

胎教优生



月月通

国家“十一五”攻关科研项目 专家
北京市东城区妇幼保健院院长、主任医师
康佳 编著

全国知名妇幼保健
专家权威打造



超值!
赠送别册
孕妈咪10月怀胎
大事录

幸福母婴 指南

订做一个优秀宝宝



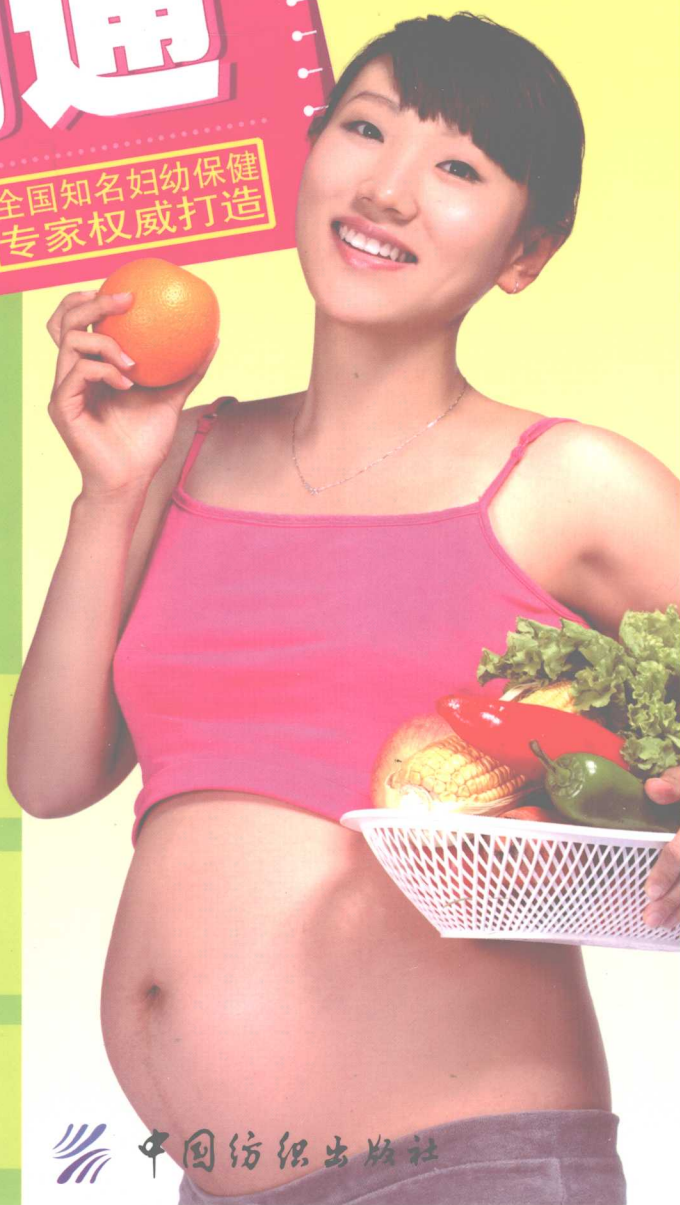
◎了解胎教知识
做足准备功课
实施最佳优生方案



◎掌握呵护宝宝安然度过
10个月的要领
不做菜鸟准妈妈



◎抓住培养新生宝宝的
黄金时机
让宝宝赢在起跑线上



中国纺织出版社

内 容 提 要

如今,胎教优生的重要性获得了越来越多人的认可。为了能顺利、健康地娩出宝宝,为了宝宝的未来,越来越多的准父母都在怀孕后实施胎教。本书就是一本科学的胎教优生专业书籍,它综合国内外的最新研究成果,以图文结合的形式描绘了孕期10个月的发展历程。在编排过程中,为了让读者清晰明了地了解胎教方法,我们在以孕月为单位的同时,又细分到了每个孕周,详细解析了胎教方法及优生的注意事项,让读者轻松度过艰难而幸福的孕10月。

希望本书能伴随每位孕妈妈一起走过难忘的日日夜夜,记录下胎宝宝发育的点点滴滴,相信这将是为胎宝宝出生后准备的一份重要而珍贵的礼物。

图书在版编目(CIP)数据

胎教优生月月通 / 康佳编著. —北京:中国纺织出版社,

2009. 1

(幸福母婴书库)

