

为生一个高智商宝宝打好基础

罗鲜英 主编

怀孕 做得好 宝宝 智商高



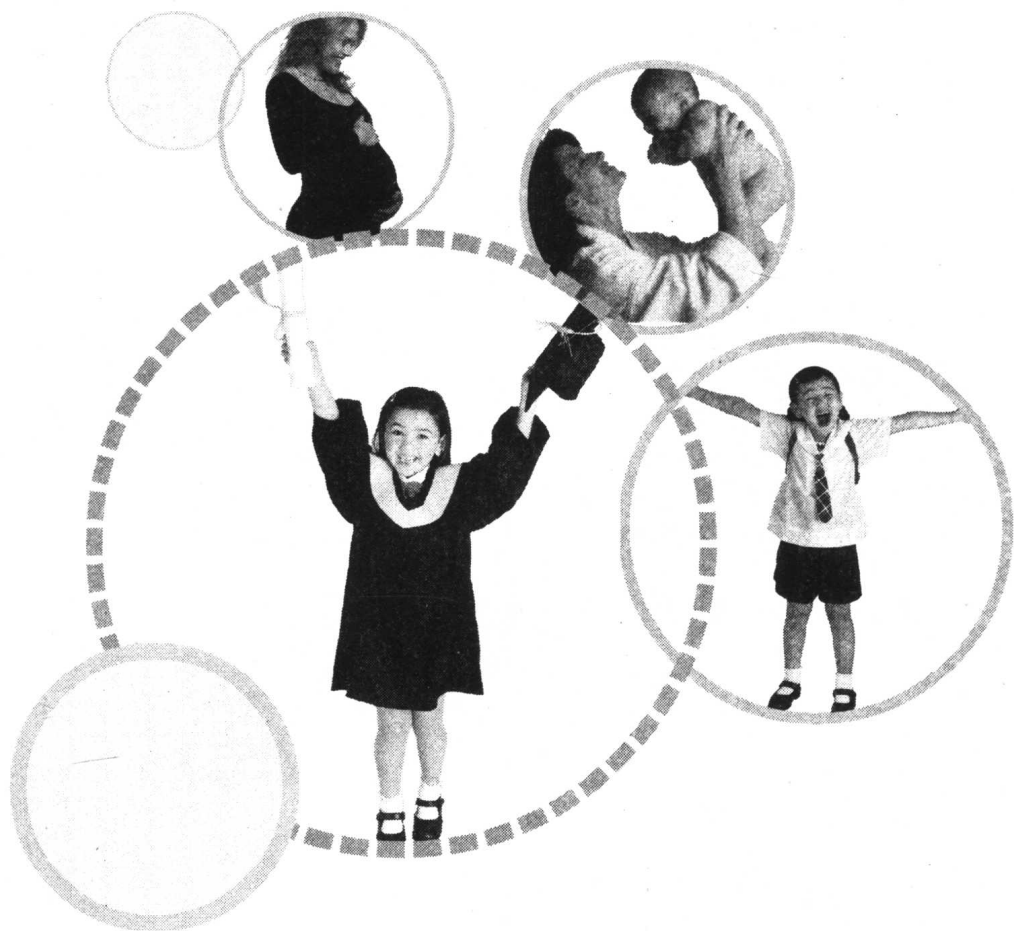
孕期生活起居
孕期饮食保健
孕妇的药物保健与心理保健
孕期常见病预防及治疗
教育一个未来的天才宝宝



中国纺织出版社

怀孕做得好，宝宝智商高

罗鲜英 主编



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书参阅了国内外大量关于优生优育、生理学、营养学、教育学等方面的书籍,并借鉴了这些领域最新的研究成果后编写而成,内容包括优孕、优生、优育和优教几大方面,是一本很有参考价值和实用价值的科普书,它将帮助想要宝宝的年轻夫妻得到智商、情商均较高的可爱宝宝。

图书在版编目(CIP)数据

怀孕做得好,宝宝智商高/罗鲜英主编. —北京:中国纺织出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-5064-4222-0

