

图说生活



贴心指导 助年轻父母养育聪明健康宝宝

Mami Baobei Xilie  
妈咪宝贝系列



1000问

# 妊娠分娩 育儿

给您和宝宝最专业、最贴心的健康指导

《图说生活·妈咪宝贝系列》编委会 编



上海科学普及出版社

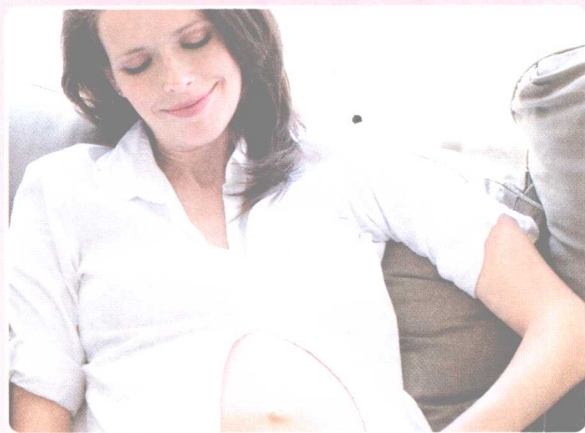
让生活有知有疏



## 图说生活·妈咪宝贝

贴心指导 助年轻父母养育聪明健康宝宝

*Mami Baobei Xitie*



# 妊娠分娩 育儿

## 1000问



让生活有知有味

贴心指导 助年轻父母养育聪明健康宝宝

图说生活

 妈咪宝贝系列

# 妊娠 分娩 育儿 1000 问

给您和宝宝最专业、最贴心的健康指导

## 图书在版编目 (CIP) 数据

妊娠 分娩 育儿 1000 问 / 《图说生活·妈咪宝贝系列》编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009.6

(图说生活·妈咪宝贝系列)

ISBN 978-7-5427-2427-4


I. 妊… II. 图… III. ①妊娠期—妇幼保健—问答②分娩—问答③婴幼儿—哺育—问答 IV.

R715.3-44 R714.3-44 TS976.31-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 085399 号

出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京爱丽精特彩印有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 16 开 (787×1092)

印张: 16 印张

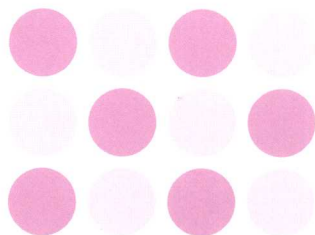
字数: 260 千字

标准书号: 978-7-5427-2427-4

版次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。







## 前言

# foreword

一个孩子是一个家庭的希望，做好优生、优育、优教工作，是家庭的最大期望和最大利益所在。在生儿育女这一甜蜜而辛苦的旅程中，每一个家庭、每一对父母都付出了无限的爱和耐心。然而，从新生命的孕育、诞生到逐年成长，又是一个复杂的过程，年轻的爸爸妈妈常常对遇到的很多问题束手无策，不知如何对待。

这本精心编写的《妊娠 分娩 育儿1000问》就是一位妈妈和孩子的“全职家庭护理医生”。本书全面、详细地讲述了生儿育女过程中妈妈和孩子的护理知识，其中包括了女性孕前、孕中、产后的调适与护理，婴幼儿的日常护理、营养护理、常见疾病的防治与护理，内容科学详实，所提供的母子护理指导具体、实用，非常适合计划要孩子和正在培育孩子的家庭参考使用；此外，还专辟一章特别讲述了宝宝的安全事项与家庭急救知识，为父母提供了一套在宝宝发生紧急情况时可以立即采取的切实有效的救护方案。婴幼儿的早期教育和智力开发一直是父母普遍关注的问题，且越来越受到重视。本书按照胎儿、婴幼儿及学龄前儿童的生长规律和大脑发育的实际，分阶段专门针对年轻父母在对胎儿、婴幼儿及学龄前儿童实施胎教、早教和智力开发过程中遇到的困惑和问题作了解答，具有很强的指导意义，相信对父母会有很大的帮助。

本书的特点是条理清晰，语言简洁，针对性强，可以现查现用。相信能使您全家受益，能使您成为优秀的父母，也能使您的孩子成为优秀的孩子。

# Contents

## 目录



### 1

## 孕前调护与优生

### 优生的条件

- \*12 最佳生育年龄/生物节律与优生
- \*13 环境辐射与优生/口服避孕药会影响优生吗
- \*14 胎教与优生/孕妈妈心态与优生
- \*15 性格与优生/父母行为与优生/孕妇的体质与优生

### 遗传与优生

- \*16 人体细胞与遗传物质染色体/遗传性疾病
- \*17 遗传与智商的关系/父母血型与优生

### 2

## 妊娠期的养护

### 怀孕期间的检查

- \*19 早孕检查/为什么要测量骨盆
- \*20 盆骨大小与身材高矮有关吗
- \*21 为什么要进行弓形虫检查/为什么要进行风疹检查/肝功能与HP抗原的检查
- \*22 检查血压/检查血型
- \*23 测算预产期/如何由胎动推算预产期
- \*24 基础体温曲线法/什么时候该做超声波检查/什么是“羊膜穿刺术”
- \*25 哪些准妈妈可以考虑做羊膜穿刺术/什么



