

责任编辑:杨夫立

封面设计:杜小文

优生优育优教系列读本③

实用胎教与优生

许 东 编著

新疆青少年出版社出版发行

(乌鲁木齐市胜利路100号 邮编:830001)

全国新华书店经销 番禺市印刷厂印刷

850×1168毫米 32开 11.5印张 278千字

1998年11月第1版 1998年11月第1次印刷

印数:1-5000

ISBN7-5371-3104-X/G·1384

定价:86.00元(全套1-5册) 本册定价:18.00元

如有印装问题请直接同承印厂调换

出版缘起

养育孩子,培养下一代是一项复杂的系统工程。父母双方不仅要具备良好的生育条件,而且要掌握优生、优生、优教的科学知识,并认真付诸实践。

优生是指导父母生一个健康正常的孩子,优生和优教的目的是使孩子健康、聪明。要有健康而优秀的下一代须先有健康的父母与理想的妊娠生活。

随着时代的进步,医学的发展,孕育保健的内容也在不断地变化。例如:如何正确地怀孕以达到优生的目的;如何开展胎教以使您的宝宝比别人的孩子先走一步;怀孕期间怎样应付各种不适及应注意的事项;产后怎样才能尽快恢复您的身体;以及怎样护理宝宝的有关问题等。这些都是广大家长和保育工作者所必备的知识。

我们共同认识到培养一个聪明可爱的宝宝,不是从出生以后才做起,而是从怀孕前就应予以重视。只有对婴儿及早关注,认真抚养,才能使他们成为身体好、智商高、有教养的世纪接班人。

从医护工作实践中和家长的困扰中,可以看出,有些保育工作者和家长还缺少科学育儿知识。本系列读本为满足广大年轻夫妇及保育工作者的需求,针对实际情况,从怀孕、胎教、分娩、坐月子及照护宝宝五个方面作了详细的介绍,以供广大家长和保育工作者参考。

前言

提高人口素质不仅与“优生优育”有关,更重要的在于“优教”。那么,什么时候进行教育最是合适?现代科学证明在孕后对其胎儿进行科学胎教,不仅可以迎来一个健康、聪明、活泼的小生命,同时可以借着胎教更可以使母亲与下一代的心灵连系更加紧密。出生后,更可以顺着产前的教育方式来教育婴儿。

胎教是一门融有关医学、教育学知识为一体对胎儿进行教育的综合性实用科学。受教的对象是“十月怀胎”中的胎儿,施教者是胎儿的母亲和父亲。教育者先受教育。因此,实施胎教的前提是对孕前育龄夫妇进行上述学科的普及性系统教育,使他们掌握有关内容和方法,才有可能在孕后对其胎儿进行胎教。

本书从胚胎生长发育到顺利出生:分别从心理、生理、日常生活起居、饮食等各个方面,广泛吸取当前国内外有关胎教与优生的最新资料,用通俗的文字,活泼的形式来编写而成的一本具有实用性、知识性、趣味性的优生与胎教的通俗读物。



第一章 遗传与优生

遗传的基础知识

一、人类遗传与变异	(3)
二、遗传的物质基础	(4)
三、父母能将哪些东西遗传给孩子	(5)
四、血型的遗传规律	(6)
五、遗传与智力	(7)

遗传性疾病的发生规律

一、遗传病的定义	(9)
二、遗传性疾病的共同特点	(10)
三、遗传与环境在疾病发生中的作用	(11)
四、人类遗传病的种类及发生规律	(12)

常见遗传性疾病的表现和优生指导

一、常染色体显性遗传病的表现和优生指导	(17)
二、常染色体隐性遗传病的表现和优生指导	(18)
三、常见 X 连锁隐性遗传病的表现和优生指导	(20)
四、染色体疾病的表现和优生指导	(22)
五、遗传性疾病的诊断	(24)
六、遗传性疾病的防治原则	(27)
七、哪些父母有出生遗传病后代的风险	(30)

第二章 胚胎生理基础知识

一、人体发生的主要过程·····	(35)
二、胎儿生长发育的内环境·····	(41)
三、胎儿各系统发育及生理功能·····	(42)
四、胚胎发育与致畸易感期·····	(44)