I. 怀… II. 罗… III. 优生优育—基本知识

IV. R169. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 149709 号

策划编辑: 李秀英 特约编辑: 李春梅 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 20

字数: 260 千字 定价: 29.80 元

ISBN 978-7-5064-4222-0/R·0094

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

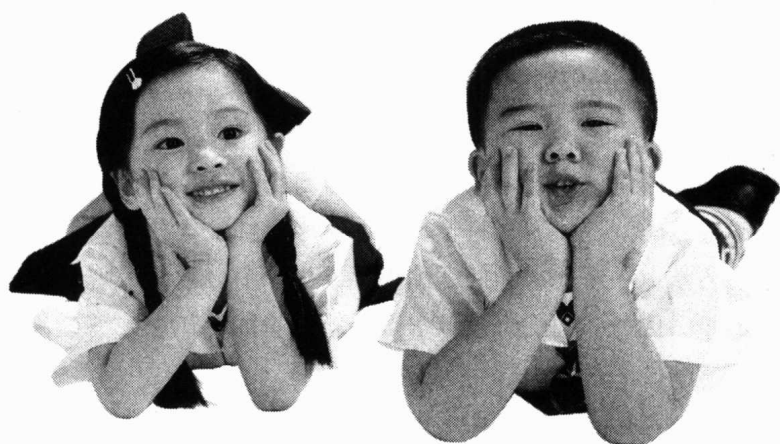


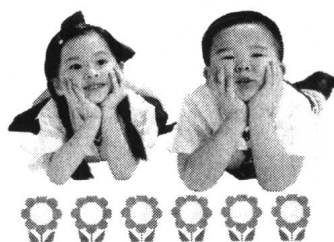
前言

随着现代社会物质文化生活水平的提高，人们对人口素质与人口质量越来越重视。人们已经清楚地认识到他们所生育的孩子的健康和聪明程度将会给孩子的一生带来深远的影响，直接决定着孩子在未来社会里的竞争能力与生存能力。于是，生一个健康而又聪明的宝宝成了天下所有父母的共同心愿。另外，由于一个国家的人口素质与人口质量是国家发展的一个极为重要的制约因素，因此，优生优育、提高全民族的人口素质和人口质量不仅是家庭父母一代人的期望，也是国家民族的期望。现代科学的迅速发展为优生优育提供了可靠的理论依据与科学的方法，在现代科学的理论指导下生一个健康而又聪明的宝宝并不是一件困难的事。因此，准父母应该多多了解优生优育知识，掌握科学的优生优育方法。

没有人能够改变基因，就像大树的种子自然会长成大树，小草的种子只能长成小草，但如果我们把大树的种子种在花盆里，那它的生长就会受到限制；如果把它种在大自然的沃土里，它就获得了广阔的生长空间。因此，准父母应该知道在何种条件和环境下最适合孩子的成长，在决定怀孕之前，做好充分的心理准备，针对家庭、经济状况以及个人的健康等因素，拟定出完整详细的生育计划；还应该了解各种与妊娠有关的知识，懂得怎样保胎护胎并掌握科学的胎教方法，为将来出生的孩子打下良好的基础。

本书在参阅了国内外大量关于优生优育、生理学、营养学、教育学等方面的书籍，并借鉴了这些领域最新的研究成果后编写而成，内容包括优孕、优生、优生和优教几大方面，是一本很有实用参考价值的科普书，对提高生育质量有着非常重要的指导意义。





目 录

第一章 孕前准备：为生一个高智商宝宝打好基础

1. 孩子是怎么来的·····	1
2. 影响孩子智力的主要因素是什么·····	2
3. 孕前应做哪些准备·····	2
4. 什么阶段为生育的最佳年龄·····	3
5. 如何选择怀孕的最佳季节和月份·····	4
6. 如何选择最佳怀孕时机·····	5
7. 如何判断易受孕期·····	7
8. 不恰当的受孕时间对妊娠有何影响·····	8
9. 如何选择受孕的最佳体位·····	8
10. 为什么妇女孕前要补充营养·····	9
11. 孕前妇女应该如何补充营养·····	10
12. 体弱的妇女孕前吃什么·····	10
13. 哪些食品可清除体内烟尘·····	10
14. 想要孩子的夫妻能喝可乐吗·····	11
15. 为什么妇女孕前忌食棉籽油·····	12
16. 为什么夫妻在怀孕前要戒烟·····	12
17. 为什么孕前要戒酒·····	12
18. 控制性别的意义是什么·····	13
19. 检查胎儿性别的方法有哪些·····	13
20. 婴儿性别与染色体的关系是怎样的·····	14
21. 多胞胎是怎么产生的·····	14