是“绒毛吸取术”

- \*26 胎儿在宫腔内的姿势会经常改变吗/如何发现“唐氏综合征”

### 孕期日常生活调适

- \*27 孕妇能否喝茶和咖啡/上班途中如何避免呕吐症状
- \*28 孕妇不宜多食酸性食物/准妈妈该如何吃才不会过胖
- \*29 准妈妈的睡眠/适合孕妇的几种运动
- \*30 腹部胀痛是否是流产先兆/哪些预防针孕妇不能打
- \*31 孕妇慎用药物/孕期性生活是否要避孕/孕期化妆品使用
- \*32 孕期母体与胎儿的变化

### 3

## 分娩及产后护理

### 临产之前

- \*37 临产前需要做哪些物质准备/孕妇体力准备
- \*38 孕妇心理准备/何时去医院
- \*39 羊水早破怎么办/发生早产怎么办
- \*40 如何减轻分娩过程中的疼痛/为什么提倡自然分娩
- \*41 正确认识剖宫产/如何评估新生儿的成熟程度
- \*42 分娩及婴儿诞生

### 产后护理与恢复

- \*44 产妇饮食调养的特点/产妇鸡蛋吃多了会有什么反作用
- \*45 产妇为什么不能吃辛辣、生冷的食物/产妇为什么不宜吃人参来补



## 4 母乳喂养

### 母乳喂养中常见的问题

- \*47 父亲须知的母乳喂养/如何创造良好的母乳哺乳环境
- \*48 为什么不能躺着喂奶/夜间喂奶的姿势/不要让宝宝含着乳头睡觉
- \*49 喂母乳不疼才是正确的姿势/各种解决胀奶的办法
- \*50 喝酒对哺乳有影响吗/如果喝了酒怎么办
- \*51 为什么哺乳期用药会影响宝宝呢/哺乳期可以合理选用的抗生素/哺乳期禁用的抗生素
- \*52 哺乳期的健身操/产后适量运动减肥

### 断奶

- \*53 什么时候断奶最合适/如何顺利地进行断奶
- \*54 为什么要做好断奶前后的心理准备/错误的断奶方式/爸爸在断奶期的作用
- \*55 断奶前的辅食准备/断奶后宝宝喝什么

## 5 新生儿护理

### 新生儿的日常护理

- \*57 摇晃新生儿时要注意什么
- \*58 新生儿的脐带脱落的时间/如何观察新生儿的小便/为什么新生儿的大便开始时为黑色
- \*59 何时可以给新生儿洗澡/不宜洗澡的新生

儿如何进行擦洗

- \*60 给新生儿使用爽身粉不科学/新生儿皮肤为什么容易发生小脓疱/给新生儿剃头不科学
- \*61 为新生儿掏耳朵须注意/给新生儿剪指甲
- \*62 给新生儿选择衣服要注意/为新生儿清洗衣物要注意
- \*63 如何为新生儿穿衣服/如何为新生儿脱衣服/预防新生儿臀红
- \*64 给新生儿使用“纸尿裤”时应注意什么/如何为新生儿选择尿布/如何为新生儿清洗尿布
- \*65 新生儿每天的睡眠时间/母亲与新生儿同睡合理吗
- \*66 为新生儿创造一个良好的生活环境/新生儿应选择怎样的睡眠姿势
- \*67 为新生儿按摩的好处/冬季护理新生儿应注意什么
- \*68 夏季护理新生儿注意什么/为新生儿拍照时可以用闪光灯吗

## 6 婴儿护理

### 婴儿的日常护理

- \*70 婴儿头发稀黄正常吗/防止宝宝睡偏头
- \*71 何时可以背宝宝/什么是空气浴
- \*72 如何进行空气浴/为宝宝清洁眼屎
- \*73 婴儿可以看电视吗/为什么婴儿爱吮吸手指或脚趾
- \*74 宝宝会长多少颗牙/为什么6个月以后的婴儿容易生病



- \*75 婴儿为什么会夜哭/夏季如何防蚊咬
- \*76 培养宝宝清洁卫生的习惯/宝宝爱往嘴里放东西怎么办
- \*77 什么时候教宝宝自己进餐

### 宝宝的营养护理

- \*78 宝宝突然厌食牛奶怎么办
- \*79 职业妈妈如何保证母乳喂养/给早产儿添加辅食注意什么
- \*80 婴儿何时吃盐好/婴儿何时开始喝鲜牛奶/婴儿过胖怎么办
- \*81 婴儿何时需要补充水分/如何调配婴儿成长所需“三大营养素”的比例
- \*82 为什么要给婴儿补充维生素A、维生素D/如何为婴儿补充维生素B<sub>1</sub>
- \*83 如何给婴儿补充钙/婴儿如何补充碘
- \*84 为什么要给4个月的婴儿补充铁/婴儿为什么需要补锌
- \*85 婴儿为什么需要补铜/婴儿如何吃鸡蛋