ISBN 978-7-5064-5354-7

I. 胎… II. 康… III. ①胎教—基本知识②优生优育—基本知识

IV. G61 R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 193289 号

策划编辑: 尚 雅

责任编辑: 李 娟

责任监印: 刘 强

美术编辑: 冯 静

装帧设计: 刘金华 旭 晖

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

北京圣地纸艺印刷有限公司 各地新华书店经销

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 16

字数: 200千字 定价: 26.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

胎教优生



月月通

国家“十一五”攻关科研项目 专家
北京市东城区妇幼保健院院长、主任医师
康佳 编著

目 录

Part 1

认识胎教

什么是胎教 10

- 胎教的概念 10
- 正确认识胎教 10

胎教的分类 11

- 直接胎教 11
- 间接胎教 11

胎教的科学依据 12

- 胎儿的视觉 12
- 胎儿的听觉 12
- 胎儿的触觉 13
- 胎儿的记忆 13
- 胎儿的反射 13

胎教与优生 14

- 胎教与优生的关系 14
- 优生是胎教的先决条件 14
- 神奇的生物钟优生法 14

实施胎教的注意事项 16

- 科学的态度，正确的目的 16

必要的知识, 冷静的头脑	16
适宜的程度, 可靠的方法	16

Part 2 孕前胎教优生方案

想怀宝宝, 夫妻提前半年戒烟戒酒 18

孕前夫妇应戒烟	18
孕前夫妇应戒酒	19

孕前营养充电妙主张 20

孕前营养充电 6 建议	20
孕前营养供给方案	21

把握精卵“相吻”的良时 22

良时 1: 最佳生育季节	22
良时 2: 让鲜活的精卵“相吻”	22
良时 3: 夫妻双方科学地交合	23
良时 4: 最佳生育年龄	23

晋级孕妈妈必做的 6 件事 24

调节孕前心绪	24
快乐地迎接妊娠	24
摆正妊娠在爱情生活中的位置	24
纤瘦女性怀孕前应先增肥	25
肥胖女性怀孕前应先减肥	25
孕前最好测血铅	25

孕前检查很关键 26

孕前检查的重要性	26
----------------	----

孕前常规检查项目大扫描	26
特殊的孕前检查有哪些	26

孕前 4 种疾病 Q&A 28

宫颈糜烂	28
输卵管炎	28
卵巢巧克力囊肿	28
肾病	28

Part 3 孕期胎教方案

孕 ① 月 30

本月特别关注	30
孕妈妈的变化	30
本月孕期检查	30
本月关键词	31
胎宝宝的成长	31
优生与保健	32
第 1 周	34
第 2 周	38
第 3 周	42
第 4 周	46

孕 ② 月 50

本月特别关注	50
孕妈妈的变化	50
本月孕期检查	50
本月关键词	51
胎宝宝的成长	51
优生与保健	52
第 5 周	54
第 6 周	58

第7周	62
第8周	66
Follow me 专家零距离① 叶酸, 中国孕妈妈的重点关注对象	70
Follow me 专家零距离② 孕妈妈谨防过敏反应	71

孕 ③ 月 72

本月特别关注	72
孕妈妈的变化	72
本月孕期检查	72
本月关键词	73
胎宝宝的成长	73
优生与保健	74
第9周	76
第10周	80
第11周	84
第12周	88

孕 ④ 月 92

本月特别关注	92
孕妈妈的变化	92
本月孕期检查	92
本月关键词	93
胎宝宝的成长	93
优生与保健	94
第13周	96
第14周	100
第15周	104
第16周	108
Follow me 专家零距离③ 遭遇流产, 怎样保住宝宝	112
Follow me 专家零距离④ 从孕期开始预防宝宝肥胖	113

孕 ⑤ 月 114

本月特别关注	114
孕妈妈的变化	114

本月孕期检查	114
本月关键词	115
胎宝宝的成长	115
优生与保健	116
第17周	118
第18周	122
第19周	126
第20周	130

孕 ⑥ 月

134

本月特别关注	134
孕妈妈的变化	134
本月孕期检查	134
本月关键词	135
胎宝宝的成长	135
优生与保健	136
第21周	138
第22周	142
第23周	146
第24周	150
Follow me 专家零距离⑤ 孕期出血攻守兼备	154
Follow me 专家零距离⑥ 用错药后的补救方法	155