怀孕做得好，宝宝智商高

22. 孕妇生多胞胎是因为遗传因素吗	15
23. 什么是高危孕妇	15
24. 什么是优生学	16
25. 遗传病可以预防吗	16
26. 什么是伴性遗传病	17
27. “不孕”和“不育”是一回事吗	18
28. 想确知不孕症应做什么检查	19
29. 什么是人工受精	19
30. 妇女怀孕前可接受 X 线照射吗	19
31. 长期服药的妇女可以马上怀孕吗	20
32. 刚停用避孕药就可以怀孕吗	20
33. 在受孕前能服安眠药吗	21
34. 去掉避孕环短时间内可以受孕吗	21
35. 剖宫产后的妇女可以马上再怀孕吗	21
36. 习惯性流产想再次怀孕应怎样做	22
37. 人工流产后若要怀孕需等待多长时间	23
38. 有贫血病的妇女可以怀孕吗	23
39. 得了高血压可以怀孕吗	24
40. 病毒性肝炎影响怀孕吗	24
41. 糖尿病患者是否可以生孩子	24
42. 心脏病病人可否怀孕	25
43. 肾炎患者可以受孕吗	25
44. 类风湿病患者可以怀孕吗	26
45. 患白血病可以怀孕吗	26
46. 甲亢的妇女能不能怀孕	27
47. 患子宫肌瘤会不会给自己的怀孕惹麻烦	27
48. 宫颈糜烂影响怀孕吗	27
49. 双子宫也能怀孕吗	28
50. 阴道炎会对怀孕产生影响吗	28

51. 膀胱炎患者欲怀孕怎么办	29
52. 妇女患系统性红斑狼疮可受孕吗	29
53. 患外阴尖锐湿疣的妇女可怀孕吗	30
54. 妇女患淋病可受孕吗	30
55. 妇女患梅毒可受孕吗	31
56. 痛经对妊娠有影响吗	31
57. 精神病患者能不能怀孕	32
58. 生育过遗传病儿的妇女再生育时应遵循什么原则	32
59. 生育过苯丙酮尿症患儿的夫妇是否可以再生育	33
60. 如何避免先天性愚型儿	33
61. 避免生畸形儿有哪些方法	34

第二章 如何知道是否怀孕

1. 怀孕后会出现哪些症状	35
2. 怎样才能准确判断是否怀孕	36
3. 怀孕了怎么还会来“月经”	37
4. 出现持续高温也是怀孕的征兆之一吗	37
5. 怀孕后其他方面会有哪些变化	37
6. 尿妊娠试验可靠吗	38
7. 如何使用家用验孕器	38
8. 怀孕早期为什么会发生呕吐	38
9. 早孕反应需要到医院治疗吗	39
10. 妊娠反应一般持续多长时间	39

第三章 孕期检查，有备无患

1. 孕期检查有哪些方法	40
--------------	----

怀孕做得好，宝宝智商高

2. 孕期检查需注意什么	40
3. 孕期检查需要多长时间进行一次	41
4. 怀孕早期应做妇科检查吗	41
5. 孕早期检查有哪些内容	41
6. 医生通常用什么方法推算预产期	42
7. 怀孕早期能做B超吗	42
8. 孕妇做B超都检查些什么内容	43
9. 孕早期什么情况下应立即去医院治疗	43
10. 如何进行孕中期检查	44
11. 如何进行孕晚期检查	44
12. 高龄初产妇应做哪些检查	45
13. 什么样的妊娠妇女要进行染色体检查	45
14. 孕妇腰酸时为什么要尽早检查	46
15. 阴道检查会导致流产吗	46
16. 不做阴道检查有何危害	47
17. 孕妇哪些情况下会出现尿妊娠试验阴性反应	47
18. 孕妇忽略了风疹病毒的检查有何危害	48
19. 哪些孕妇应查弓形体	48
20. 孕妇能做X线检查吗	49
21. 尿蛋白阳性说明什么	49
22. 哪些原因可导致孕妇体重增长过快	50
23. 孕妇体重增长过慢说明什么	50
24. 孕妇水肿有何症状	51
25. 哪些孕妇应进行绒毛穿刺活检	51
26. 怎样实施绒毛穿刺活检	52
27. 什么情况需要做羊水穿刺	52
28. 孕期抽取羊水能做哪些化验	52
29. 羊水过少会不会危害胎儿	54
30. 怎样才能知道羊水是多还是少	54