### 宝宝的疾病防治与护理

- \*86 新生儿何时接种卡介苗/新生儿何时接种乙肝疫苗
- \*87 发生预防接种反应的原因/怎样减少预防接种后的反应
- \*88 口服小儿麻痹糖丸时要注意什么/为什么注射过麻疹疫苗的儿童还会患麻疹
- \*89 注射百白破三联疫苗需注意什么/注射流脑疫苗需注意什么/注射乙脑疫苗时需注意什么
- \*90 如何增强宝宝的抗病能力/婴儿患病的早期症状/营养不良也是病
- \*91 如何判断婴幼儿营养不良的程度/如何治疗和护理营养不良患儿
- \*92 为什么婴幼儿容易患佝偻病/如何预防佝偻病
- \*93 只吃钙片并不能预防佝偻病/为什么冬季出生的宝宝初春晒太阳时容易抽风
- \*94 婴儿入睡后汗多就是缺钙吗/维生素D中毒
- \*95 发生缺铁性贫血的原因/如何治疗缺铁性贫血

- \*96 婴儿腹泻的原因/如何预防婴儿腹泻
- \*97 腹泻要吃抗生素吗/婴儿出现“地图舌”时怎么办/婴儿出现“沟纹舌”时怎么办
- \*98 如何防治感冒/为什么婴儿容易发热
- \*99 婴儿发热时父母应如何处理/婴儿发热时如何降温
- \*100 高热时要注意保护宝宝的眼睛/发热对宝宝智力的影响
- \*101 如何早期发现先天性心脏病/婴儿容易便秘的原因/如何护理婴儿便秘

## 7 幼儿护理

### 幼儿的日常护理

- \*103 宝宝的胸围何时超过头围/为什么要培养幼儿用杯子
- \*104 为何好几个月不见宝宝长新牙/宝宝的前囟门闭合了吗/训练宝宝自己穿衣服
- \*105 给幼儿选鞋时要慎重/幼儿走不稳的原因
- \*106 为什么幼儿不宜穿开裆裤/幼儿为什么爱玩生活用品
- \*107 何时训练宝宝自己进餐/为幼儿选择餐具
- \*108 为什么提倡母子分室独睡/让宝宝养成独睡的好习惯
- \*109 幼儿如何擤鼻涕/怎样使宝宝不尿床
- \*110 如何给宝宝做口腔护理/幼儿何时学刷牙
- \*111 如何为幼儿选择牙刷、牙膏/乳牙咬合不全能长好吗
- \*112 幼儿期需要防止发生哪些意外/幼儿吮吸手指头正常吗

### 幼儿的营养护理

- \*113 1岁~2岁幼儿应补充多少脂肪/幼儿如何合理补充脂肪
- \*114 1岁~2岁应补充多少糖类/不可以喝果奶代替喝牛奶
- \*115 为什么幼儿饮食必须注重粗细粮搭配/幼儿不宜饮用哪些饮料

- \*116 为什么要让幼儿多吃蔬菜/烹调肉类时的注意事项
- \*117 幼儿不宜吃水果过量/幼儿可以多吃“黑色食品”
- \*118 幼儿不宜吃巧克力/幼儿多吃零食坏处多
- \*119 如何给宝宝合理安排零食/宝宝要少吃膨化食品
- \*120 幼儿不宜多吃油炸食物/幼儿不宜吃坚果
- \*121 幼儿为什么会厌食/幼儿为什么会偏食

## 幼儿的疾病防治与护理

- \*122 为什么要早发现小儿弱视/配合医生对幼儿进行弱视治疗
- \*123 如何及早发现小儿弱视/幼儿口吃是病吗
- \*124 如何对咳嗽患儿进行家庭护理/如何预防婴幼儿哮喘
- \*125 如何防治化脓性脑膜炎/什么是癫痫
- \*126 什么是脑性瘫痪/如何预防脑瘫
- \*127 如何防治蛔虫病/蛔虫病的主要表现
- \*128 蛲虫病有哪些主要表现/如何防治蛲虫病
- \*129 什么是细菌性痢疾/细菌性痢疾有哪些主要表现/如何防治细菌性痢疾

## 8 宝宝的安全与家庭急救

### 宝宝家庭急救常识

- \*131 如何测量婴儿的体温/怎样测量孩子的呼吸次数
- \*132 如何给婴幼儿实施心肺复苏
- \*133 孩子发生出血时如何急救/怎样脱掉伤病孩子的衣物
- \*134 家庭急救箱的配置/0~3岁宝宝什么时候需要看医生
- \*135 红药水、紫药水、酒精不能乱用/怎样进行热敷
- \*136 对于高热不退的小儿怎样温水擦浴/怎样急救中暑的宝宝
- \*137 宝宝意外窒息如何抢救/气管吸入异物急救法

- \*138 孩子哮喘发作时怎么急救/怎样避免孩子哮喘发作
- \*139 小儿呕吐原因有哪些
- \*140 婴儿溢奶是呕吐吗/四肢抽筋，剧烈疼痛怎么办

### 宝宝意外事故的急救

- \*141 孩子衣服着火了怎么办/孩子溺水如何急救
- \*142 孩子触电后怎么办
- \*143 宝宝坠床后怎么办/孩子突然发生休克时怎么办
- \*144 屏气发作是抽风吗/婴儿和新生儿呃逆怎么办

