



中国优生科学协会鉴定推荐

SCIENTIFIC PREGNANCY

科学胎教与育儿 SOMETHING YOU SHOULD KNOW CONCERNING PREGNANCY

胎教孕育 方案

主编/姜锡九

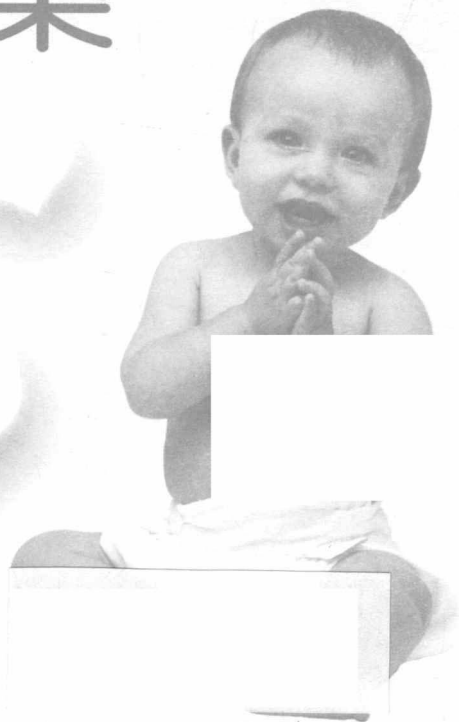


国人口出版社

科学胎教与育儿

胎教孕育 方案

主编/姜锡九



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教孕育方案 / 姜锡九主编. — 北京: 中国人口出版社, 2004.5

ISBN 7-80079-968-9

I. 胎… II. 姜… III. ①胎教—基本知识②新生儿—妇幼保健 IV. ①G61②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第034439号

胎教孕育方案

姜锡九 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市金马印刷厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	10.75
字 数	183 千字
版 次	2004 年 6 月第 1 版
印 次	2004 年 6 月第 1 次印刷
印 数	1~10000 册
书 号	ISBN 7-80079-968-9/R·266
定 价	25.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinaphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

怀孕的经历是美好的,也可能是辛酸的,怎样顺利度过孕期,生个聪明健康的婴儿,圆一个美好的梦想,是期待中的准父母们最为关心的问题。

医学科学的进步,为优生优育提供了可靠的依据。如今可以很容易通过B超观察母腹中胎儿的发育情况,我们可以看到胎儿踢腿、打嗝、眨眼的动作。科学证明,胎儿在母腹中已经是一个有着记忆、感知和运动能力的小生命了。所以,教育应该从胎儿开始。

对于胎儿的教育是一项系统的工程,它包括优孕、优生、优生和优教几大方面,是一门涉及生理学、营养学、美学、教育心理学等多学科的综合性适用科学。受教育的对象是孕育中的胎儿,施教者主要是年轻的准父母们。教育者应先受教育,因此,对年轻夫妇进行系统的、普及性的教育,使他们掌握与育儿有关的知识,对提高生育质量,做到优生优育是非常必要的。本书邀请多位临床、保健医生,分九部分内容,就

孕期和育儿期的年轻父母们经常遇到的一般性、普遍性的问题进行归纳整理,用通俗的文字加以讲解,并突出实用性的原则,图文并茂,相信会对您有所帮助。

社会的发展,需要高智力的人才,而人才的培养有赖于教育的发达与普及。愿年轻的父母掌握适用的育儿常识,愿所有的孩子都聪明和健康。

编者

2004年6月于北京

目 录

第一章 胎教概论

- | | |
|--------------|---|
| 1. 胎教的发展 | 2 |
| 2. 胎教的生理基础 | 4 |
| 3. 胎儿教育的实施方法 | 6 |

第二章 胎教相关因素

- | | |
|-----------|----|
| 1. 准妈妈与胎教 | 13 |
| 2. 准爸爸与胎教 | 58 |
| 3. 胎教注意事项 | 73 |

第三章 胎教方法

- | | |
|-------------|----|
| 1. 抚摸胎教 | 89 |
| 2. 运动胎教的重要性 | 91 |

3. 音乐胎教	98
4. 语言胎教	116
5. 美学胎教	121
6. 情绪胎教	126
7. 环境胎教	136
8. 光照胎教	145

第四章 孕中保健

1. 孕期的早、中、晚期是怎样划分的	148
2. 如何推算宝宝出生的时间	148
3. 孕期应做哪些检查	150
4. 孕期用药常识	153
5. 孕期能过性生活吗	155
6. 孕妇日常生活应注意什么	157
7. 双胎妊娠应注意什么	163
8. 孕妇可以进行电脑操作吗	164
9. 孕妇能做 X 射线检查吗	165
10. 超声波检查对胎儿有影响吗	167
11. 孕妇能注射哪些防疫针	170