31. 胎盘是什么·····	55
32. 胎盘有什么作用·····	55
33. 引起胎盘异常的因素有哪些·····	56
34. 如何才能知道胎盘功能是否正常·····	57
35. 子宫增大的规律是怎么样的·····	58
36. 何时做产前检查能听到胎心·····	58
37. 胎儿心律不齐是什么原因·····	59
38. 胎儿宫内发育迟缓是指什么·····	59
39. 什么原因导致了胎儿宫内发育迟缓·····	59
40. 胎儿窘迫的原因是什么·····	60
41. 胎儿与母体的血型为什么会不合·····	60
42. 母子血型不合会造成危害吗·····	60
43. 怎样预防母子血型不合·····	61
44. 什么时期进行胎位检查有意义·····	61
45. 胎位有哪几种·····	61
46. 计数胎动有什么意义吗·····	62
47. 如何计数胎动·····	63
48. 胎动有什么规律·····	63
49. 什么是胎儿储备功能监护·····	64
50. 如何进行胎儿储备功能监护·····	64

第四章 孕期生活起居

1. 孕妇如何注意生活起居·····	65
2. 为什么要写妊娠日记·····	66
3. 室内温度有什么要求吗·····	68
4. 孕妇居室可以使用空调吗·····	68
5. 孕妇如何注意居室卫生·····	68
6. 孕妇应避免哪些工作和环境·····	69

怀孕做得好，宝宝智商高

6

目
录

7. 为什么孕妇居室内不宜铺地毯·····	70
8. 噪声对孕妇有什么危害·····	71
9. 孕妇为什么不应忽视卧室内的噪音危害·····	71
10. 为什么孕妇应少与铅接触·····	72
11. 如何避免甲醛的毒害·····	72
12. 静电对孕妇有什么危害·····	72
13. 孕妇触电有什么危害·····	73
14. 怎样防止手机对孕妇的危害·····	73
15. 孕妇能看电视吗·····	73
16. 孕妇能用计算机吗·····	74
17. 为什么孕妇吹电扇时间不宜太长·····	74
18. 怎样防止微波炉对孕妇的危害·····	75
19. 为什么孕妇不要迷恋麻将·····	75
20. 为什么孕妇要远离绵羊·····	76
21. 孕妇坐车时应不应该系安全带·····	76
22. 汽车尾气对孕妇有什么伤害·····	76
23. 孕妇如何选择内衣·····	76
24. 怀孕期间应不应该戴乳罩·····	77
25. 孕妇如何选择乳罩·····	77
26. 孕妇如何选择内裤·····	77
27. 孕妇为什么忌用裤带(布带)扎紧腹部·····	78
28. 孕妇如何选择睡衣·····	78
29. 孕妇如何选择外衣·····	78
30. 孕妇如何选择鞋·····	78
31. 孕妇应如何护理脸部·····	79
32. 妊娠期如何选用合适的化妆品·····	79
33. 孕妇可以用口红吗·····	80
34. 孕妇为什么不能化浓妆·····	80
35. 孕妇可以染发吗·····	80

36. 孕妇可以烫发吗·····	80
37. 孕妇如何保养皮肤·····	81
38. 孕妇可以涂指甲油吗·····	81
39. 孕妇为什么要慎用风油精·····	81
40. 孕妇该如何保养头发·····	82
41. 孕妇洗头时应注意什么·····	82
42. 孕妇洗澡时要注意什么·····	83
43. 孕妇如何做好口腔保健·····	84
44. 怀孕期间可以拔牙吗·····	84
45. 牙周炎为何会殃及胎儿·····	85
46. 保护乳房宜从何时开始·····	85
47. 为什么孕妇忌过多刺激乳房·····	85
48. 孕妇可以熬夜吗·····	86
49. 孕妇如何注意休息·····	86
50. 孕妇怎样才能睡好觉·····	87
51. 为什么孕妇多休息有益胎儿·····	87
52. 孕妇应采取哪种睡眠姿势·····	87
53. 孕妇可以睡电热毯吗·····	89
54. 妊娠期为什么不应睡软床·····	89
55. 为什么孕妇不要开灯睡觉·····	90
56. 孕妇做饭时要注意什么·····	90
57. 孕妇洗衣服时要注意什么·····	91
58. 孕妇在家打扫卫生要注意什么·····	91
59. 孕妇上街购物时要注意什么·····	92
60. 孕妇上班时要注意什么·····	92
61. 孕妇可以驾驶汽车或骑自行车吗·····	93
62. 住高楼的孕妇要注意什么·····	93
63. 农村孕妇还要注意哪些问题·····	93
64. 孕妇平时活动应注意什么·····	94