## 9 胎教

- \*146 饮食习惯的胎教/语言胎教/情绪胎教
- \*147 环境胎教/营养胎教/音乐胎教
- \*148 哼唱胎教/唱歌胎教
- \*149 运动胎教/光照胎教/意念胎教
- \*150 美学胎教/抚摸胎教

## 10 婴儿智力开发

### 婴儿智力开发问答

- \*152 手脚乱动有什么意义/刚出生的婴儿对光的反应是怎样的
- \*153 “嗯嗯”、“嘘嘘”与大小便有什么关系/怎样逗婴儿发音
- \*154 怎样训练婴儿说话/怎样训练孩子手的摇动敲打动作
- \*155 婴儿是如何学习表达的/怎样训练孩子的手眼协调能力
- \*156 怎样教孩子学走路/怎样训练10~12个月婴儿的饮食习惯
- \*157 怎样养成10~12个月婴儿的睡眠习惯/怎样训练10~12个月婴儿的社会交往能力
- \*158 婴儿孤独症会影响小儿智力发育吗/哭与语言发展有什么关系



- \*159 婴儿何时能听懂成人的话语/给婴儿提供怎样的视觉刺激
- \*160 三大营养元素和铁的摄入量对婴幼儿的智力影响

## 11 幼儿智力开发

### 幼儿早期教育

- \*162 1岁宝宝最喜欢什么运动/如何开发1岁宝宝的智力
- \*163 体育运动可以促进婴幼儿的智力发育吗/为什么要鼓励宝宝爬楼梯
- \*164 如何教1岁的宝宝唱儿歌/如何教1岁的宝宝学画画
- \*165 如何教1岁的宝宝学数学/1岁的宝宝会看书吗
- \*166 15个月宝宝的智力一般应发育到什么水平/18个月宝宝的智力一般应发育到什么水平
- \*167 如何培养幼儿的语言表达能力/为什么1岁宝宝说话别人听不懂
- \*168 语迟的宝宝就不聪明吗/如何对待宝宝的“冒险精神”/如何培养幼儿良好的卫生习惯
- \*169 21个月宝宝的智力一般应发育到什么水平/为什么幼儿还认生
- \*170 为什么幼儿喜欢玩沙子/2岁的宝宝最喜欢什么运动
- \*171 2岁宝宝的智力一般应发育到什么水平/幼儿添画好处多
- \*172 教2岁的宝宝学数数/教2岁的宝宝唱儿歌/2岁的宝宝可以学外语吗
- \*173 宝宝爱打人怎么办/2岁半宝宝的智力一般应发育到什么水平
- \*174 为什么幼儿会有反抗情绪/幼儿可以拥有决定权吗
- \*175 为什么不能给宝宝“穿错衣”/如何对幼儿进行性别教育



### 幼儿智力开发问答

- \*176 孩子能记住周围发生的事吗/怎样在游戏中发展幼儿的感知觉
- \*177 为什么男孩也爱抱布娃娃/为什么幼儿会有嫉妒心理
- \*178 如何教宝宝玩积木/训练孩子双手的协调能力
- \*179 走、跑、跳、攀、掷的标准是什么/左右手应该同时受训吗
- \*180 怎样训练孩子的身体平衡能力/学说话的最佳期在什么时候
- \*181 如何看待孩子语言使用中的创造性/如何丰富孩子在触觉、嗅觉、味觉方面的经验
- \*182 有规律的生活与时间概念有什么关系/幼儿思维的发展过程是怎样的/如何增强孩子对物体形状的识别能力
- \*183 增强孩子对物体颜色的识别能力/如何使孩子感受到简单的空间概念
- \*184 孩子何时获得“多”与“少”的概念/要教幼儿记住父母单位和家庭的住址吗

## 12 学龄前儿童智力开发

- \*186 是否要给孩子准备一套百科全书/怎样培养孩子积极的情绪记忆
- \*187 怎样发展幼儿的观察力/成人说儿语,有利于孩子发展吗
- \*188 如何引发孩子的好奇心/“大灰狼”的教育后果有多严重
- \*189 怎样培养孩子对音乐的兴趣
- \*190 怎样进行跳绳运动/动手动脑与早期智力开发有什么关系
- \*191 使用筷子能促进孩子智力发展吗/为什么玩皮球有益于孩子的智力发展/亲子共读应注意什么

### ● 妊娠期基础知识

- \*193 怀孕征兆/早孕反应/妊娠与吸烟
- \*194 丈夫吸烟的影响/妊娠与饮酒/电脑危害的防护/胎儿成长的3个阶段

- \*195 胎盘/胎儿的生命线——脐带/羊水量多少对胎儿的影响
- \*196 准妈妈什么时候增加体重最多/肚子大小和胎儿的关系/子宫底长与腹围/胎儿如何吞咽
- \*197 胎儿的大小便/计算胎动，确保胎儿安全

