

中国妇幼专家特别推荐孕育最佳方案
——让您的宝宝更加健康聪明

孕 育 Baby

聪明
宝宝

最佳方案

杨雅琴◎编著

河北科学技术出版社

孕 育 Baby

聪明宝宝

最佳方案

杨雅琴◎编著

河北科学技术出版社

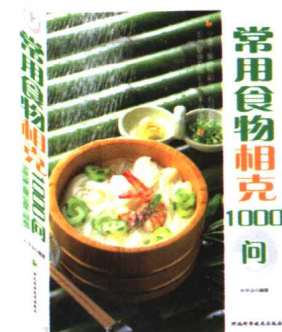
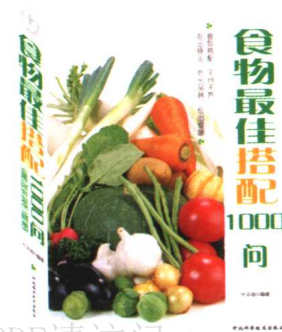
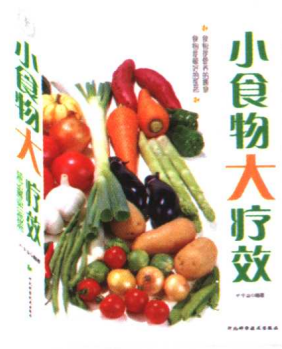
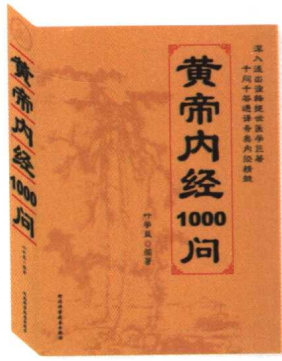


图书在版编目(CIP)数据

孕育聪明宝宝最佳方案/杨雅琴编.
—石家庄:河北科学技术出版社,2006
ISBN 7-5375-3433-0
I.孕… II.杨… 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 080489 号

出版发行/河北科学技术出版社
地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号
邮 编/050061
责任编辑/韩 翊
封面设计/鲁 冰
美术编辑/慈向群
印 刷/北京楠萍印刷有限公司
开 本/880×1275 1/32
印 张/15.5
字 数/360 千
版 次/2006 年 8 月第 1 版
印 次/2006 年 8 月第 1 次印刷
定 价/24.80 元













前 言

生一个健康聪明的宝宝，是所有年轻夫妇们的共同愿望。谁不希望自己的孩子“青出于蓝而胜于蓝”呢？在一对夫妇只生一个孩子的今天，这一愿望更显得尤为迫切。

我们都知道，孩子的健康与否首先在于其先天素质是否优良。只有科学优生才能保证孩子出生后无生理缺陷。而孩子的智力却与先天遗传和后天的培育密切相关。当然，先天智力遗传是我们无法改变的。那么，要使孩子变得更聪明，就得抓住怀孕这一特殊时期，准父母们应身体力行，言传身教，对胎儿进行科学胎教，开发其潜能；在孩子出生后，及时对其进行早期培育，巩固胎教成果。如此进行一系列优生、优生、优教之后，就可能塑造出一个与众不同，聪明健康的宝宝。

那么如何做到优生、优生、优教就成了初为人父母者共同关注的一个问题。

为此，我们编写了《孕育聪明宝宝最佳方案》一书。本书从遗传到优生、从怀孕到分娩、从饮食到保健、从护理到防病用药、从胎教到早期培育，一一进行了科学、全面地

论述，让每一对夫妇都能从中得到帮助，从而科学地孕育出一个健康、聪明、活泼可爱的小宝宝。

编 者

2006 年 7 月

目 录

第一篇 预约一个健康聪明宝宝——孕前充分准备

孕前进行遗传咨询	(3)
重视优生咨询	(4)
优生咨询的对象	(4)
重视孕前检查	(5)
孕前防疫保孕期平安	(10)
孕前需治疗的疾病	(13)
牙病	(13)
贫血	(14)
结核病	(15)
心脏病	(16)
慢性肾炎	(19)
高血压	(20)
肝脏病	(21)
糖尿病	(23)
膀胱炎、肾盂肾炎	(26)
子宫肌瘤	(27)
带下病	(27)
阴道炎	(35)