12. “宠物”对孕妇及胎儿的危害	172
13. 孕妇的膳食营养要求	173
14. 孕妇为什么要补充叶酸	176
15. 孕期补钙为什么重要	177
16. 孕妇为什么喜欢吃酸	178
17. 发生妊娠呕吐怎么办	179
18. 孕妇感冒发热怎么办	181
19. 孕期患风疹对胎儿有什么影响	182
20. 如何对待流产	182
21. 什么情况下需要进行羊水穿刺	185
22. 孕妇的小便次数增多是病态吗	186
23. 孕期怎样护理乳房	187
24. 孕妇经常测体重有什么作用	188
25. 孕妇为什么要测宫高、腹围	190
26. 怎样测量子宫底高度	191
27. 怎样看待孕期身体出现的不适	192
28. 怎样观察胎动	195
29. 孕妇脸上出现妊娠斑怎么办	197
30. 孕妇发生便秘、痔疮是怎么回事	198

31. 孕妇发生腿部抽筋是怎么回事	200
32. 孕期睡眠采用什么体位好	201
33. 怎样对待孕晚期出现的水肿	202
34. 发现胎儿臀位怎么办	204
35. 什么是早产	205
36. 过期妊娠对母婴有危害吗	207
37. 怎样判断临产先兆	209
38. 临产前后应做哪些准备	210
39. 进入产程后的产妇该怎么办	211
40. 发生急产怎么办	214
41. 选择阴道分娩还是剖宫产	216

第五章 产后保健

1. 怎样注意产褥期卫生保健	219
2. 如何面对产后身体出现的不适	220
3. 产后保健操	222
4. 怎样预防产后乳腺炎的发生	227
5. 产后饮食要注意什么	229
6. 如何预防产后子宫脱垂	229

7. 产后何时开始避孕	231
8. 怎样观察恶露	232
9. 产后什么时候开始活动好	233
10. 产后 42 天要做妇科检查吗	235
11. 产后子宫什么时候复原	235
12. 产后什么时候来月经	238
13. 产后何时放宫内节育器最合适	239
14. 哺乳对产妇有什么影响	240

第六章 顺利度过哺乳期

1. 哺乳期母亲饮食的注意事项	243
2. 怎样使奶量充足	244
3. 哺乳期怎样护理乳房	245
4. 怎样处理哺乳期间的常见问题	247
5. 怎样挤奶	248
6. 母乳中的营养成分是怎样的	249
7. 母乳喂养的方法及注意事项	250
8. 混合喂养的方法及注意事项	252
9. 人工喂养的方法及注意事项	254

10. 婴儿奶瓶、水瓶的选择与消毒	256
11. 怎样按需哺乳	257
12. 如何判断宝宝是否吃饱	259
13. 给婴儿喂牛奶应注意什么	260
14. 漾奶和呕吐有什么区别	261
15. 配制辅助食品的注意事项	263
16. 怎样给婴儿添加辅助食品	263
17. 4~6个月婴儿辅食要求及制作方法	266
18. 7~9个月婴儿辅食要求及制作方法	267
19. 10~12个月婴儿辅食要求及制作方法	269
20. 婴儿患病时能喂母乳吗	270
21. 母亲用药对婴儿有影响吗	271
22. 怎样给宝宝断奶	272

第七章 新生儿保健与护理

1. 怎样布置新生儿的居室	275
2. 如何给新生儿洗澡	276
3. 怎样给新生儿包襁褓	278
4. 怎样护理新生儿的脐带	279

5. 怎样护理新生儿的眼、耳、鼻、口	280
6. 新生儿的呼吸、心跳、体温有什么特点	283
7. 怎样为宝宝选择和更换尿布	285
8. 怎样为新生儿做保健按摩操	286
9. 新生儿采用什么睡姿好	288
10. 新生儿的大小便有什么特点	289
11. 怎样给宝宝进行感知觉的训练	290

第八章 婴儿保健与护理

1. 如何判断婴儿的体重与身长是否正常	294
2. 囟门什么时候闭合正常	295
3. 怎样给婴儿进行日光浴	296
4. 如何防止婴儿生痱子	298
5. 给婴儿洗澡的注意事项	299
6. 婴儿流口水是怎么回事	300
7. 婴儿被动操(2~6个月)	301
8. 婴儿被动操(7~12个月)	304
9. 怎样给婴儿剪指甲	308
10. 如何选择玩具	309

11. 婴儿是否可以趴着	310
12. 怎样对待婴儿的啼哭	311
13. 抱孩子的学问	314
14. 怎样培养婴儿的生活习惯	315

第九章 婴儿的疾病与防治

1. 新生儿黄疸的原因	319
2. 如何防止婴儿臀红	320
3. 小儿便秘的原因和处理方法	321
4. 如何防止小儿腹泻	322
5. 怎样给婴儿喂药	323
6. 小儿佝偻病是怎么回事	324
7. 婴儿湿疹的原因、表现及处理方法	325
8. 宝宝脐疝的治疗方法	326
9. 如何防止宝宝意外伤害	327
10. 我国制定的小儿预防接种程序	328

A black and white photograph of a woman with dark, wavy hair, wearing a light-colored, possibly white, dress. She is holding a large bouquet of white roses in front of her. The background is a soft, out-of-focus grey.