孕 ⑦ 月

156

本月特别关注	156
孕妈妈的变化	156
本月孕期检查	156
本月关键词	157
胎宝宝的成长	157
优生与保健	158
第25周	160
第26周	164
第27周	168
第28周	172

孕 8 月

176

本月特别关注	176
孕妈妈的变化	176
本月孕期检查	176
本月关键词	177
胎宝宝的成长	177
优生与保健	178
第 29 周	180
第 30 周	184
第 31 周	188
第 32 周	192
Follow me 专家零距离① 警惕孕期发热	196
Follow me 专家零距离⑧ 月数相同为何肚子大小不同	197

孕 9 月

198

本月特别关注	198
孕妈妈的变化	198
本月孕期检查	198
本月关键词	199
胎宝宝的成长	199
优生与保健	200
第 33 周	202
第 34 周	206
第 35 周	210
第 36 周	214

孕 10 月

218

本月特别关注	218
孕妈妈的变化	218
本月孕期检查	218
本月关键词	219
胎宝宝的成长	219
优生与保健	220
第 37 周	222

第38周	226
第39周	230
第40周	234
Follow me 专家零距离⑨ 孕期遭遇变故的解决策略	237
Follow me 专家零距离⑩ 生宝宝一定要“快”吗	238

Part 4

新生儿早教方案

第1周宝宝早教方案 240

成长指标	240
养育要领	240
早教训练计划	242
Focus 本周特别推荐 护理好新生宝宝的脐部	243

第2周宝宝早教方案 244

成长指标	244
养育要领	244
早教训练计划	246
Focus 本周特别推荐 护理好新生宝宝的口腔	247

第3周宝宝早教方案 248

成长指标	248
养育要领	248
早教训练计划	250
Focus 本周特别推荐 护理好宝宝的鼻腔	251

第4周宝宝早教方案 252

成长指标	252
养育要领	252
早教训练计划	254
Focus 本周特别推荐 护理好宝宝的小屁屁	255

Part

1

认识胎教

每个妈妈都希望自己的宝宝聪明点再聪明一点，因此把宝宝的智力开发提前到了胎宝宝时期，这就是所谓的胎教。那么到底什么是胎教呢？它是一种让教育从未出世的“娃娃”抓起的教育模式？还是让胎宝宝在妈妈体内就开始学习？本章将为想要了解胎教的准父母揭开谜底。



什么是胎教

胎教的概念

胎教,简单来说就是在怀孕期间给孕妈妈补充足够的知识,去认识与了解周围环境对胎儿的影响,教导孕妈妈如何在孕程中让身体及心理都能与胎宝宝共同成长。同时经过胎教的训练,使孕妈妈重视自身的健康和营养,舒缓怀孕带来的各种不适与不便,培养平稳的情绪,帮助孕妈妈远离焦虑、消除压力,使孕妈妈在保持愉快心情的同时努力建立正面、积极的生活态度。另外,孕妈妈也可通过胎教努力充实自己、建立自信,让怀孕成为自身蜕变与成长的机会。

当孕妈妈的身心环境都处于最好的状态时,那么胎儿在子宫内就能受到良好的刺激。一旦胎儿的身心得到健康的发育,将对以后建立良好的亲子关系有莫大的帮助,也为宝宝出生后实施爱的教育踏出第一步。

正确认识胎教

胎教所说的“教育”不同于出生后的“教育”,不是教胎儿唱歌、说话、算数……胎教主要是指训练孕妈妈创造良好舒适的怀孕环境,保持健康的精神及心理状态,通过与胎儿的讯息传递,积极而主动地对胎儿进行良性及温和的信号刺激,激发胎儿的大脑和神经系统的潜能,为婴儿出生后的继续教育奠定良好基础。

由此可知,胎教包含对孕妇的教育与对胎儿的刺激两方面。我们应该把胎教列入优生保健的一环,而不应该将胎教冠以“教育”之名。因为胎教强调的就是如何营造一个良好的怀孕环境,并且给予胎儿适当的刺激,以期生下的婴儿聪明健康。对胎儿的种种刺激是属于生理学的范畴,不属于教育学的范畴(教育的意义应该是更为复杂,没有那么简单)。例如,实验虽然证明,声音可以传递给胎儿,影响胎儿的心跳速率、胎动、呼吸等,但声音对胎儿而言,可能只是一种讯息的传输,他只是能感觉到声音的刺激而已。

