儿通过母亲的梦向母亲“讲话”	17
11. 胎儿的习惯	18
12. 初生儿为何会拒吮母乳	19
13. 胎儿有思想吗	20
14. 理解母亲感情的胎儿	21
15. 胎儿会啼哭吗	23

16. 从计算年龄所想到的	24
17. 从唐山地震看胎教	25
18. 胎教——从母亲体内起步	28
19. 一位孕妇的自述	31
20. 天才的父亲留下的思索	33
21. 爱是胎教的基础	34
22. 准备上任的“爸爸”	37
23. 丈夫应了解妻子	39
遗传与优生	44
24. 优生的概念	44
25. 什么是遗传？它与优生和胎教有什么关系	46
26. 青出蓝而胜于蓝	47
27. 为什么要提倡优生	49
28. 怎样才能实现优生	49
29. 是什么物质在扮演遗传的主要角色	50
30. 什么物质把握着遗传的“生杀大权”	51
31. 父母能将哪些东西遗传给孩子	53
32. 您的孩子可能是什么血型	54
33. 孩子的智力取决于双亲的遗传吗	55
34. 什么是遗传性疾病	56
35. 遗传性疾病有什么特点	57
36. 哪些父母有出生遗传病后代的风险	58
37. 手纹与遗传性疾病有什么关系	59
38. 什么是“先天愚型”	62
39. 为什么有时一对聪明的夫妇会生出一个痴呆儿	

.....	62
40. 她为什么不宜生男孩	63
41. 为什么要进行婚前检查	64
42. 什么人不宜结婚生育	65
43. 近亲婚配有哪些害处	66
44. 婚育年龄对胎儿有什么影响	67
45. 胎儿的性别是由什么决定的	69
46. 胎儿的性别能够预测吗	70
47. 能不能人工控制胎儿的性别	71
48. 什么是人工授精	73
49. 试管婴儿是怎么回事	74
生命孕育的奥秘	75
50. 孕育须知	75
51. 怀孕究竟是怎么回事	76
52. 什么是女性内生殖器官	77
53. 什么是女性外生殖器官	78
54. 什么是女性骨盆与胎儿有什么关系	79
55. 是什么在妇女生殖活动中起主导作用	82
56. 男女两性有哪些生理区别	83
57. 女性有哪些生理特点	84
58. 什么是精子? 它有什么特点	86
59. 什么是卵子? 它是怎样产生和排出的	86
60. 胎儿期的两性分化是怎样进行的	87
61. 种种流产	88
62. 为什么会流产	90

63. 早期流产宜听其自然	90
64. 怎样预防流产	90
65. 关于保胎	91
66. 子宫以外的怀孕	92
67. 子宫外孕——输卵管怀孕	93
68. 腹腔怀孕——娘肚子裡的胎儿	94
69. 寄生胎——胎内胎	94
70. 常见的怪胎	95
71. 葡萄胎是怎么回事	98
72. “阴阳人”是怎么回事	99
73. 胎儿臀位	100
74. 什么是高危妊娠	101
75. 胎盘的结构	102
76. 胎盘的功能	102
77. 警惕前置胎盘	104
78. 认识胎盘的早期剥离	105
79. 羊水是胎儿的忠诚警卫	107
80. 羊水的多少与胎儿畸形	108
81. 胎儿的生命线——脐带	109
82. 小胎儿	110
83. 巨大胎儿	111
84. 正常胎动	112
85. 异常胎动	113
86. 过期妊娠	115
87. 什么时候最容易受孕	117
88. 哪个月怀孕最好	118
89. 怎么知道怀孕了	119