第一章 胎教概论

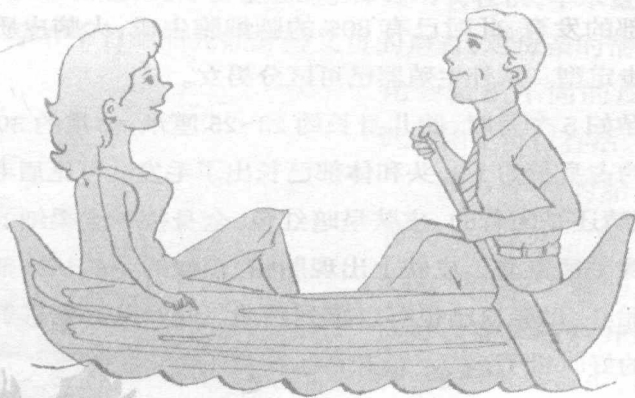
1. 胎教的发展

什么是胎教呢？胎教就是通过科学地调节母体内外环境，为胎儿的身心发育实施良好的影响。它包括直接的胎教和间接的胎教两部分内容。直接的胎教始于择偶，包含最佳妊娠期和受孕时机、良好的精神状态、合理的饮食营养、健康的身体状况等；间接的胎教包含音乐胎教、语言胎教、抚摸胎教、光照胎教等。

早期教育是培养人才的奠基工程，而早期教育的起点，应该是在胎儿期的教育。现代科学证明，胎儿在母腹中就有感知觉的反应。因此，在胎儿期给予胎儿适合的教育，对促进其智能、体能的健康发展都起着积极的作用。我国是胎教学说的发源地，西汉《史记》中就有“太任有娠，目不视恶事，耳不听淫声，口不出傲言。”的记录。明代万全医生认为：“自妊娠之后，则需行生端严，性情和悦，常处静室，多听美言，令人诵读诗书，陈说礼乐，耳不闻非言，目不视恶气……如此生子容貌端庄，德才过人。”《千金方》《列女传》以及宋代陈自明的《妇人全良方》等，都对胎教有过详细的阐述。康有为还总结了古代的胎教理论，提出了设立“胎教院”；教育家蔡元培也曾提出设立“胎教院”的建议。

20 世纪 60 年代以后，世界上已有许多国家，特别是发达国家纷纷建立专门的胎教研究机构，研究胎教理论，推广胎

教方法,希望培养和造就更多的早慧儿童,达到提高人口素质的目的。1979年,美国加利福尼亚州希活市的妇产科专家尼·凡特卡创办了世界上第一所“胎儿大学”,为胎教的科研和推广开辟了一条通路。凡特卡认为,5个月的胎儿已经有了情感能力,既能听也能动。“胎儿大学”设置的课程有三门:运动课、音乐课、语言课。孕妇从妊娠5个月开始上课,每天上两课,每课用5分钟。据悉,从“胎儿大学”毕业的胎儿,有的刚一出生就表现出与众不同。有个婴儿刚出生9周,居然能对录像带节目说“哈罗”。我国对胎教的研究和应用在最近几年里也有了更新的发展。1989年,上海第一妇婴保健院蒋迪仙院长去日本考察胎教工作,翌年回国后,在上海率先办起了胎儿学校。1993年初,南京市妇产医院也成立了“胎儿大学”。还有中国声学所的邵道远教授、北京天坛医院宋维炳教授等专家研究胎儿对声音、光照的应答反应,均取得了一系列的科研成果。胎教真正成为了广大年轻夫妇们关注的热门话题。



2. 胎教的生理基础

胎儿在母体内的成长非常快。精子和卵子在输卵管里结合为受精卵,约5天后从输卵管行移到子宫里,植入、蜕膜后发育成胎儿。孕8周内称为胚胎,此时胚体初具人形,各器官大都在这个阶段发育。如心脏已形成且有搏动,肝、肾也开始形成。孕8周以后称为胎儿,各脏器继续发育成熟直至分娩。

孕妇4个月时,经腹部可摸到子宫,子宫底在肚脐与耻骨联合之间。整个子宫已被胎儿、胎盘与羊水所占满,并随着胎儿的成长逐渐增大。此时,胎儿身长约10~17厘米,体重约120~180克,这时的胎儿已经会吞咽羊水与排出尿液,手指甲与脚趾甲也长了出来,皮肤呈亮红透明状,可见皮下血管。胎儿脑部的发育,此时已有80%的脑细胞生成,大脑皮质结构已逐步定型。从外生殖器已可区分男女。

孕妇5个月时,胎儿身长约23~25厘米,体重约300克。胎头约占身长的1/3,头和体部已长出了毛发。可见眉毛及睫毛,眼睛还是闭着的,皮肤呈暗红色,全身被一层柔细的胎毛又称毳毛覆盖着。皮肤上出现胎脂,较瘦的孕妇从腹部可以听到胎心,母亲自己也可以感到胎动。此时是开始进行胎儿教育的好时机了。

孕妇6个月时,胎儿身长大约有25~30厘米,体重约700