胎教的意义更直接地说,是在怀孕过程中利用胎教开发宝宝的潜能,宝宝则利用胎教“教导”我们扮演好父母的角色。

Tips

爱心小提醒

胎教仅仅是起点

以智力举例。人的智力获得,50%在4岁以前(包括胎儿时期)获得,30%在4~8岁之间获得,另20%是在8岁以后完成。可见,即使胎教做得再充分,智力发展仅仅完成了不到50%。另外,胎儿出生后必须继续进行“教育”,如果受过胎教的婴儿出生后不继续给予持续训练,胎教的影响会在出生后6~7个月时消失。但是必须承认的是,胎教的刺激能够引导胎儿潜能的发展,这就是让宝宝变得更聪明的第一步。

胎教的分类

凡在孕期给予胎儿的各种教育皆称之为“胎教”。由于胎教的含义比较广泛，医学上常将其分为直接胎教与间接胎教。

直接胎教

直接胎教是指对孕妇和胎儿的保健教育，为了促进胎儿生理和心理健康发育成长，确保孕妇能够顺利度过孕产期，所采取的精神、饮食、环境等方面的保健措施。因为没有健康的妈妈，就不能生育出健壮的孩子。由于胎儿还没有定型正处于器官形成和生长发育中，容易受外界影响而发生变化，即中医所说“形象始化，未有定仪，因感而变，外象而内感”。这里所说的受外界影响，主要是指受母体精神、饮食、寒温等方面影响。母体的身心是否健康，对胎儿的成长，包括智力与体质的发育，具有决定性的作用。因此，直接胎教有利于妈妈和胎儿身体健康和精神健康，有利于保胎、养胎和护胎等保健措施的实行。

间接胎教

间接胎教是指在妊娠期间加强孕妇的精神、品德修养和教育的同时，重点通过母体利用一定的方法和手段，刺激胎儿的感觉器官，以激发胎儿大脑和神经系统的有意活动，从而促进身心健康发育。间接胎教相对

于直接胎教来说，更偏重于品德、精神、智力以及性情的涵养、陶冶和教育，主要是通过采取一些措施与方法，让孕妇置身于美好的事物、环境和氛围中，不但使孕妇品德高尚、精神饱满、心情舒畅、头脑清醒、思维敏捷，而且由于“外象而内感”的作用，促进了胎儿智慧、情绪、品质、智力等方面的良好发育。因此，间接胎教实际上是在直接胎教的基础上，对妈妈和胎儿精神世界的优化和美化实施，在胎儿个性的形成、智力的发育和人格的完善方面，具有举足轻重的作用。



○美妙的音乐能促进胎宝宝的听觉发育，为将来的智能开发奠定基础。

通过上述可知，直接胎教侧重于妈妈和胎儿生理病理的健康保健，间接胎教侧重于母体与胎儿精神与心理卫生。实际上，间接胎教和直接胎教是统一的，不可偏废，只有通过孕妇保健和对胎儿感官进行有益刺激两个方面来实现，才是胎儿健康、聪明的保证，才是完整的胎教。比较起来，间接胎教更符合胎教的含义，从胎教角度讲更应引起孕妇的高度重视。

胎教的科学依据

胎儿既看不见又摸不到,怎么能谈得上接受教育呢?胎儿能接受教育吗?这是大多数人刚刚接触胎教时的疑问。本节将为你揭开谜底。

要了解胎教的科学依据,首先要明白,胎教不是向胎儿“灌输”某种东西,而是对胎儿的感觉进行良性刺激,促进其健康生长发育。那么胎儿能感觉到刺激吗?国内外胎儿医学和妇产科专家在临床检查中,在运用精密的科学仪器进行观察时,都发现胎儿在妈妈腹中的状态完全出乎人们的意料。胎儿对于来自母体的各种信息具有特别敏锐的感知能力,并能将其转换为记忆。而且,胎儿在母体10个月的时间里,每时每刻都依靠胎盘从孕妈妈血液中获得营养和氧气,孕妈妈血液里的激素和其他化学成分的变化必然影响胎儿的生理、心理活动。

胎儿的视觉

据研究发现,从怀孕第4个月起,胎儿就对光线十分敏感。孕妈妈进行日光浴时,胎儿就能够感觉到光线的强弱变化。胎儿在6个多月时就有了开闭眼睑的动作,特别是在孕期最后几周,胎儿已能运用自己的感觉器官了。当一束光照在孕妈妈的腹部时,睁开眼睛的胎儿会将脸转向亮处,他看见的是一片红红的光晕,就像用手电筒照在手背时从手心所见到的红光一样。现代医学用超声波观察发现,光线一闪一灭照射孕妇腹部,

胎儿的心率即出现明显变化。



○胎宝宝也能感受到温暖的阳光哟!