## ● 妊娠期常见病痛基础知识

- \*197 抽筋
- \*198 外阴瘙痒/痔疮/手掌麻木和足部水肿/水肿
- \*199 腰酸背痛/一吃东西胸部就发堵/焦虑/宫外孕
- \*200 宫外孕手术后还能怀孕吗/糖尿病对母体及胎儿的影响/妊娠期糖尿病患者应何时终止妊娠/妊娠期糖尿病患者分娩后新生儿应如何处理
- \*201 妊娠高血压综合征/预防妊娠高血压综合征/妊娠高血压综合征对胎儿的影响/哪些孕妇容易发生妊娠高血压综合征
- \*202 妊娠高血压综合征对孕妇的危害/为什么孕妇容易患急性肾盂肾炎/慢性肾炎患者应该如何调理饮食/慢性肾炎患者可以怀孕吗
- \*203 妊娠期阑尾炎的特点/怎样治疗妊娠期阑尾炎/怀孕期感染风疹对母体及胎儿的影响/孕前感染风疹会影响胎儿吗
- \*204 准妈妈得了风疹该怎么办/准妈妈如何预防风疹/如何消除怀孕期血栓/为什么妊娠期容易患胆囊炎和胆结石

## ● 产后母体变化基础知识

- \*205 子宫的变化/月经与排卵有何变化/乳房的变化
- \*206 泌尿系统的变化/消化系统的变化/内分泌系统的变化
- \*207 血液循环系统的变化/腹壁的变化

## ● 新生儿护理基础知识

- \*207 正常新生儿的特点/新生儿的健康标准
- \*208 新生儿体重增长的规律/宝宝出生后1

周内体重不增反降的原因/新生儿胎脂/新生儿的前囟和后囟

- \*209 前囟检查在儿科中有什么意义/新生儿的视力/如何测试新生儿的视力
- \*210 新生儿的听力/如何测试新生儿听力/新生儿的味觉和嗅觉/新生儿的触觉
- \*211 新生儿的学习能力/新生儿会与母亲交流吗/新生儿具有运动能力吗/新生儿是足内翻或者弓形腿吗
- \*212 如何检查新生儿的生理反射/新生儿经常打嗝正常吗/新生儿双肋之间有个凸起是怎么回事/新生儿两颊比较丰满的原因
- \*213 新生儿乳房肿胀是病吗/宝宝呼吸急促正常吗/新生儿的月经
- \*214 新生儿惊跳是病吗

## ● 婴儿护理基础知识

- \*214 婴儿期的特点/1~2个月婴儿的护理要点
- \*215 3~4个月婴儿的护理要点/5~6个月婴儿的护理要点/7~9个月婴儿的护理要点/10~12个月婴儿的护理要点
- \*216 1个月婴儿的喂养特点/2个月婴儿的喂养特点/3个月婴儿的喂养特点
- \*217 4个月婴儿的喂养特点/为婴儿添加辅食的原则有哪些/5个月婴儿的喂养特点/6个月婴儿的喂养特点
- \*218 7个月婴儿的喂养特点/8个月婴儿的喂养特点/9个月婴儿的喂养特点
- \*219 10个月婴儿的喂养特点/11个月婴儿的喂养特点/12个月婴儿的喂养特点
- \*220 为什么要进行预防接种/什么是预防接种/什么是计划免疫/什么是加强免疫
- \*221 口服小儿麻痹糖丸/注射麻疹疫苗/注射乙脑疫苗/注射百白破三联疫苗
- \*222 “五苗七病”/推荐注射流脑疫苗/注射风疹、腮腺炎疫苗/佝偻病
- \*223 贫血/缺铁性贫血/秋季腹泻
- \*224 感冒/急性支气管炎/喘息性支气管炎/肺炎
- \*225 腺病毒肺炎/毛细支气管炎/肺炎支原体肺炎
- \*226 急性感染性喉炎/如何预防先天性心脏病

## ● 幼儿护理基础知识

- \*226 幼儿期的特点
- \*227 15个月宝宝的运动功能/18个月宝宝的运动功能/21个月宝宝的运动功能/2岁宝宝的运动功能
- \*228 2岁半宝宝的运动功能/幼儿的饮食原则/1岁~1岁半幼儿的饮食特点/1岁~2岁幼儿应补充多少蛋白质
- \*229 1岁半~2岁幼儿的饮食特点/2岁~2岁半幼儿的饮食特点/2岁半~3岁幼儿的饮食特点/酸性食物和碱性食物
- \*230 抗氧化营养素/常见的抗氧化营养物质有哪些/维生素强化剂
- \*231 日常食品能被营养强化食品取代吗/为什么要生产强化食品/不能滥用强化食品/选购强化食品的原则
- \*232 补充多种营养素的效果优于单一补充吗/氨基酸及含氮化合物的作用
- \*233 儿童疾病与食品添加剂有关/维生素——不容忽视的助长因素/宝宝进食的量满足营养需求吗
- \*234 要根据宝宝体重调节饮食/宝宝营养状况的肉眼判断/碘的安全使用
- \*235 维生素C是促进铁吸收的催化剂/菠菜并非补铁佳品/宝宝应哺喂含铁高的食品/哪些食物可驱铅