第三章 胎教的历史与现状

一、胎教的历史起源·····	(49)
二、外国胎教的研究情况·····	(51)
三、外国胎教学术交流情况·····	(54)
四、中国胎教的现状·····	(56)
五、中国胎教的实践史话·····	(57)
六、中国胎教的实践硕果·····	(57)
七、外国胎教的实践摘录·····	(59)

第四章 胎教的理论根据

一、胎儿对触觉刺激的反应·····	(65)
二、胎儿对视觉刺激的反应·····	(65)
三、胎儿对声音的反应·····	(66)
四、胎儿的记忆能力·····	(68)
五、母亲与胎儿之间信息的传递·····	(69)
六、胎儿的其他活动·····	(70)
七、胎教的可能·····	(72)
八、科学胎教的意义·····	(73)

第五章 胎儿教育应从什么时候开始

一、养儿育女的准备从什么时候开始呢·····	(77)
二、家庭计划亦需列入考虑范围之内·····	(79)
三、在排卵日前进行 X 光检查·····	(81)
四、风疹和怀孕的关系·····	(82)
五、为求得一位健康宝宝的降临,禁酒禁烟是必要的·····	(83)
六、药物的使用·····	(84)
七、肥胖和怀孕的关系·····	(85)
八、工作和怀孕的关系·····	(86)
九、疾病和怀孕的关系·····	(88)
(一)心脏病·····	(88)
(二)肝脏病·····	(90)
(三)糖尿病·····	(91)
(四)肾脏病·····	(92)
(五)贫血症·····	(92)
十、传染病和怀孕的关系·····	(93)
十一、子宫肌肿、卵巢肿瘤·····	(94)
十二、子宫内膜症·····	(96)

第六章 影响胎教的营养基础

营养对孕妇和胎儿的重要性

♣ 母体与营养·····	(99)
♣ 胎儿与营养·····	(100)
♣ 胎儿大脑发育必需的营养素·····	(101)

(一)脂肪	(101)
(二)蛋白质	(103)
(三)维生素 C	(105)
(四)钙	(106)
(五)糖	(106)
(六)维生素 B 族	(107)
(七)维生素 A	(107)
(八)维生素 E	(108)
(九)碘	(108)
♣ 孕妇需要的营养素	(108)
(一)蛋白质	(109)
(二)糖类	(109)
(三)脂质	(109)
(四)矿物质	(109)
(五)维生素	(110)
♣ 孕期营养要点与禁忌	(111)
(一)营养要点	(111)
(二)饮食禁忌	(113)

怀孕各阶段的营养食谱

一、怀孕早期的营养	(115)
第 1 个月的食谱	(116)
第 2 个月的食谱	(117)
第 3 个月的食谱	(120)
二、怀孕中期的营养	(121)
第 4 个月的食谱	(122)
第 5 个月的食谱	(124)
第 6 个月的食谱	(125)
第 7 个月的食谱	(127)

目 录

三、怀孕晚期的营养	(129)
第8个月的食谱	(129)
第9个月的食谱	(132)
第10个月的食谱	(134)

第七章 影响胎教的心理与训练

孕妇心理与胎教

♣ 求教心理	(139)
♣ 烦躁心理	(140)
♣ 担心心理	(141)
♣ 忧郁心理	(142)
♣ 淡漠心理	(143)
♣ 依赖心理	(144)
♣ 暴躁心理	(145)
♣ 猜想心理	(146)
♣ 羞怯心理	(148)
♣ 备物心理	(149)
♣ 热切心理	(150)
♣ 怀疑心理	(151)
♣ 焦急心理	(152)
♣ 紧张心理	(153)

胎教分类概述

♣ 听力训练	(154)
♣ 运动训练	(156)
♣ 记忆训练	(157)

♣ 语言训练	(159)
♣ 呼唤训练	(159)
♣ 做操训练	(160)
♣ 游戏训练	(161)
♣ 性格培养	(162)
♣ 行为培养	(163)
♣ 习惯培养	(164)
♣ 美学培养	(165)
♣ 情趣培养	(166)
♣ 形象意念	(167)
♣ 音乐熏陶	(168)
♣ 意识诱导	(169)
♣ 大自然的陶冶	(170)