胎儿的听觉

出生几天的新生儿哭闹是常有的事,如果妈妈把婴儿抱在左胸前,婴儿很快就安静下来。这是因为,胎儿在母体内时就已经习惯了妈妈的心脏跳动声及血流声。出生后,婴儿耳朵贴近妈妈胸前,这种声音和跳动把婴儿带回到在子宫里宁静的日子和安全的环境中,这种早已体验过的安全感是胎教可行的充分说明。

研究表明,4个月的胎儿就有了听觉,对孕妈妈子宫血管里的血流声、肠道气体的咕噜声、猛烈的打雷声等都有反应,还特别爱听父母的讲话声、唱歌声及柔和的乐曲声。6个月时胎儿的听力几乎和成人相等。外界的

声音都可以传到子宫里，但胎儿喜欢听节奏平缓、流畅、柔和的音乐，讨厌强烈快节奏的音乐，更害怕各种致命的噪声。所以，孕妈妈要注意到这一点哟。

胎儿的触觉

胎儿的感觉发育较早，当胎动出现时，隔着母体触摸胎儿的身体，胎儿就会做出反应。这就是抚摩胎教的依据。

胎儿的记忆

胎儿的记忆是惊人的。胎儿就像一台不断储存程序的计算机，各种信息刺激会被存入，特别是反复的刺激。胎儿不但会有记忆，还会产生固定的条件反射，对胎儿出生后的发育起到很大的影响。研究人员曾经做过这样一个试验，他们要求孕妈妈在分娩前3个月，每天听半小时自己喜欢的音乐，包括古典音乐、流行音乐等。在11名婴儿1岁生日的时候，研究人员在播放音乐的扩音器旁摆放数盏闪光灯，当婴儿望向不同的闪光灯时，便有不同的音乐播放出来。结果婴儿很快便明白了其中的关系，他们望向代表他们在母体内听过的音乐的闪光灯的次数明显多于其他闪光灯。这证明婴儿出生前3个月已有能力记得一些简单的东西。

胎儿的反射

胎儿医学测知，胎儿期已具备逃避反射、防御反射、吸吮反射、刺激性呼吸反射

等动作能力。例如，当妈妈猛然饮水时，胎儿会有剧烈的踢蹬运动，表示有水的感觉；如妈妈进入声光柔和的房间，胎儿也会十分安静，表示适应；而妈妈进入噪声和阴冷的地方，胎儿就会用激烈的胎动来表示厌恶和不满；孕妇不安时，胎儿的血氧量就降低；孕妇情绪激动时，胎儿也会出现多方面的混乱运动。



○孕妈妈感受到的外界刺激会直接影响到腹中的胎宝宝。

国内外大量的科学研究已经证明，胎儿在子宫腔内是有感觉、有意识、能活动的一个小生命，既然胎儿有听力、视力等，又有记忆力，所以，进行胎教、促进胎儿发育完全是可能的。胎教就是根据这些理论基础，在孕期调节和控制母体的内外环境，有针对性地、主动地给予各种有益的信息刺激，以促进胎儿身心健康和智力的发育。

胎教与优生

胎教与优生的关系

胎教不能盲目地进行,必须要实施科学的胎教。科学胎教指的是正常孕妇在保证充足的营养和休息的条件下,从确定受孕开始,对胎儿实行定期、定时的声音和触摸刺激。当然,有关专家提倡胎教要更早的进行,甚至要把握受孕瞬间的胎教,也就是让最佳的精子与卵子相结合,这些都是可以进行的。但是有的人缺乏胎教意识,很晚才进行胎教,甚至整个孕期根本就未进行过胎教,这却是不可取的。不管怎么说,最晚在胎龄5个月后也要实施胎教了,这样才能培育出健康聪明的宝宝。

优生是胎教的先决条件

当然,正常的孕妇和正常的胎儿是进行胎教的先决条件。要确保具备正常孕妇和正常胎儿的条件,首先孕妇应做好婚前检查,怀孕时应做好孕期保健、定期检查、分娩监护、新生儿保健等,这些均为临床优生学的工作内容。而孕期给胎儿语言和音乐的反复制刺激,则是属于环境优生学的内容。因此,胎教是临床优生学和环境优生学相结合的具体工作。胎教的目的是要培养一个身体与智能都健康发育的宝宝,所以胎教也是优生学的具体工作之一。由此可知,科学胎教在优生学中占有极重要的地位。