## ● 宝宝居室内外的安全

- \*236 家庭意外事故发生的可能性有哪些/居室需要注意的安全问题/卧室需要注意的安全问题
- \*237 厨房需要注意的安全问题/浴室需要注意的安全问题/门厅、楼梯和走廊需要注意的安全问题
- \*238 家庭用电、气、火的安全措施/给孩子挑选玩具时要注意的安全问题/保管孩子玩具时要注意的安全问题/小婴儿及会走路婴儿的玩具安全问题
- \*239 婴儿床的安全问题/幼儿房间布置要注意的安全问题/教孩子过马路时的安全知识

- \*240 在大商场避免意外事故的父母预防术/在开架超市避免意外事故父母预防术/在游乐场避免意外事故父母预防术
- \*241 在公共场所发生意外怎么办

## ● 胎教基础知识

- \*241 妊娠初期的胎教原则/孕2月情绪胎教
- \*242 孕2月音乐胎教/孕2月意念胎教/孕3月妈妈的抚摸胎教/孕3月妈妈的情绪胎教
- \*243 孕4月饮食禁忌与营养胎教/孕4月的音乐胎教/孕4月的触摸胎教/孕4月的视觉胎教
- \*244 孕妇的打扮胎教/孕4月胎儿的性格训练/数胎动有益于母子感情交流
- \*245 孕5月的触摸胎教/踢肚游戏胎教/孕5月的英语胎教/孕5月的音乐胎教
- \*246 孕5月的绘画胎教/孕6月的运动胎教/孕6月的按摩与对话胎教/孕6月的语言胎教
- \*247 大脑左右半球的训练胎教/孕7月的音乐胎教/孕7月的语言胎教
- \*248 妊娠中期孕妇心理胎教/编织胎教/绘画与剪纸胎教
- \*249 孕8月的语言胎教/孕8月的图形胎教/故事胎教/妊娠晚期孕妇的心理胎教
- \*250 孕9月的触摸胎教/孕妇产前情绪胎教/色彩与胎教
- \*251 意识诱导/临产前聊天胎教/最后的胎教

## ● 宝宝智力开发基础知识

- \*252 1~2个月婴儿的智能有什么特点/3个月婴儿有什么能力/4个月婴儿有什么能力/5个月的婴儿会些什么
- \*253 6个月婴儿的能力/7~8个月婴儿的智能有什么特点/9~10个月婴儿的智能有什么特点/11~12个月婴儿会些什么
- \*254 什么是智力/如何保证幼儿期儿童智力发育所需的营养/1~3岁幼儿的思维有什么特征
- \*255 如何保证学龄前期儿童智力发育所需的营养/孩子的潜能优势表现在哪些方面





YUNQIAN TIAOHU YU YOU SHENG



1

# 孕前调护 与优生

**准备** 生育下一代的新婚夫妇，孕前生理准备尤为重要。首先，对孕前检查所发现的有关疾病和不够理想的生理功能问题，要进行治疗、调养和功能性锻炼。其次，夫妇应坚持进行健身运动和有益于提高精神品质的艺术活动，保持精子和卵子处于最佳性状，为新生命在形成过程中获得优良遗传基因创造良好的环境。再次，孕前男女双方的衣着以宽松舒适为宜；应禁忌强烈刺激性的食物，尤其应禁酒、戒烟；居住环境应尽量避免噪声污染，尽量避免有害生育的放射线源的危害；行为方面应避免过分剧烈的运动方式。怀孕以后，要继续保持有利于优生的好习惯，为孕生一个聪明健壮的宝宝不断尽心尽力。



# 优生的条件

优生优育是每个家庭的希望和责任。父母都希望自己的孩子长大以后成为体格健壮、智力发达、品德良好的人，这就要求父母本身有一个健康的身体，同时要修养有素。

## 001 最佳生育年龄

女性在26~27岁是生育的最佳时期。此时，妇女全身发育已经完全成熟，骨盆和肌肉弹性较好，卵细胞质量最高，妊娠并发症少、分娩也顺利。在这一阶段，女性具备最良好的生育能力，最有精力养育子女，最有利于母婴健康，最符合优生优育的“基本原则”。而且，此时的女性已具有丰富的生活经验，能胜任养育孩子的重任。

如果女性在最佳生育期发生了重大疾病或其他不利于生育的事件，可适当推迟生育年龄，安排在28~29岁，这是符合优生优育要求的。



## ✓ 季节与优生

选择最佳受孕时间有利于优生。研究证明：一年四季中12、1、2、3月往往比6、7、8月怀孕发生畸形、弱智的婴儿比例要高。因为，12、1、2、3月正是寒冷的冬季和初春，传染性疾病多，如流感、呼吸道疾病、腮腺炎、风疹等最易使胎儿畸形，此季节相对瓜果蔬菜少，易使人缺乏维生素、微量元素等营养，对孕后胎儿各器官形成影响很大。