90. 婚后马上怀孕好不好	120
91. 季节与受孕有什么关系	121
92. 不宜将早孕早期安排在冬季	123
93. 怀孕前应做好哪些准备工作	124
94. 孕前饮食有什么要求	125
95. 怎样创造良好的受孕环境	126
96. 怎样把握受孕瞬间的胎教	127
97. 受孕成功需具备哪些条件	127
98. 在哪些情况下不宜受孕	128
99. 人体生物钟与受孕有什么关系	129
100. 受孕心理对胎儿有什么影响	130
101. 中医是怎样看待孕育的	131
102. 从“种瓜得瓜”谈起	132
103. 惊人的数字	134
104. 多胎妊娠	134
105. 为什么会生畸形儿	137
106. 为了不生先天性异常儿	137
107. 从药物“反应停”得到的启示	140
108. 孕妇可否接受 X 线检查	142
109. 烟酒与胎儿	143
110. 情绪对胎儿的影响	144
111. 避免不良遗传	145
112. 最佳生育年龄	147
113. 变化多端的孕期	148

萌发生命的教育	151
114. 受孕是胎教的基础工程	151
115. 一个月胎儿的模样	153
116. 二个月胎儿的模样	154
117. 三个月胎儿的模样	154
118. 四个月胎儿的模样	155
119. 五个月胎儿的模样	155
120. 六个月胎儿的模样	156
121. 七个月胎儿的模样	156
122. 八个月胎儿的模样	157
123. 九个月胎儿的模样	157
124. 十个月胎儿的模样	158
125. 胎儿能接受教育吗	159
126. 胎教理论是怎样形成的	160
127. 胎教神秘吗	161
128. 怎样正确对待胎教	162
129. 胎教应从什么时候开始	163
130. 怎样才算是健康的孩子	164
131. 成熟胎儿是怎样生活的	164
132. 胎儿能听到声音吗	166
133. 胎儿有视力吗	167
134. 胎儿除听觉、视觉外, 还有哪些感觉功能	168
135. 胎儿有记忆能力吗	169
136. 胎儿喝水吗	170
137. 胎儿做梦吗	171

138. 胎儿的大脑是怎样发育的	171
139. 您想象中的孩子是什么样的	172
140. 母子怎样传递生理信息	173
141. 母子怎样传递行为信息	174
142. 母子怎样传递情感信息	175
143. 为什么要左侧怀抱婴儿	176
144. 什么时候给宝宝起名字	177
145. 胎儿也会发脾气吗	178
146. 不可低估小生命	179
147. 母亲是胎教的主角	180
148. “爸爸”为胎儿做些什么	181
149. 家庭其他成员与胎教	182
150. 怎样和胎儿对话	183
151. 怎样和胎儿做游戏	184
152. 怎样给胎儿讲故事	185
153. 胎教音乐对胎儿有什么意义	185
154. 哪些音乐对胎儿有益	187
155. 怎样欣赏胎教音乐	189
156. 什么是胎教中的“音乐形象”	190
157. 音乐是母子语言的桥梁	192
158. 母亲对音乐的需求	194
159. 胎儿对音乐的需求	196
160. 音乐对胎儿智力发育的影响	200
161. 胎教音乐的设计	203

胎教的物质基础····· 206

- 162. 怀孕期所要的营养 ····· 206
- 163. 讲究合理营养 ····· 209
- 164. 特别要注意锌的摄取 ····· 211
- 165. 一些营养丰富的食物 ····· 212
- 166. 营养与胎儿的聪明 ····· 213

胎儿个性的培育····· 221

- 167. 胎儿的性格 ····· 221
- 168. 欣赏大自然美景 ····· 223
- 169. 母亲要提自身的修养 ····· 225
- 170. 生命的亲昵 ····· 227
- 171. 母亲的天性 ····· 228
- 172. 抚摸胎儿 ····· 229
- 173. 帮助胎儿做“体操” ····· 230
- 174. 新一代父亲的重任 ····· 232
- 175. 作个快乐幸福的孕妇 ····· 237
- 176. 环境因素对胎儿的影响 ····· 241
- 177. 孕妇患病和服药对胎儿的影响 ····· 246
- 178. 孕妇服用哪些药会对胎儿不利 ····· 248
- 179. 怎样做好孕期心理准备 ····· 251
- 180. 孕妇的情绪变化对胎儿有什么影响 ····· 252
- 181. 夫妻心理状态对胎儿有什么影响 ····· 254
- 182. 夫妻感情对胎教有什么影响 ····· 255
- 183. 孕妇应怎样摆脱消极情绪 ····· 256

