

打造100分的健康、快乐、聪慧的超级宝宝

胎儿的情商 智商·健康

 金牌妈妈
365

JINPAIMAMA365

强 利◎主编

时尚育儿观：健康第1 情商第2 智商第3

健康是1，情商和智商是1后面的两个0，有了1，
两个0才有意义，否则只能等于0。

京华出版社

打造100分的健康、快乐、聪慧的超级宝宝

胎儿的情商 智商·健康

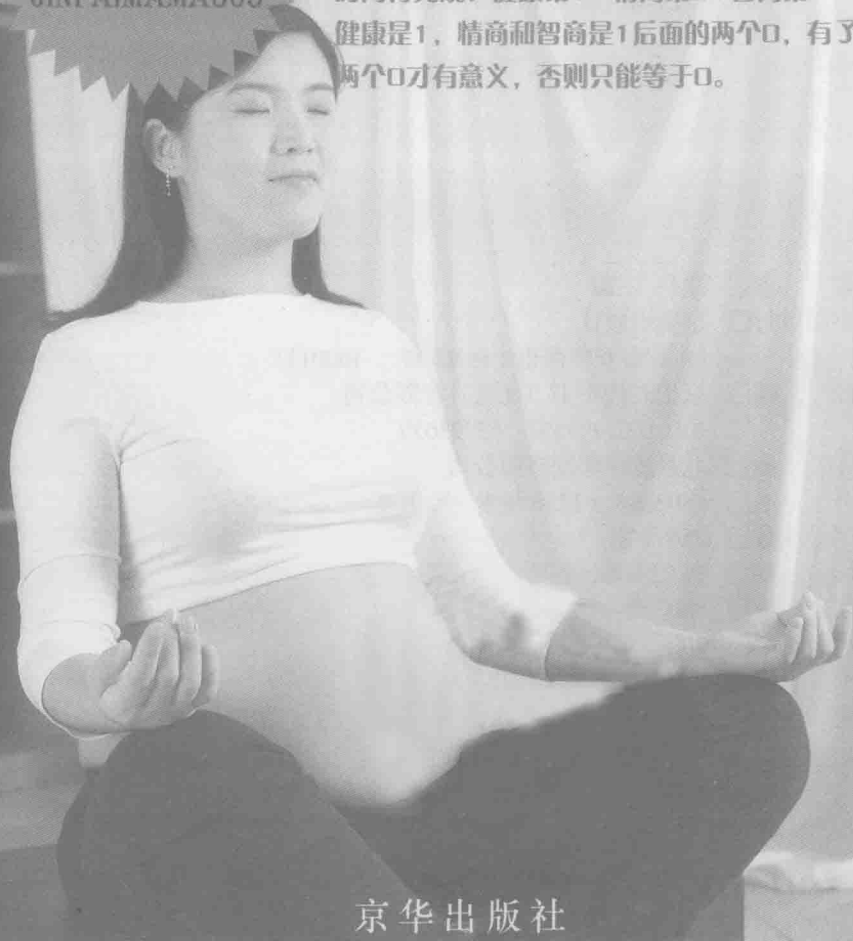
金牌妈妈
365

JINPAIMAMA365

强·利◎主编

时尚育儿观：健康第1 情商第2 智商第3

健康是1，情商和智商是1后面的两个0，有了1，
两个0才有意义，否则只能等于0。



京华出版社

责任编辑：王 建
封面设计：颜国森

图书在版编目 (CIP) 数据

金牌妈妈 365/ 强利主编. —北京：京华出版社，2007.6

ISBN 978 - 7 - 80724 - 383 - 0

I.金… II.强… III.婴幼儿 - 家庭教育 IV.G78
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 079704 号

-
- 著 者 ☐ 强利 主编
出版发行 ☐ 京华出版社
(北京市安华西里 1 区 13 楼 100011)
经 销 ☐ 京华时代图书 (北京) 有限公司
(010) 63993657 63993659
印 刷 ☐ 北京乾沣印刷有限公司
开 本 ☐ 880 毫米 × 1230 毫米 32 开本
字 数 ☐ 250 千字
印 张 ☐ 16.75 印张
印 数 ☐ 5000 册
出版日期 ☐ 2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
书 号 ☐ ISBN 978 - 7 - 80724 - 383 - 0
定 价 ☐ 38.60 元 (全三册)
-

