



安胎养胎科学

ANTAI YANGTAI
JIANG KEXUE

讲

张小云 编著

本书以科学的方法，通俗易懂的内容，详细介绍了有关安胎养胎最新最实用的常识，对将为人父母者，特别是准妈妈们，有很强的指导作用。



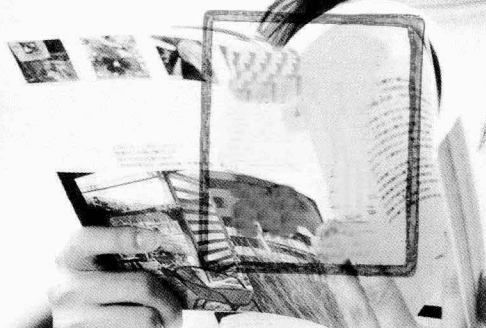
超值赠送VCD光盘





安胎养胎 ANTAI YANGTAI JIANG KEXUE 讲科学

张小云 编著



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

安胎养胎讲科学 / 张小云编著. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2004. 12

ISBN 978-7-5380-1293-4

I. 安… II. 张… III. 妊娠期—妇幼保健
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 107958 号

出版发行:内蒙古科学技术出版社

地 址:赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

邮 编:024000

电 话:(0476)8231924

订购电话:(0476)8224547 8231843(传真)

出 版 人:额敦桑布

组织策划:巴 图

责任编辑:那 明 张继武

封面设计:永 胜

印 刷:赤峰金源彩色印刷有限责任公司

开 本:880 × 1230 1/32

印 张:11

字 数:240 千

版 次:2005 年 1 月第 1 版

印 次:2008 年 4 月第 4 次印刷

定 价:19.80 元(含 VCD)

前 言

受孕第一个月时，大多数孕妇尚不知道自己的体内已经开始孕育了一个新的生命。然而，从孕妇不知道自己受孕的那一刻起至怀孕三个月，对于胎儿而言却是一个非常重要的时期。

从现代胚胎学的角度讲，受精卵种植在母体子宫内膜的第一个月，正是胎儿处于卵裂期、胚层期和肢节期，其生长发育之快，真是令人惊讶。至第一个月末，胚胎的体积大约已经有一厘米左右，这时母亲的血液正在小生命的血管中缓缓地流动，心脏已经形成，并开始了紧张的工作。此后的几周内，胚胎的神经系统也开始建立，对压触有了明显的反应，可以轻轻地拍打、抚摸腹部。这种触摸刺激可以通过腹壁、子宫壁促进胚胎的感知觉发育。随着时间的推移，胎儿的听力和视觉也开始逐步形成，此时的胎儿就是一个小小的“窃听者”，他能听到妈妈心脏跳动的声音，开始对光线有了感应，孕妇进入到了孕中期。有人说，孕中期是进行胎教的最佳时期。

从妊娠第二个月起，胚胎对致畸因素特别敏感，因此，此时要慎之又慎，绝不可滥用某些化学药品，或接触对胎儿有不良影响的事物。此时养胎护胎的重点是要在思想感情上确立母子同安的观念，以较好的精神状态与丰富的饮食营养来保护胎儿。

那么，怎样才能科学地进行安胎养胎，生下聪明、活泼、健康、可爱的宝宝呢？

本书针对上述问题向广大孕妇提供了安胎养胎的具体方

法，包括科学择偶、优生指南、安胎要领、养胎与胎教、安胎与禁忌等方面的内容，同时也向孕妇提出了许多建设性意见。

我们向广大孕妇极力推荐本书，因为本书具有内容全面、系统、专业，贴近实际、贴近生活，实用性、可操作性强，用语精练、图文双解、版式活泼、形式多样，静动结合（配有VCD）、便于理解等显著特点。