## 002 生物节律与优生

选择生物钟运行到最佳时机怀孕生育，是提高新生儿素质、实现优生的一项重要新措施。

生物节律优生法是运用人的体力、智力和情绪三种人体生物节律的周期运行理论，通过测算夫妇俩的生物钟运行状况，选择最佳时机怀孕生育，从而达到生育优良子女的目的。当人的各种生物钟处于运行高潮期时，人的精力最旺盛，办事效率高，智力超过平常；相反，当人的各种生物钟运行到低潮期时，精力下降，情绪低落，办事效率低，工作易出现差错。人们经常发现有的高智商、高素质夫妇生了低能儿，有的普通百姓却养育出高等学府的高才生，这种现象主要同夫妇俩怀孕日的生物钟运行状况有关。





最新研究报告指出，怀孕早期的妇女每周使用电脑20小时以上，其流产率增加80%，同时也增加畸形胎儿的出生率。

现代社会，人类除面临大气、水源、噪声污染外，也不可避免地受到各种电器电磁辐射的无形伤害，科学家称其为第四种污染源。如手机、电脑、DVD、微波炉等家用电器及即将问世的信息电器视频游戏机等；电视机顶盒、X射线发生器、激光束也会产生电磁辐射。电磁辐射对妇女、儿童的影响较大，尤其是孕妇，会导致新生儿畸形、白血病增多等。曾有报道两位孕妇长期使用电脑，结果两人都产下畸胎，她们既无家族病史，孕期又没感染病毒及使用致畸药物，怀疑与电脑屏幕电磁辐射有关。美国科学家利托韦斯发现手机释放的微波足以令发育中的鸡胚致畸。因此，妇女怀孕早期还是尽可能远离手机与电脑为好。



① 孕妇尽量避免到有环境污染的工厂附近，如果一定要去最好戴上口罩，减少吸入的废气。

② 像电热毯产生的电磁干扰，会使孕妇流产的可能性加大。其他如微波炉、电脑、电子钟、电扇均可形成电磁场，所以孕妇应尽量少使用电器，即使使用也要保持一定的距离。

已知性激素对胎儿和新生儿皆有不良影响，有毒性，也致畸，可致癌。但是口服避孕药是否会对遗传和后代产生不良影响，一直是研究重点。有人认为口服避孕药会增加染色体畸变率，尤其是染色体断裂率会显著增高。不过也有资料显示，孕前或孕时曾服用过避孕药者与未用药者的畸胎率比较，两组无甚差别。关于口服避孕药对后代的影响，尚有争论。鉴于目前中国广泛采用的短效避孕剂量仅为原始剂量的1/4，一般认为还是相当安全的。

③ 由于目前对长期服药对胎儿的远期影响还没有足够的把握，为了慎重起见，绝大多数人主张以停药半年以后再怀孕为好。





胎教不单要在生命形成后进行，生命形成以前也需进行。

胎教是优生的一个重要内容。这包括婚前接受优生优育的教育和指导，孕期生理、心理卫生营养以及胎教的训练。近年来，胎教在国内外逐渐受到重视，许多研究表明，受过胎教的婴儿智商高于未受过胎教的婴儿。胎教是临床优生学和环境优生学相结合的具体工作，目的是促进体能与智能优秀个体的出生。



准妈妈适当地阅读文学作品，保持舒畅的心情对优生很重要。

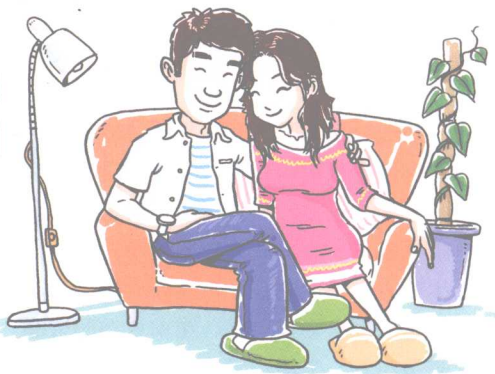
## ✓ 受孕时间十忌

恶劣的外界条件会伤害精子或卵子，这时勉强受孕，有可能有损胎儿的健康。为避免产生低智或者畸形儿应做到10忌：①忌情绪过度波动和精神受到创伤后（大喜、大悲、意外事故等）受孕；②忌烟酒过度受孕；③忌生殖器官（包括诊断性刮宫、人工流产、取放宫内节育器等）手术后不足6个月受孕；④忌产后恢复时间不足6个月受孕；⑤忌脱离有毒有害物质（例如农药、铅、汞、镉、麻醉剂等）时间不足3个月受孕；⑥忌照射X射线、放射线治疗、服用病毒性感冒或者慢性疾病用药后不足3个月受孕；⑦忌口服或者埋植避孕停药时间不足3个月受孕；⑧忌长途出差、疲劳而归不足2周时间受孕；⑨忌奇热、暴风雨时受孕。因为雷电可以产生极强的射线，致使生殖细胞的染色体发生畸变。

在夫妻感情融洽、家庭气氛和谐的情况下，受精卵就会“安然舒适”地在子宫内发育成长，生下的孩子就更健康、聪慧。

母亲愉快乐观的情绪，会使血液中增加有利于健康发育的化学物质，所怀胎儿发育正常，分娩时也较顺利。反之，紧张、恐惧、焦虑、忧郁、悲伤的情绪，会使血液中有利于神经系统和组织器官的物质剧增，并可通过胎盘影响胎儿发育，甚至导致胎儿畸形、早