第八章 不同时期胎教的具体内容与方法

受精至7周的胎教

♣ 揭开受精卵的神秘面纱	(175)
受精1~3周(第1个月)的胎教	(178)
♣ 胎儿的特别时刻	(178)
♣ 避免外界的刺激	(178)
♣ 体温的基本变化	(179)
♣ 胎儿的呼叫	(179)
♣ 分娩预定日的推算法	(180)

目 录

4~7周(第2个月)的胎教 (181)

- ♣ 婴儿身体开始移动 (181)
- ♣ 趁早检查妊娠反应 (182)
- ♣ “害喜”——胎儿的呼唤 (184)
- ♣ 提醒孕妇 (185)
- ♣ 不要勉强进食 (186)
- ♣ 改善孕妇的饮食生活 (187)
- ♣ 妊娠初期的异常 (188)
- ♣ 妊娠初期引起不正常出血的原因 (190)
- ♣ 胞状奇胎(葡萄胎) (191)
- ♣ 子宫外孕 (192)
- ♣ 多胎妊娠 (192)
- ♣ 受精卵的命运 (194)
- ♣ 准备分娩——慎选医生 (195)
- ♣ 回家乡生产 (196)
- ♣ 回家乡的时间 (197)
- ♣ 产后回家 (197)

8~11周(妊娠初期)的胎教

8~11周(第3个月)的胎教 (198)

- ♣ 告示妊娠、留意环境 (198)
- ♣ 幼小心灵呼唤妈妈 (200)
- ♣ 制造妊娠环境 (202)
- ♣ 互相取得协调 (203)
- ♣ 流产——决定胎儿的生存与否 (204)
- ♣ 温柔的心维系胎儿的健康 (204)

♣ 严厉禁酒	(205)
--------------	-------

12~27 周(妊娠中期)的胎教

♣ 妊娠中期的特征	(206)
-----------------	-------

12~15 周(第 4 个月)的胎教	(207)
--------------------------	-------

♣ 母子相结合	(207)
---------------	-------

♣ 妊娠中期的便秘与痔疮	(209)
--------------------	-------

♣ 均衡的营养	(209)
---------------	-------

♣ 妊娠中期的贫血	(210)
-----------------	-------

♣ 妊娠与铁质	(211)
---------------	-------

♣ 妊娠中应避免食用的食物	(212)
---------------------	-------

♣ 教育“心灵”的胎教	(212)
-------------------	-------

♣ 妊娠中的分泌物	(213)
-----------------	-------

♣ 牙齿治疗	(215)
--------------	-------

16~19 周(第 5 个月)的胎教	(215)
--------------------------	-------

♣ 安定、平稳的生活	(215)
------------------	-------

♣ 妊娠中期体重的增加是健康的标准	(218)
-------------------------	-------

♣ 体贴胎儿的腹带	(219)
-----------------	-------

♣ 注意与先生之间的亲密关系	(220)
----------------------	-------

♣ 妊娠中期的流产、早产	(221)
--------------------	-------

20~23 周(第 6 个月)的胎教	(222)
--------------------------	-------

♣ 在羊水膜中浮游	(222)
-----------------	-------

♣ 母亲的日常生活	(223)
-----------------	-------

♣ 孕妇需要运动吗	(224)
-----------------	-------

♣ 胎儿自我清理羊水	(225)
------------------	-------

目 录

♣ 与胎儿一起旅行	(226)
♣ 妊娠与旅行	(227)
24~27 周(第 7 个月)的胎教	(228)
♣ 懂得反应	(228)
♣ 喜欢妈妈温柔的声音	(229)
♣ 胎儿在睡梦中逐渐长大	(230)
28~39 周(妊娠后期)的胎教	
28~31 周(第 8 个月)的胎教	(231)
♣ 开始培育胎儿的心灵	(231)
♣ 妊娠中毒症使胎儿体质变差	(234)
♣ 胎盘的位置	(236)
♣ 吊儿郎当的妈妈会使爸爸讨厌起胎儿	(237)
♣ 让小宝贝有个安稳的好梦吧	(240)
♣ 胎儿的睡眠与脑波	(241)
♣ 喜欢母亲的腹式呼吸	(242)
♣ 一针针地编织爱心	(242)
♣ 婴儿房的设计	(243)
♣ 让丈夫有参与感	(244)
♣ 胎位不正(逆产)	(245)
♣ 骨盆位分娩(逆产分娩)	(247)
32~35 周(第 9 个月)的胎教	(248)
♣ 为出生后的婴儿生活做准备	(248)
♣ 母亲的饮食	(251)
♣ 静脉瘤	(252)