只要孕妇仔细阅读本书，并能按照本书的有关要求去安排日常生活，注意调理自己的生活，同时保持心情愉快，合理饮食，就会轻松达到安胎养胎的目的。

我们要提醒孕妇的忠告是：

1. 新生命的开始，是一个既不平凡而又复杂的过程，所以需要您做好一切准备。为了新生命的健康，首先要做好自我保护和调理。

2. 健康完美、资质聪明、可爱美丽的孩子，并不都是靠自然的本能就可以轻而易举得到的。安胎养胎的首要条件就是要认真学习优生方面的知识，以便实现自己的美好愿望。

3. 孕妇营养不良，可导致不孕，安胎养胎也就无从谈起。母体是否健康以及营养是否充足，会直接影响卵子活力。因此，为了能生下一个健康聪明的孩子，孕妇必须科学饮食，增加营养。

由于编写时间仓促，加之编者水平所限，难免有不当和遗漏之处，敬请同行和广大读者给予指正。

编 者

2004年12月

目 录



科学择偶篇

理想爱人 / Δ 002

优生的家庭 / Δ 005

有危害的婚姻 / Δ 008

优孕指南篇

怀孕的真相 / Δ 016

受精卵变成胎儿 / Δ 017

受孕心理的影响 / Δ 019

孕前的准备工作 / Δ 021

婚后不宜马上怀孕 / Δ 024

怀孕的最佳时机 / Δ 025

产前诊断有方法 / Δ 030

目 录

人体生物钟与优生 / Δ 032

受孕成功应有条件 / Δ 033

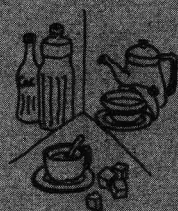
不宜受孕的情况 / Δ 034

知道自己是否怀孕 / Δ 035

双胞胎的形成 / Δ 037

解除不孕的烦恼 / Δ 038

古代医学对受孕的看法 / Δ 040



39 周安胎要领篇

怀孕 0 ~ 3 周 / Δ 042

怀孕 4 ~ 7 周 / Δ 052

怀孕 8 ~ 11 周 / Δ 061

怀孕 12 ~ 15 周 / Δ 070

怀孕 16 ~ 19 周 / Δ 076

怀孕 20 ~ 23 周 / Δ 082

目 录



3

怀孕 24 ~ 27 周 / Δ 088

怀孕 28 ~ 31 周 / Δ 092

怀孕 32 ~ 35 周 / Δ 103

怀孕 36 ~ 39 周 / Δ 111

养胎与胎教篇

饮食养胎 / Δ 124

情绪安胎 / Δ 141

运动养胎 / Δ 155

保健安胎 / Δ 170

妨碍胎教的因素 / Δ 183

影响胎教的心理 / Δ 202

胎教的意义 / Δ 216

“胎儿大学” / Δ 219

胎儿要学的内容 / Δ 221

胎教的原则 / Δ 224

和胎儿对话 / Δ 225

与胎儿做游戏 / Δ 226

给胎儿讲故事 / Δ 227

给胎儿唱歌 / Δ 229

美学胎教 / Δ 230

运动胎教 / Δ 231

行为胎教 / Δ 232

语言胎教法 / Δ 233

情绪胎教法 / Δ 234

环境胎教法 / Δ 235

音乐胎教法 / Δ 236

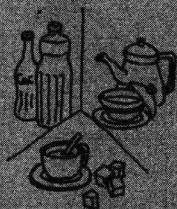
对胎儿有益的音乐 / Δ 238

让胎儿欣赏音乐 / Δ 240

利用意念进行胎教 / Δ 242

目

录



目 录



母爱对胎儿的影响 / Δ 243

求知欲对胎儿的影响 / Δ 244

父亲是进行胎教的好帮手 / Δ 245

怀孕 0 ~ 3 周的胎教 / Δ 251

怀孕 4 ~ 7 周的胎教 / Δ 252

怀孕 8 ~ 11 周的胎教 / Δ 255

怀孕 12 ~ 15 周的胎教 / Δ 256