184. 为胎儿创造和谐乐观的家庭氛围	257
185. 阳光对孕妇有什么意义	258
186. 新鲜空气对您和胎儿有什么意义	259
187. 怎样设计您的孕期居室	260
188. 怀孕后能运动吗	261
189. 孕妇应该怎样运动	262
190. 孕期睡眠不好怎么办	262
191. 孕妇散步时应注意哪些问题	263
192. 孕妇的穿着打扮对胎儿有什么影响	264
193. 孕妇适宜阅读哪些方面的书刊	265
194. 怎样给胎儿唱歌	266
195. 色彩在胎教中有什么作用	266
196. 为什么要对胎儿进行运动训练	267
197. 怎样训练胎儿的运动功能	268
198. 怎样教胎儿识字	269
199. 怎样对胎儿进行美的教育	269
200. 怎样把握胎儿的性格	270
201. 母爱对胎儿有什么影响	271
202. 孕妇的求知欲对胎儿有什么影响	272
203. 您听说过“气功胎教术”吗	273
204. 胎儿也能上学吗	273
胎教与分娩	275
205. 分娩对胎教有什么意义	275
206. 分娩心理对胎儿有什么影响	275
207. 生孩子算不算病	276

208. 分娩要经过几个过程应怎样配合	277
209. 为什么多数胎儿都不能按预产期出生	279
210. 分娩前应做好哪些准备	279
211. 您应当在什么时候去医院待产	280
212. 胎位不正怎么办	281
213. 什么叫“入盆”入盆后多久才能分娩	282
214. 分娩需要多长时间	283
215. 婴儿为什么要“呱呱”坠地	283
216. 剖腹产的孩子更聪明吗	284
217. 应怎样认识助产术对胎儿的影响	285
218. 产道分娩对胎儿有什么好处	287
219. 您听说过水中分娩吗	288
220. 出生时的原始体验对婴儿的发育有什么意义	289
221. 初生儿与母亲的情感联系	292
222. 维护新生儿发育初期的各种刺激	293
223. 帮助孩子形成健康的依恋	294
224. 对新生儿及婴儿的教育方法	297

胎教的意义

1. 你知道胎教吗

胎教一词源于古代。《辞海》中胎教的辞条是这样解释的：“古人认为胎儿在母体中能够受孕妇的言行的感化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响，叫‘胎教’。”

胎教，一方面是胎，另一方面是教，它是胎与教相结合的学问。我们先来说说胎，什么是胎呢？胎是人及哺乳动物孕而未出生的幼体，它是精卵结合的产物。一个近针尖大的受精卵生长发育为身长约 50 厘米，体重数公斤的具有完整的器官和发达的神经系统的成熟胎儿，这是一个多么伟大的壮举。

“十月怀胎，一朝分娩”。自远古以来，人们对怀孕的概念和出生的过程，就一直是众说纷纭。在我国是这样传说的：上古时代女娲造人之际，诸神赶来助之；有助其阴阳者，有助其生耳目者，有助其生臂手者。而外国有关的传说，则更富人情味，我们可以举几个例子：

耶稣是由圣灵感孕，由圣母玛利亚所生。

主神赛斯恐生子比自己强大，当妻子聪明女神墨提斯怀孕的时候，把妻子吞入腹中，顿觉头痛欲裂，命匠神用斧子把他的头劈开，智慧女神雅典娜即从中跃出。

战神胡伊奇洛波赫特利是由他母亲胸前佩带的一个羽毛球所孕而生。