Tips

爱心小提醒

准爸爸也要做好心理准备

妻子怀孕之后,由于生理发生变化,在心理上也会产生许多变化,如烦躁不安、唠叨、爱发脾气、对感情要求强烈或冷淡等。对于这些变化,丈夫应当理解和体谅妻子,并采取各种方法使妻子心情愉快,顺利地度过孕期和产期。应主动从事家务劳动,对妻子倍加体贴。妻子怀孕后,对食物的要求难免会千奇百怪,为此,当丈夫的要有心理准备,一定要非常的有耐心,对妻子体贴入微。



神奇的生物钟优生法

天下父母的心愿是什么?是孕育一个健康聪慧、智力超群的孩子,为达到这一目的,加强孕期保健、注重胎教及后天的培养教育显然是非常重要的。影响优生的因素很多,

而利用人体的节律变化,掌握最佳的优生时机是非常科学的。生物钟优生法,是目前比较常见的优生思想,事实也证明这种做法是非常有效的。

要明白生物钟优生法的原理,就必须要知道人体的节律变化。其实,人体内存在近百种节律,人体的一切活动,都受这些节律的调节和制约。其中,对人体影响最大的是“人体生物三节律”,即智力、情绪、体力,它们分别以33天、28天、23天为周期,呈正弦曲线变化。这3个节律从人一出生便开始,直到生命终结,影响着人的一生。

每个人每个月生物钟的运行有低潮期、高潮期和临界期。当这些生物钟运行到低潮期,人表现出智能和体能下降,情绪不振,容易疲劳,思维迟钝,易出差错;但人体生物钟运行到高潮期时,人体处于最佳状态,会表现出心情愉悦,情绪高涨,体力充沛,抵抗力强,头脑灵活,思维敏捷,记忆力强,办事得心应手;生物钟的临界期,则是一个稳定的时期,机体处于调整过渡状态,协调性差,不利于健康及智能、体能的发挥。如果能够巧妙地运用人体三种生物钟,就能达到优生的目的,再通过科学的胎教,就能孕育出健康、聪明、身体素质好的宝宝。

根据人体生物节律周期变化规律,如果夫妻双方生物钟节律基本同步,在夫妻双方同处于高潮期时孕育宝宝,这样就大大增加了优生的概率。

如何得知夫妻双方的生物钟是否同步呢?怎样计算出人体生物钟运行在高潮期的时段呢?

有一个计算公式可以参照:总天数(出生之日至所计算之日的天数) $= (365.25 \times \text{周岁数}) \pm A$,“ $\pm$ ”表示出生日在计算日之

前用加号,反之则用减号;“ A ”表示除周岁数以外的今(当)年出生日到计数日的天数。

另外,还要用总天数分别除以智力、情绪、体力生物钟的周期,即33、28、23,求出余数。“余数”表示新开始的一个周期中3种生物运行的天数。

那么怎么样从余数看结果呢?若“余数”大于此种生物钟的半周期数,即智力: $33/2=16.5$,情绪: $28/2=14$,体力: $23/2=11.5$,则此种生物钟运行在低潮期;若小于半周期,则运行在高潮期;若接近半周期或整周期数以及“余数”为“0”,则为临界期。

当然,要找出夫妻俩的6种生物钟同时进入高潮期的优生时段,显然概率是很小的。为此,所以应把握住女性的排卵期,计算各自生物钟所处周期的位置,力争某一天俩人有3~4种生物钟处于高潮期,2~3种处于中间状态,尽量排除任何一种生物钟处于低潮期,抓住比随机受孕更好的优生时机怀孕。

Tips

爱心小提示

做妈妈,你准备好了吗?

女性怀孕之后,为了胎儿的健康,需要注意的事情很多,许多活动和娱乐都将受到限制,对此应做好充分的思想准备。只要能够生一个健康聪明的宝宝,适当做些牺牲也是值得的。如果正在从事某个专业的学习或参与某项课题的研究,怀孕和分娩会造成一定程度的影响,对此想做妈妈的女性朋友要有充分的认识,预先做好统筹计划。