性病	(36)
不孕症	(38)
孕前心理准备	(41)
最佳怀孕情绪	(41)
调整孕前心绪	(43)
和谐孕前心理	(44)
为怀孕做好准备	(44)
喜迎妊娠到来	(45)
妊娠是爱情的升华	(46)
孕前生理准备	(47)
调适生理机能	(47)
最佳怀孕肾气	(47)
提高身体素质	(48)
孕前生活安排	(49)
孕前锻炼方法	(50)
孕前饮食与用药	(52)
孕前物质准备	(53)
舒适的居室环境	(53)
适体的内衣	(54)
宽松的外衣	(55)
合适的鞋	(55)
胎教工具	(55)
孕期理财	(56)

第二篇 走进优生课堂——为了宝宝更聪明

遗传	(59)
优生先从择偶做起	(59)
禁止近亲婚配	(60)



孩子的天赋与父母有关	(61)
配偶的最佳年龄差	(62)
择偶要警惕遗传病	(63)
遗传病的特征	(65)
会遗传的疾病	(67)
遗传病也可以防治	(68)
容貌特征与遗传	(69)
优生	(71)
优生的一般条件	(71)
少生与优生	(73)
选择与优生	(74)
营养与优生	(74)
环境与优生	(75)
药物与优生	(77)
烟酒与优生	(79)
避孕与优生	(80)
理想受孕状态	(83)
最佳生育年龄	(83)
最佳受孕季节	(84)
最佳受孕时机	(85)
最佳受孕阶段	(88)
最佳受孕环境	(89)
父母的最佳心理和行为	(91)
准父母控制饮食可增强后代的智力和体质	(94)
双手交替使用可提高孩子智商	(96)
生男生女与优生	(97)
最佳怀孕控制	(97)
生男生女法	(99)
只要身体健康就能办到	(100)



夫妻双方需要通力协作	(101)
------------------	-------

第三篇 孕期营养均衡是宝宝健康的保证

孕期营养饮食	(105)
母体的营养需求	(105)
胎儿的营养需求	(106)
孕妇需要的营养素	(107)
十月饮食养胎	(114)
养胎的最佳饮食	(114)
合理安排孕妇的食物	(115)
妊娠早期营养特点	(116)
妊娠中期营养特点	(119)
怀孕后期营养特点	(120)
补血、养肝与防胀气	(124)

第四篇 孕期生活有规律，宝宝身体棒

孕期合理运动	(132)
户外活动	(132)
孕妇体操（孕中期）	(132)
孕妇体操（孕末期）	(140)
合理的睡眠和休息	(143)
妊娠期性生活保健	(145)
日常生活姿势与安全	(147)
远离对胎儿不利的因素	(149)
少看电视	(149)
远离危险工作	(150)
远离噪声	(150)

远离烟雾	(151)
不饮酒	(152)
做家务要小心	(153)
不要穿紧身衣	(153)
远离宠物	(154)
谨防弓形体病	(155)
谨防巨细胞病毒感染	(156)
谨防风疹病毒感染	(156)
谨防单纯疱疹病毒感染	(157)
远离流感	(158)
孕妇自行服药危险更大	(159)
孕妇不宜盲目大量补充各种维生素类药物	(159)
孕妇不要过量服用含钙剂	(160)
孕早期孕妇患感冒用药宜慎重	(161)
怀孕期间忌凭借药物压抑孕吐	(162)
日常生活禁忌	(163)
孕妇慎用化妆品	(163)
妊娠期不应睡软床	(163)
孕妇忌穿高跟鞋	(164)
孕期慎用电热毯	(165)
孕期慎用电风扇	(165)
孕妇忌接吻	(165)
保健禁忌	(166)
打预防针要小心	(166)
孕妇忌用清凉油	(166)
妊娠忌用的药物	(167)
孕妇的乳头忌多刺激	(167)
孕妇忌忽视产前检查	(168)
孕妇忌忽视妊娠呕吐保健	(169)



第五篇 胎教做得好，宝宝智商高

胎教方法	(173)
胎教的作用	(173)
胎教的实施基础	(175)
胎儿具有学习能力	(176)
胎儿的听觉	(179)
胎儿的视觉	(180)
胎儿的触觉	(181)
胎儿的味觉和嗅觉	(182)
胎儿的记忆与梦	(183)
胎儿的性格与习惯	(187)
科学的胎教观	(188)
本周胎教日记要点	(189)
胎教的意义	(189)
胎教的实施	(191)
胎教的内容和注意事项	(194)
胎教人人可做	(196)
胎教方案	(196)
想像胎教	(196)
音乐胎教	(197)
对话胎教	(200)
抚拍胎教	(202)
运动胎教	(204)
游戏胎教	(206)
塑造性格的胎教	(207)
规范行为与习惯的胎教	(209)
父亲与胎教	(210)