65. 孕妇活动不足有哪些害处·····	95
66. 孕妇适宜在哪些地方散步·····	96
67. 孕妇进行体育锻炼应注意什么·····	96
68. 孕妇如何选择锻炼项目·····	97
69. 适合孕早期的体操有哪些·····	98
70. 适合孕中期的体操有哪些·····	100
71. 适合孕中、晚期的体操有哪些·····	100
72. 孕妇出差或旅游时应注意什么·····	101
73. 孕妇长时间进行日光浴好不好·····	102
74. 孕期可以过性生活吗·····	102
75. 怀孕对女人的性欲有何影响·····	103
76. 怀孕中期怎样过性生活·····	103
77. 为什么怀孕中期性生活宜用避孕套·····	104
78. 孕中期适度的性生活有益于健康吗·····	104
79. 孕晚期怎样过性生活·····	105
80. 孕妇在夏季要注意什么·····	105
81. 孕妇在冬季要注意什么·····	106
82. 妻子怀孕期间丈夫应怎样做·····	107

第五章 孕期饮食保健

1. 为什么说营养与胎儿大脑发育密切相关·····	108
2. 营养不良对胎儿脑细胞数量有何影响·····	108
3. 营养不良对胎儿大脑重量有何影响·····	109
4. 早期营养不良与晚期营养不良哪个危害更严重·····	109
5. 为什么孕妇忌盲目进补·····	110
6. 怀孕时要吃比以前多两倍的食品才能满足宝宝的需要吗·····	110
7. 为什么营养进补不能少也不能多·····	110
8. 孕妇怎样平衡膳食和合理营养·····	111

9. 上班族孕妇怎样科学补充营养	111
10. 多胎妊娠的孕妇孕期饮食应注意什么	112
11. 有益于孕妇的营养素有哪些	112
12. 孕妇宜食哪些食物	113
13. 孕期营养过剩有什么后果	115
14. 营养过剩有哪些表现	115
15. 何种孕妇需限制食盐摄入	116
16. 辛辣食物对孕妇有什么伤害	116
17. 方便食品对孕妇伤害有哪些	116
18. 孕妇为什么不能吃烤炸食品	116
19. 食物卫生很要紧吗	117
20. 孕妇为什么喜欢吃酸的	117
21. 为什么孕妇不宜多吃火腿	118
22. 为什么孕妇不宜多吃水果罐头	118
23. 为什么孕妇不宜只吃精制米面	118
24. 为什么孕妇不宜多吃油条	119
25. 为什么孕妇不能多吃菠菜	119
26. 为什么说野菜是孕妇的营养佳品	119
27. 为什么孕妇要多吃玉米	120
28. 为什么孕妇要“提防”土豆	120
29. 薏米仁和马齿苋对孕妇有什么危害	120
30. 为什么饭后不宜马上吃水果	121
31. 为什么说孕妇嗑瓜子好	121
32. 人参桂圆可以多吃吗	121
33. 什么时候吃桂圆对孕妇有益	122
34. 山楂食品对孕妇有什么伤害	122
35. 为什么说柑橘不可多食	122
36. 孕妇多吃荔枝有何害处	123
37. 为什么孕妇宜多吃红枣	123