产、未成熟等。当孕妇情绪过度紧张时，交感神经兴奋就会占优势，肾上腺皮质激素分泌增加，阻碍胎儿上颌的发育而造成腭裂的可能。由于孕妇食欲不振而导致血液中营养成分不足，常会出现早产或胎儿体质下降。临产时孕妇受精神刺激而极度不安时有可能发生滞产或产后大出血。



母亲的子宫是胎儿的第一个环境，小生命在这个环境里的感受将直接影响到胎儿性格的形成和发展。孕妇在一个温馨、和谐的家庭环境中生活，她的内心笼罩在美满幸福的气氛中，胎儿在妈妈的子宫里同样也被这温馨、祥和所融化，胎儿长大成人以后，绝大部分是乐观、豁达、外向型的人。相反，孕妇如果在矛盾重重、顶嘴吵架不和谐的家庭环境下生活，或者小宝宝在准妈妈的心里总是不受欢迎的人，那么，孩子在长大成人以后，往往表现为内向、孤僻，心胸狭小。

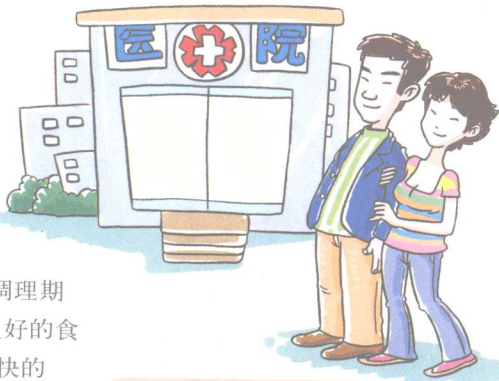
① 中医史书有记载“妊娠以后则需行坐端正，性情和悦；常处静室中多听美言，令人诵读诗书，陈说礼乐；耳不闻非言、目不观恶事，如此则生男女福寿敦厚、忠孝贤明。”



② 为了营造一个温馨、和谐的怀孕环境，丈夫要行动起来关爱妻子和孩子。

孕妇的行为信息通过传递可以影响到胎儿。中国古人在这方面早有论述。古人认为，胎儿在母体内会接受母亲言行的感化，因此要求妇女在怀胎时应该清心养性、品行端正，给胎儿以良好的影响。相传中国古代周文王的母亲在怀孕时由于做到了目不视恶色、耳不听淫声、口不出拙言、坐立端正、以身胎教，因此文王生而贤明，深得人心。

在中国传统医学中，早就建立了很好的孕前养生产观。以中医的观点来看，孕前调理分为“身”、“心”两方面。中医强调五脏六腑要协调、阴阳平衡，不可过与不及，气血须充足。孕前调理对健康状况良好者可在预定怀孕前3~4个月开始；若自觉健康状况不理想者则有半年至一年的调理期较为理想。孕妇应该做到以下几点：① 摄取营养良好的食物。② 生活规律而内容丰富。③ 充足的睡眠。④ 愉快的心情。⑤ 多吃鱼虾、山药，有补肾、调理先天精气的作用。



① 夫妻双方做孕前身体检查是比较好的选择。

# 遗传与优生

先天和后天的各种因素都可以影响人口的质量,遗传性疾病是影响人口质量的首要因素。遗传性疾病是指由于遗传物质出现异常而引起的疾病。它不仅威胁着千万人的健康,也将危害子孙后代。预防和发现遗传病,阻断遗传病的延续,是优生学研究的主要课题。

## Q10 人体细胞与遗传物质染色体

人体是由各种器官组成的统一的相互协调的整体,而细胞则是生命体的基本单位。

人体细胞内有46条(23对)染色体,其中44条男女都一样,被称为常染色体;其余2条男女不一样的染色体被称为性染色体。性染色体决定人的性别。男性的性染色体为XY,女性的性染色体为XX。唯独在生殖细胞精子和卵子内只有23条染色体,当精子和卵子相结合成一个新生命——受精卵时,又成了46条染色体。所以就子女的46条染色体而言,其中23条来自父亲,23条来自母亲。因此,来自父母双方的特性共同控制着胎儿的特征及健康情况。基因是染色体携带的遗传的基本单位,是贮藏遗传信息的地方。染色体和基因是遗传的决定性物质,在遗传中起着十分重要的作用。



①生殖细胞经过减数分裂后,来自双亲的基因得到交换。

## Q11 遗传性疾病

①血缘关系越近携带的异常基因越相近。不准近亲结婚,主要就是避免相同异常基因的相遇。

遗传疾病是指由于遗传物质改变(如基因的突变或染色体畸变)而造成的疾病。

基因掌握着遗传的“大权”,它们可以从结构、形态、数量上改变。在人的23对染色体上约有5万对基因,经常由于某种原因出现异己分子,这是很自然的。我们每个人都有可能程度不同的带有几种遗传病基因,但并不表现出异常症状,只是因为受孕时父母其中一方的某个基因有异常,又被另一方正常的取代,也就是被正常的基因所掩盖。例如,父亲的某个基因是正常的,而母亲与之相对应的基因是正常的,这样结合后所生的孩子绝大多数是表现正常的。