京华版图书，若有质量问题，请与本社联系。

前 言

目前,人们充分认识到社会的发展离不开人才,未来的世界是人才竞争、智力竞争的世界。中国从来没有像今天这样重视孩子的教育。“早期教育”更是家长们所关心的。

在早期教育领域,存在着这样一个误区:不少人认为早期教育就是尽早让宝宝多认字、多背诗、多做算术题。我们在此则强调培养胎儿及宝宝的情商、智商与健商。一个人要想人生成功,智商当然很重要,但更起决定作用的则是情商。然而,一个人即使智商、情商都很高,却由于健康的问题而没有机会去实践,也很难取得成功。因此,我们说,健商是1,情商和智商是1后面的两个0,有了1,两个0才有意义,否则等于0。

我们编写《金牌妈妈丛书》的目的就是让胎儿及宝宝的智商、情商、健商三者协调发展,成长为聪慧、健康、快乐的超级宝宝。

其中,《胎儿的情商·智商·健康》介绍了胎儿生长发育与胎教的知识,内容包括认识腹中的宝宝,孕妇的内、外环境对胎儿的影响,孕妇的疾病对胎儿的影响,胎儿的生长发育与营养,孕妇的修养与胎教,丈夫在胎教中的作用以及胎教的方法等。

《0~1岁宝宝的情商·智商·健康》则详细解答了宝宝从出生到周岁的生理特征，如何对宝宝进行喂养与照料，如何保证宝宝身体的健康，如何早期开发宝宝的智力等众多问题。

《1~6岁宝宝的情商·智商·健康》详细分析宝宝各个生长阶段的生理特征，宝宝不同发育时期的营养及饮食要点，科学喂养技巧及照料，幼儿常见疾病及发生意外时的对策，宝宝不同生长阶段的各种有趣的智力开发游戏、教育图例(德育、智力、素质、安全)。

本丛书图文并茂，形式新颖独特，插图生动形象，语言通俗亲切，充满着对宝宝的爱心，贯穿着科学喂养的最新育儿理念，提供了科学育儿的宝贵经验，是初为人父母者打开现代家庭育儿知识大门的钥匙。

目 录 Contents

一·认识腹中的宝宝

胎儿的生长发育过程	/ 1
胎儿的宫内生活	/ 10
胎儿的视觉	/ 13
胎儿的听觉	/ 14
胎儿的触觉	/ 17
胎儿的大脑发育	/ 18
胎儿的本领	/ 20
胎儿需要什么	/ 22



二·母体内、外环境对胎儿的影响

情绪	/ 26
夫妻关系	/ 26



职业	/ 27
放射线	/ 28
噪音	/ 29
饮酒	/ 30
吸烟	/ 30
病毒	/ 31
工作及家务劳动	/ 32
睡眠	/ 33
睡觉体位	/ 33
电热毯	/ 34
淋浴	/ 35
散步	/ 36
宠物	/ 37
音乐	/ 37
电视	/ 38
化妆品	/ 39
服装	/ 40
骑车	/ 40
坐飞机	/ 41
性生活	/ 42
早孕反应	/ 43
近亲结婚	/ 44
生育年龄	/ 45
血型	/ 46

三· 孕妇疾病对胎儿的影响



心脏病	/ 47
高血压	/ 48
肝炎	/ 48
肾炎	/ 49
糖尿病	/ 49
皮肤瘙痒	/ 50
甲亢	/ 51
甲状腺代谢不足	/ 52
风疹	/ 52
哮喘	/ 53
肺结核	/ 54
贫血	/ 54
单纯疱疹	/ 55
巨细胞病毒	/ 56
胎嗽	/ 57
性病	/ 57
癫痫	/ 58
精神病	/ 59
良性肿瘤	/ 59
恶性肿瘤	/ 60
感冒	/ 61
禁用药物	/ 62

四· 胎儿的生长发育与营养



胎儿必需的营养素	/ 69
孕早期的营养及膳食	/ 76
孕中期的营养及膳食	/ 78
孕晚期的营养及膳食	/ 80
孕妇不宜吃的食品	/ 82

五· 孕妇的修养与胎教



提高自身素质	/ 88
加强文化修养	/ 89
培养健康的生活情趣	/ 90
建立良好的生活习惯	/ 91
保持良好的心境	/ 91
摆脱消极情绪的方法	/ 92

六· 丈夫在胎教中的作用

做好后勤工作	/ 96
--------	------



保护好妻子	/ 97
善于调节妻子的情绪	/ 97
提供良好的生活环境	/ 98
营造健康的成长环境	/ 99
激发妻子的爱子之情	/ 100
节制性生活	/ 101
培养审美情趣	/ 101
爸爸跟胎儿搭话	/ 102
新一代的育婴父亲	/ 104