怀孕 16 ~ 19 周的胎教 / Δ 259

怀孕 20 ~ 23 周的胎教 / Δ 260

怀孕 24 ~ 27 周的胎教 / Δ 261

怀孕 28 ~ 31 周的胎教 / Δ 262

怀孕 32 ~ 35 周的胎教 / Δ 263

怀孕 36 ~ 39 周的胎教 / Δ 266

安胎营养与禁忌篇

营养对胎儿的重要性 / Δ 268

胎儿大脑发育必需的营养素 / Δ 270

孕妇需要的营养素 / Δ 279

各阶段的营养食谱 / Δ 282

养胎饮食禁忌 / Δ 306

安胎生活禁忌 / Δ 327

目 录



科学择偶篇





理想爱人

智力与遗传

孩子的智力是由遗传和环境因素决定的，而遗传因素对智力的影响取决于配偶双方的智力水平。如果父母双方智商高，在绝大多数情况下，子女的智商也高，这就为胎教奠定了良好的基础。而且，智商高的父母，配合运用科学的胎教方案，对胎儿的智力发育可起到锦上添花的作用。因此，我们说配偶双方的智力高低对胎教有很重要的影响。

联合国卫生组织曾对 5 万余名已婚妇女进行了一番调查统计，结果证实，“知识妇女”生下的婴儿要比“文盲妇女”生下的婴儿在体格上更为健康，在智力上更为聪颖。“知识妇女”家庭中的婴儿说话和走路都比较早，体重较重，长大入学后成绩普遍高于出生于“文盲妇女”家庭中的孩子。

体质与遗传

在择偶时你千万别疏忽了对健康体质的挑选。因为，聪明在很大程度上是以充沛的体力作基础的。我们知道，人的智力的物质基础是大脑神经细胞，要使神经细胞活跃，就需要供给充足的氧气和血液。成人脑的重量不过占体重的 2%，而脑的血液量却占全身血流量的 20%，要使脑细胞的血液循环良好，就必须有健康的体魄。这种健康体魄，同样受遗传因素的影响。



一个优良的个体必须来自优良的受精卵，而一个优良的受精卵则必须来自一个优良的精子和一个优良的卵子，这两种不同的生殖细胞又必须分别来自身心健康的男人和女人。实现优生，必须从选择配偶做起。就是说，要使受精卵含有较好的遗传基因，就必须赋予胎儿以优良的遗传，并通过控制胎儿发育的内外环境，使胎儿原有的遗传得以更加完善的体现。

形体美与遗传

形体美虽然与胎教无直接关系，但对后代的形体影响至关重要。人的形体美由两大因素综合而成，即身材的高矮和胖瘦。这两者都与遗传因素有关，但也受后天众多因素的影响。

婚育年龄对胎儿的影响

古希腊诗人赫西俄德曾对年轻人提出：“把新娘领到家中来，应在适当的年纪。30岁以前别忙，年过30别拖延……”我国古代也有同样的说法：“男三十而娶，女二十而嫁。”我们认为，从工作、学习、健康、经济实力、体力、精力等多种因素来考虑，女子在23岁以后结婚，24~29岁生育，男子在25岁以后结婚，26~30岁生育，对胎儿最有利，是最佳婚育年龄。

血型对胎儿的影响

人类的血型是非常复杂的。夫妻间血型是否相配，涉及到未来孩子的身体是否健康，因此，择偶时对血型也应加以考虑。

目前人类的血型主要是Rh血型和ABO血型。就Rh血型而言，可分为Rh阳性和Rh阴性血型两种。在中国汉族人口当中，98.1%~



99.4% 为 Rh 阳性血型，在欧美国家，有 75% ~ 85% 的人为 Rh 阳性血型，大约有 16.8% 的人为 Rh 阴性血型。如果母亲是 Rh 阴性血型，父亲是 Rh 阳性血型，很容易导致第二胎新生儿发生溶血症。由于新生儿溶血症是一种较严重的疾病，可以导致新生儿核黄疸，以致引起孩子智力障碍，所以择偶时需注意 Rh 血型是否相同。对于汉族人来说，因为绝大多数人是 Rh 阳性血型，Rh 阴性者仅为 0.9%，因此发生这种血型不合的较少见。

