

为东方女性悉心打造的经典孕育丛书
孕育健康聪明的宝宝



李素娟◎主编

聂新兰◎编著

胎教优生 1000问?

- > 优生的基础是什么?
- > 怎样正确认识胎教?
- > 怎么和胎儿一起做踢肚游戏?
- > 如何进行光照胎教?
- > 阅读胎教最好从什么时候开始?

TaiJiao
YouSheng1000Wen

 中国妇女出版社

胎教 优生 1000问

李素娟 主编

聂新兰 编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教优生 1000 问/李素娟主编;聂新兰编著. —北京:中国妇女出版社,2007. 1
ISBN 978 - 7 - 80203 - 351 - 1

I. 胎... II. ①李...②聂... III. ①胎教一问答②优生优育一问答
IV. ①G61 - 44 ②R169. 1 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 149320 号

胎教优生 1000 问

主 编 李素娟
编 著 聂新兰
责任编辑 一 禾
装帧设计 柏拉图十创意机构
责任印制 王卫东
出 版 中国妇女出版社出版发行
地 址 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码 100010
电 话 (010)65133160(发行部) 65133161(邮购)
网 址 www.womenbooks.com.cn
经 销 各地新华书店经销
印 刷 北京蓝华印刷厂
开 本 155 × 210 1/32
印 张 16
字 数 450 千字
版 次 2007 年 1 月第 1 版
印 次 2007 年 1 月第 2 次
印 数 6001 - 11000 册
书 号 ISBN 978 - 7 - 80203 - 351 - 1
定 价 26.80 元

(版权所有 侵权必究,如有印装错误,请与发行部联系)



胎教优生1000问

TaiJiao YouSheng 1000Wen

1

胎教优生 1000问 

Tai Jiao

You Sheng 1000 Wen



2

健康 1000问



Tai Jiao
You 1000 Wen





Tai Jiao

You Sheng 1000 Wen





1000问



1000 问 

Tai Jiao

You Sheng 1000 Wen





1000问



Tai Jiao

You Shen Jiao Wen

???

\$\$\$



早教大全 1000问 

Tai Jiao You Sheng 1000 Wen



8



目 录

第一章 优生的知识,你知道吗

优生的基本知识	3
如何优生	3
1. 什么是优生?	3
2. 什么是优生学?	3
3. 优生的五要素是什么?	4
4. 什么是基础优生?	4
5. 优生的主要措施是什么?	4
6. 什么是优生咨询?	6
7. 优生咨询的内容主要有哪些?	6
8. 怀孕期间的这些数字你知道吗?	7
9. “酸儿辣女”有科学依据吗?	8
10. 一次射精有多少精子?	8
11. 精子为什么不精了?	8
12. 如何测定自己的排卵期?	9
13. 受孕要具备哪些条件?	10
14. 什么是最佳受孕状态?	10
15. 怎样把握受孕的最佳时机?	10
16. 受孕的最佳姿势是什么?	11
17. 如何实现高质量的受孕?	11
18. 什么是最佳的怀孕环境?	12
19. 为什么婚后不宜马上怀孕?	12



20. 十个千万别受孕的时间,你知道是什么吗? 13
21. 结婚后什么时间考虑怀孕较合适? 13
22. 怀孕的最佳年龄是多少? 14
23. 父母血型与优生有什么关系? 14
24. 什么是怀孕最佳心理状态? 15
25. 个人爱好和才能会传给孩子吗? 15
26. 怀孕前应做好哪些思想准备? 15
27. 色盲的问题你知道多少? 16
28. 什么叫先天缺陷? 16
29. 先天缺陷有哪些类型? 17
30. 你知道常见的有怀孕的一些错误观念吗? 17
31. 为什么怀孕妇女不宜太胖? 18
32. 女性自慰会影响优生吗? 18
33. 准爸爸的年龄对胎儿有什么影响? 18
34. 优生与准爸爸的胡须也有关系吗? 19
35. 什么是月经过稀? 19
36. 月经过稀会影响怀孕吗? 19
37. 避孕工具避孕失败后的胎儿会畸形吗? 20
38. 口服避孕药、外用避孕药避孕失败后的胎儿会畸
形吗? 20
39. 安全期避孕和体外排精避孕失败后的胎儿会畸
形吗? 20
40. 性生活频率高对优生有什么影响? 21
41. 你知道产假该如何计算吗? 21
42. 职场妈妈如何请假? 21
43. 为什么要做有关凝血方面的测定? 22
44. 为什么要定期做尿常规检查? 22
45. 如何选择合适的卧具? 23
46. 孕前孕时为什么不宜住新房? 23
47. 如何进行适宜的孕前锻炼? 23