七·胎教的具体方法



情感相通	/ 107
抚摸运动	/ 109
音乐胎教	/ 112
给胎儿唱歌	/ 116
与胎儿对话	/ 117
给胎儿讲故事、吟诗	/ 119
和胎儿玩“踢肚”游戏	/ 121
母亲做操助胎儿锻炼	/ 122
欣赏色彩	/ 130
欣赏自然美	/ 132
胎教的原则	/ 133



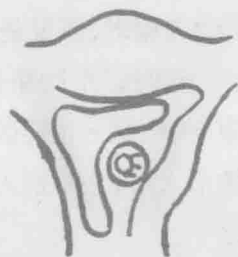
● 认识腹中的宝宝

胎儿的生长发育过程

人类的生命是从肉眼无法看见的精子和卵子的结合，精卵相遇相拥的一刹那开始的。受精过程一完成，一个新的生命——受精卵就诞生了。

这颗小小的受精卵从 0.2 毫米左右的大小开始发育，经输卵管初步分裂，在受精后 7~11 日左右到达子宫着床，然后渐渐地长大。

习惯上，以 28 天(4 周)为一个妊娠月，妊娠期约为 280 天(40 周)，即 10 个妊娠月。



8 周末以前,医学上称它为胎芽;从第 9 周开始到足月妊娠这段时间,则称为胎儿期。

3 周的小胎芽

3 周左右的胎芽,其大小刚能用肉眼看到,长度为 5 毫米至 1 厘米,重量不足 1 克。从外表上看身体是二等分,头部非常大,占身长的一半。头部直接连着躯体,有长长的尾巴,其形状很像小海马。这时还看不出和其他动物的胎芽有什么区别。胳膊、腿大体上有了,但因为太小还看不清楚。



7 周的胎芽

妊娠 7 周末左右,胎芽的身长约为 2.5 厘米,重量是 4 克左右。

这时,小胎芽长长的尾巴逐渐缩短,头和躯干也能区别清楚了,大体上像个人形,头特别大,约占身长的二分之一。



手、脚已能看清,甚至 5 个手指及

脚趾都已分开，连指头长指甲的部分也能看得出来。眼睛、耳朵、嘴也大致出现了，已经像人的脸了。但是，眼睛还分别长在两个侧面。骨头还处于软骨状态，有弹性。

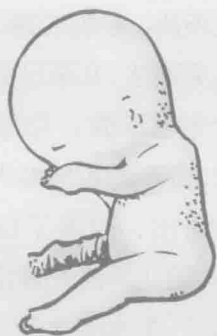
胃、肠、心脏、肝脏等内脏初具规模，特别是肝脏已明显地发育。

神经管鼓起，大脑快速发育。

从外表上还分不出性别，但内外生殖器官的原型已经能被辨认。羊膜腔里积有羊水，胎儿好像漂浮在里面。

3 个月的胎儿

从第8周末开始，胎芽长大，称为胎儿。此时胎儿的身长有7~9厘米，体重约20克，和4~7周时相比，猛然增长了3~4倍以上，尾巴完全消失，躯干和腿都长大了，头还是比较大，约占身长的三分之一。下颌和脸颊发达，更重要的是已长出鼻子、嘴唇、牙根和声带等，和以前比，更像人脸了。眼睛上已长出眼皮。因为皮肤是透明的，所以可以从外部看到皮下血管和内脏等。心脏、肝脏、胃、肠等更加发达，血液循环开放，肾脏也渐发达，已有了输尿管，为此胎儿可进行微量排泄了。骨头开始逐渐变硬（骨化），长出指甲，眉毛、头发也长



了出来。这时,从外表可以清楚地区分性别了。内生殖器分泌机能也活跃起来。脐带也渐渐变长了,胎儿可以在羊水中自由转动。

4 个月的胎儿

到第 15 周末,胎儿的身长约有 16~18 厘米,体重约有 120 克。胎儿的皮肤在颜色加红的同时也加厚了,这有利于保护胎儿的内部。此时的胎儿为一个半透明的红色人体,就好像一个由玛瑙精制出来的雕塑品。整个身体为一层透明的薄嫩皮肤所包裹,光洁面具有少许短短的细绒状毛发,由于皮下没有脂肪堆积,其皮下丰富的血管清晰可见。此外,胎儿的胳膊、腿能稍微活动了,这是因为骨头和肌肉开始发达、长结实了的缘故。不过,母体还感觉不到胎儿的活动。