怀孕做得好，宝宝智商高

38. 为什么孕妇要少吃猪肝	123
39. 孕妇吃猪腰子需注意什么	124
40. 孕妇为什么应慎食半生肉	124
41. 孕妇早期为什么不宜吃甲鱼和螃蟹	124
42. 为什么孕妇宜多吃鹌鹑	125
43. 孕妇经常吃鱼有什么好处	125
44. 孕妇吃姜有什么讲究	125
45. 桂皮、八角和花椒对孕妇有什么危害	126
46. 怀孕后可以吃火锅吗	126
47. 孕妇选用何类饮料好	126
48. 孕妇为什么不可以喝酒	127
49. 孕妇为什么要保证一定的饮水量	127
50. 孕妇正常饮水的标准是什么	128
51. 孕妇为什么不宜饮茶水	128
52. 孕妇可以喝咖啡类的饮品吗	128
53. 孕妇为什么不能多吃冷饮	129
54. 孕妇可以吸烟吗	129
55. 孕妇吃鸡精有什么好处	129
56. 为什么孕妇需要 DHA	130
57. 孕妇该如何补充 DHA	131
58. 孕妇应补充多少蛋白质	131
59. 孕妇补充蛋白质时应注意什么	131
60. 妊娠早期的孕妇需补充钙吗	132
61. 钙是越多越好吗	132
62. 怀孕后需要补充碘吗	133
63. 怀孕后怎样补充叶酸	133
64. 为什么说孕妇不宜摄入过多铝	134
65. 孕妇缺铜有什么危害	134
66. 胎儿为什么不能缺铜	135

67. 缺乏各种维生素对孕妇有怎样的危害	135
68. 孕妇在春季应如何选择饮食	136
69. 孕妇在夏季应如何选择饮食	136
70. 孕妇在秋季应如何选择饮食	137
71. 孕妇在冬季应如何选择饮食	137
72. 孕早期饮食如何安排	138
73. 孕中期饮食如何安排	139
74. 孕晚期饮食如何安排	140
75. 怀孕第一个月时有哪些护胎保胎食谱	141
76. 怀孕第二个月时有哪些护胎保胎食谱	142
77. 怀孕第三个月时有哪些护胎保胎食谱	145
78. 怀孕第四个月时有哪些护胎保胎食谱	146
79. 怀孕第五个月时有哪些护胎保胎食谱	148
80. 怀孕第六个月时有哪些护胎保胎食谱	149
81. 怀孕第七个月时有哪些护胎保胎食谱	150
82. 怀孕第八个月时有哪些护胎保胎食谱	152
83. 怀孕第九个月时有哪些护胎保胎食谱	154
84. 怀孕第十个月时有哪些护胎保胎食谱	156

第六章 孕妇的药物保健与心理保健

1. 孕妇服药应注意什么	159
2. 为什么说在胚胎器官高度分化形成阶段用药危害最大	159
3. 药物对胎儿的危害怎么分类	160
4. 易致胎儿畸形的药物有哪些	161
5. 孕妇忌服的中草药有哪些	162
6. 孕妇用药原则是什么	162
7. 为什么孕妇不宜长期服用板蓝根	163
8. 孕妇腹痛可以自己吃药解决吗	163

9. 孕妇可以用保胎药吗·····	163
10. 用中药保胎应注意什么·····	165
11. 怀孕期间是否可服用安眠药·····	165
12. 孕妇如何服用阿胶·····	166
13. 孕妇如何使用消炎药·····	166
14. 孕妇为什么忌服利尿剂·····	167
15. 为什么孕妇应慎用驱虫药和泻药·····	167
16. 孕妇宜接种疫苗吗·····	168
17. 孕妇能注射哪些防疫针·····	168
18. 丈夫也要慎服药物吗·····	170
19. 孕早期怎样做好心理调护·····	170
20. 孕中期怎样做好心理调护·····	170
21. 孕晚期怎样做好心理调护·····	171
22. 孕妇的情绪为何波动得如此剧烈·····	171
23. 孕妇的情绪会影响孩子的健康吗·····	172
24. 孕妇的情绪会影响胎儿的智商吗·····	172
25. 孕妇能防止情绪波动吗·····	172
26. 为什么孕妇心理受创易致畸胎·····	173
27. 孕妇如何保持良好的情绪·····	173
28. 孕妇怎样调节焦虑情绪·····	174
29. 孕妇总担心宝宝可能异常怎么办·····	174
30. 孕期抑郁症有哪些表现·····	175
31. 患上了孕期抑郁症怎么办·····	175

第七章 孕期常见病预防及治疗

1. 孕期出现哪些症状应给予重视·····	176
2. 孕期中的危险信号有哪些·····	177
3. 妊娠并发疾病该怎么治疗·····	178