关于择偶	24
1. 哪几种人不宜婚配?	24
2. 近亲结婚有哪些危害?	25
3. 什么是基因突变?	25
遗传病	26
1. 什么是遗传病?	26
2. 遗传病分哪几类?	27
3. 不宜生育的遗传病有哪些?	27
4. 我国主要有哪些遗传病?	27
5. 什么是限性遗传?	28
6. 什么是从性遗传?	28
7. 什么是隔代遗传?	28
8. 什么是交叉遗传?	29
9. 什么是单基因病?	29
10. 什么是多基因病?	29
11. 什么是染色体病?	30
12. 遗传病的三级预防是怎么回事?	30
13. 什么叫生殖遗传?	31
14. 什么是遗传性溶血性贫血?	31
15. 遗传性溶血性贫血主要有哪几类?	32
16. 遗传、优生与胎教之间有什么关系?	32
17. 哪些父母会把疾病遗传给宝宝?	33
18. 哪些夫妇需要遗传咨询?	34
19. 哪几种疾病会通过母亲遗传?	34
20. 孩子的智力取决于双亲的遗传吗?	35
21. 皮肤纹理和遗传有什么关系?	35
22. 夫妻双方的体质对优生有什么影响?	37
23. 先天性疾病都是遗传病吗?	37
24. 龋齿具有遗传性吗?	38
25. 鼻子耳朵也能遗传吗?	38



疾病防治	39
1. 为什么必须进行婚检?	39
2. 为什么孕前要进行口腔检查?	39
3. 受孕前为什么不能服用安眠药?	40
4. 为什么孕前孕后都不能养小动物?	40
5. 孕前有阴道炎怎么办?	41
6. 为什么会害喜?	42
7. 害喜时该怎么办?	42
8. 阑尾炎患者能怀孕吗?	43
9. 肺结核患者能怀孕吗?	43
10. 糖尿病病人能怀孕吗?	43
11. 肾炎患者能怀孕吗?	44
12. 心脏病患者能怀孕吗?	44
13. 高血压患者可以怀孕吗?	45
14. 肝炎患者能怀孕吗?	46
15. 淋病患者能怀孕吗?	46
16. 甲亢病患者可以怀孕吗?	46
17. 梅毒患者能怀孕吗?	46
18. 红斑狼疮患者能怀孕吗?	47
19. 肿瘤患者怀孕有什么后果?	47
20. 哮喘病患者能否怀孕?	47
21. 精神病患者不宜怀孕吗?	48
22. 什么是“灾难型”的孕妇?	48
23. 什么是“矛盾型”的孕妇?	48
24. 什么是“冷酷型”的孕妇?	49
25. 什么是“谨小慎微型”的孕妇?	49
26. 什么是“理想型”的孕妇?	49
27. 孕前应该注射乙肝疫苗吗?	50
28. 孕前应该注射甲肝疫苗吗?	50
29. 水痘疫苗在孕前应该注射吗?	50



30. 孕前应该注射风疹疫苗吗?	51
31. 孕前要注射流感疫苗吗?	51
32. 什么是先天性疾病?	51
33. 为什么孕前要防止男性腮腺炎?	52
34. 为什么孕前男性不宜洗桑拿浴?	52
35. 吸烟影响胎儿性别吗?	52
36. 遗传病与胎儿性别有什么关系?	53
37. 哪些职业对生育宝宝有危害?	53
38. 乙肝病毒也可父婴传播吗?	54
39. 怎样防治乙肝病毒的父婴传播?	54
不孕不育	55
1. 什么是不孕?	55
2. 影响女性受孕的主要原因有哪些?	55
3. 哪些情况下孕前应该接受咨询?	56
4. 怎样检验输卵管是否畅通?	56
5. 压力会造成不孕吗?	57
6. 疲劳过度对受孕有什么影响?	57
7. 什么是宫腔镜检查?	57
8. 什么是腹腔镜检查?	57
9. 什么是“试管婴儿”	58
10. 哪些情况下适合做“试管婴儿”	58
11. 什么是人工授精?	58
12. 如何进行人工授精?	58
流产和宫外孕	59
1. 什么是流产?	59
2. 什么是习惯性流产?	59
3. 什么叫胎死宫内?	59
4. 什么是先兆性流产?	60
5. 流产的原因是什么?	60
6. 怎样预防流产?	60



7. 宫外孕的病因是什么？	61
8. 宫外孕有哪些症状？	61
双胞胎和多胞胎	62
1. 双胞胎妊娠有什么特征？	62
2. 双胞胎妊娠应注意哪些问题？	62
3. 多胎妊娠是怎样形成的？	63
优生的物质准备	63
1. 妊娠期的孕妇在怀孕前应做好哪些准备？	63
2. 为什么孕前要注意营养？	64
3. 男性应该怎样饮食？	65
4. 孕妇怀孕前为什么要补充叶酸？	66
5. 为什么男性也要补充叶酸？	66
6. 孕前为什么要补充维生素？	67
7. 为什么孕前要补充维生素 B？	67
8. 孕前为什么要多吃含钙食物？	68
9. 孕前为什么要多吃含铁食物？	68
10. 为什么孕妇怀孕前不能吸烟？	68
11. 为什么孕妇怀孕前不能饮酒？	68
12. 咖啡对孕前女性有什么影响？	69
13. 为什么准爸爸在怀孕前也最好不吸烟？	69
14. 为什么准爸爸在怀孕前不能饮酒？	70
15. 咖啡对孕前男性有什么影响？	71

第二章 宝宝的健康发育,你关注吗

一月	75
胎儿情况	75
1. 一个月时胎儿的身体发育是什么情况？	75
2. 胎儿的大脑发育情况怎样？	75