♣ 妊娠末期的危险信号	(253)
♣ 高龄产生	(256)
36~39周(第10个月)的胎教	(258)
♣ 迎接新生儿的准备	(258)
♣ 接近生产时的症状	(259)
♣ 母乳喂养需有心理及生理上的准备	(261)
♣ 配合胎儿的呼唤	(263)
♣ 与先生共同进入育儿的正式历程	(265)
♣ 生产的过程与原理	(266)
♣ 拉玛兹法	(267)

第九章 父亲与胎教

♣ 切莫忘了做爸爸的责任	(273)
(一)做好后勤工作	(273)
(二)适当调节妻子的情绪	(273)
(三)做点“自我牺牲”	(274)
(四)激发妻子的爱子之情	(274)
(五)协助妻子搞好音乐胎教	(275)
(六)丰富妻子的业余生活	(275)
♣ 你了解妻子吗	(276)
(一)女人的力气表现在韧性上	(276)
(二)女人善于用直觉观察事物	(277)
(三)女人十分重视自己在家庭和社会中的价值	(277)
♣ 一位孕妇的自述	(278)
♣ 天才的父亲留下的思索	(280)
♣ 爱是什么	(281)
♣ 跟胎儿搭话	(284)

目 录

♣ 请未来的爸爸来帮忙	(285)
(一)量宫底	(285)
(二)听胎心音	(285)
(三)数胎动	(286)
(四)称体重	(286)
♣ 新一代父亲	(286)

第十章 生活中的胎教

美容、穿衣也是胎教

♣ 怀孕初期	(292)
♣ 怀孕中期	(294)
♣ 怀孕后期	(296)

日常活动——潜移默化的胎教

♣ 孕妇与工作	(298)
♣ 适量的活动是必要的	(300)
♣ 保证充足的睡眠	(301)
♣ 孕妇的嗜好	(302)
♣ 孕妇旅行须知	(305)

良好的心境有利于胎教

♣ 避免不愉快的事情发生	(307)
♣ 名著及美术作品欣赏	(312)
♣ 到大自然中去	(313)
♣ 宝宝的形象	(315)

第十一章 分娩与胎教

♣ 分娩对胎教有什么意义	(319)
--------------------	-------

实用胎教与优生

- ♣ 分娩心理对胎儿有什么影响 (319)
- ♣ 生孩子算不算病 (320)
- ♣ 分娩要经过几个过程？应怎样配合 (321)
- ♣ 为什么多数胎儿都不能按预产期出生 (323)
- ♣ 分娩前应做好哪些准备 (323)
- ♣ 您应当在什么时候去医院待产 (324)
- ♣ 胎位不正怎么办 (325)
- ♣ 什么叫“入盆”？入盆后多久才能分娩 (326)
- ♣ 分娩需要多长时间 (326)
- ♣ 婴儿为什么要“呱呱”坠地 (327)
- ♣ 剖腹产的孩子更聪明吗 (328)
- ♣ 应怎样认识助产术对胎儿的影响 (329)
- ♣ 产道分娩对胎儿有什么好处 (330)
- ♣ 您听说过水中分娩吗 (331)
- ♣ 出生时的原始体验对婴儿的发育有什么意义 (333)
- ♣ 初生儿与母亲的情感联系 (336)
- ♣ 维护新生儿发育初期的各种刺激 (337)
- ♣ 帮助孩子形成健康的依恋 (338)
- ♣ 对新生儿及婴儿的教育方法 (340)

遗传与优生

第一章

[illegible]