心脏已发育成左右两半,而且一共分为四个小室,血管内已有红色血液奔流。心脏的搏动也更加活跃。内脏更发达,几乎已完全形成。同时胎盘也已形成,与母体的连接更加紧密,流产的可能性大大减少。由于胎盘长出,改善了母体供给胎儿的营养,胎儿的成长速度加快。胎膜长结实了,羊水的数量也从这个时期开始



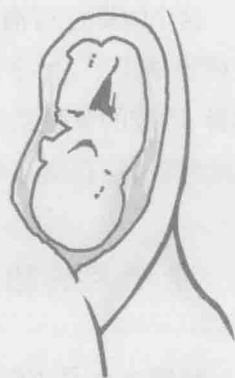
急速增加。

胎儿到四个月末时，基本上发育成为一个五脏俱全的个体了。四肢齐全，并且可以摸到和感觉到它在抖动。这时胎盘发育也已完整，功能齐全。

5 个月的胎儿

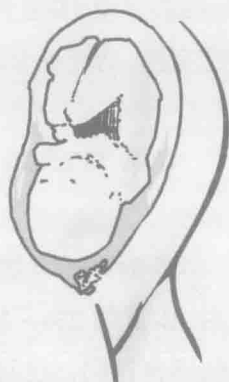
这个时期胎儿的成长很惊人，到第 5 个月末已长达 25 厘米左右，体重约 250~300 克，全身有绒毛，脂肪开始在皮下堆积，皮肤不再透明。这时胎儿如果出生，已有呼吸、排尿和吞咽功能。全身长出细毛（毫毛），头发、眉毛、指甲等已齐备。脑袋的大小像个鸡蛋。原来头重脚轻的身体分成三部分，整体开始匀称了。

皮肤渐渐呈美丽的红色，皮下脂肪开始沉着，为此，胎儿逐渐变成不透明的了。由于皮下脂肪少，所以不至于长得很胖。随着骨骼和肌肉的逐渐健壮，胳膊、腿的活动多了起来，这时会感到明显的胎动。心脏的活动也活跃起来，用听诊器可以听到胎儿的心音。



6 个月的胎儿

胎儿到了第 6 个月末时, 身长已达 28 ~ 34 厘米, 体重约为 600 ~ 700 克, 这时的胎儿已经比较丰满可爱。这时的皮肤仍呈现皱缩状, 各内脏器官发育很快, 特别是肝脏显著发达, 身体逐渐匀称, 皮下脂肪的沉着变化不大, 因此看上去还很瘦。由于皮下脂肪显露的缘故, 皮肤呈黄色。从这时起, 在皮肤的表面开始附着胎脂。胎脂是从皮脂腺分泌出来的皮脂和剥落的皮肤上皮的混合物。它的用途是给胎儿皮肤提供营养, 保护皮肤; 同时在分娩时起到润滑的作用, 使胎儿能顺利地通过产道。



这个时期已可清楚地看出胎儿的头发、眉毛、睫毛等。骨骼已相当结实了, 如采用 X 线摄片, 能清楚地看到头盖骨、脊椎、肋骨、四肢的骨骼及关节。如果这个时期胎儿产出, 新生儿有浅浅的呼吸, 能存活几个小时。

7 个月的胎儿

到第 7 个月末时, 胎儿身长已达 35 ~ 38 厘米左右, 体重增长到 1000 ~ 1200 克, 或更多一些。

到这个时期头发已长出 5 厘米左右, 全身被毫毛覆盖着。眼

脸的分界清楚地出现,眼睛能睁开了。

外生殖器中,男孩子的睾丸还没有降下来,但女孩子的小阴唇、阴核已清楚地突起。吸乳的力量还不充分,气管和肺部还不发达。因此,如在这个时期早产,尽管胎儿可有微弱的啼哭声,也有吸吮动作,但终究因为体弱无力,无法以吸吮乳汁来生存,需要人工喂养和加强护理才能生存。否则,这个活像剥



了皮的大白兔似的早产儿也是难以活命的。当前,随着未成熟儿医学的发展,各医院的早产儿存活的可能性越来越大。

8 个月的胎儿

到了第8个月末时,胎儿身长已达40~44厘米,体重也有1500~1700克。此时内脏更加成熟,功能进一步完善,生存能力较以前增强。原来遍布全身的绒毛开始脱落,这时面部的绒毛已经脱落,露出柔嫩红润的皮肤,只要护理适当,这时的早产儿是可以成活的。民间流传的“七活八不活”是毫无科学根据的。