ABO 血型不合也能导致新生儿溶血症，多发生在 O 型血女性与 A 型或 B 型的男性婚配中，如果胎儿血型与父亲血型相同，则可能发生 ABO 溶血症。我国 O 型血的人约占 30%，所以这种类型的新生儿溶血症相对较多见。从单方面来看，由于 ABO 溶血症较 Rh 溶血症轻，加上目前又有一系列的治疗措施，所以，配偶双方 ABO 血型不合也是可以婚配的。但是，当 ABO 血型不合，并发现孩子黄疸比较严重时，应及时到医院诊治。

表 1 父母血型与子女血型的遗传关系

父亲血型	母亲血型	子女可能血型	子女不可能血型
A	A	A、O	B、AB
A	O	A、O	B、AB
A	B	A、B、AB、O	-
A	AB	A、B、AB	O
B	B	B、O	A、AB
B	AB	A、B、AB	O
AB	O	A、B	AB、O
AB	AB	A、B、AB	O
O	O	O	A、B、AB
B	O	B、O	A、AB



远缘杂交的优势

从遗传学的角度看，远缘杂交具有杂种优势，即在生长、寿命、适应性等方面往往表现出强大的生命力。20 世纪 60 年代，美国社会学家统计资料表明，中国人的智商大大超过欧洲人、美国人、日本人。中国人的这种智力优势，与社会发展过程中造成人与人之间的远亲婚配有一定的关系。另一方面，远缘杂交有利于优生的例证就是混血儿，混血儿不仅被人们认为是“美”的象征，而且在智力和体质上都具有超人的表现。



优生的家庭

什么是优生

每个家庭、每对夫妻，都希望下一代健康、聪明、美丽，所以，就应当了解一些优生方面的知识。

优生有利于提高全民族的素质，优生学是用现代科学的办法来研究如何提高新生儿的质量的问题，这对提高民族素质有很大的促



进作用。优生问题可分为两个方面：一方面是减少以至消除有严重遗传性疾病和先天性疾病的个体出生，另一方面是促进体力和智力上优秀的个体出生。前者是劣质的消除，后者是优质的扩展。我国计划生育所强调的优生工作，正是尽量降低以至消除严重缺陷儿的出生，这正符合每对夫妻的良好愿望。

优生学对个人、家庭、民族乃至整个人类都有着现实的和深远的意义，因为遗传性疾病、先天性疾病所造成的生理缺陷和浪费是相当惊人的。常见的遗传病有 3 000 余种，它不仅威胁着人们的健康，也将有害于子孙后代。据调查，先天异常是造成新生儿死亡的首要因素。在新生儿中，先天性畸形可达 2%，全世界仅先天愚型患儿的数量就达数百万。

因此，优生就是生优，即采取一系列措施保证诞生的下一代素质是优秀的。凡是与保证出生一个健康、聪明、美丽的孩子有关的内容，都包括在“优生”的范围内。

“优生”的范围大致包括以下几种：

(1) 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，选择配偶时除了以爱情为基础外，还应该注意到对方的家庭、家族有无遗传性疾病等问题。

(2) 进行婚前检查，是把好生育优秀后代的第二关，防止遗传病延续。

(3) 选择最佳生育时机，确定最佳生育年龄。

(4) 孕期要选择优雅的环境育胎。防止一切有可能危害胎儿和母体的不利因素的侵害，熟悉并掌握产前保健知识，定期进行产前检查，必要时作产前诊断，以阻断严重缺陷儿(如畸形儿)的诞生，做好预产期保健工作。

(5) 重视母子感情的沟通，对胎儿进行优教，培养健康聪明的下一代。

一对夫妇从决定结婚起，便开始为自己的家庭生活设计出一个