

计划做得好，宝宝更聪明

Jewish pregnancy

犹太人的怀孕书

〔韩〕洪荣载 著 申慧玉 译

搜狐母婴80后
最惠美妈咪、
资深母婴咨询顾问

菅波

读后推荐

韩国杰出妇产科医生，
曾帮助3万多名新生命来到父母身边，
向你传授生育秘诀

向世界上
高智商的民族
学习优生之经！

中国妇女出版社



犹太人的怀孕书

计划做得好，宝宝更聪明

Jewish
pregnancy

〔韩〕洪荣载 著 申慧玉 译

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

犹太人的怀孕书: 计划做得好, 宝宝更聪明 / (韩)
洪荣载著; 申慧玉译. -- 北京: 中国妇女出版社,
2016.10

ISBN 978-7-5127-1304-8

I. ①犹… II. ①洪… ②申… III. ①妊娠期—妇幼
保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第119739号

똑똑한 아이 낳는 유대인 임신¹ Jewish Pregnancy Ways to Get a Smart Baby by Dr.Hong
Copyright2013 ©by 홍영재 (洪荣载) 文& 나수은 (罗秀恩) 绘

All rights reserved

Simple Chinese Copyright©2015by BEIJING ZHONG SHAN XIANG SHA BOOKS
INSSUE CENTER

Simple Chinese language edition arranged with SAMSUNG PUBLISHING
through Eric Yang Agency Inc.

著作权合同登记号 图字: 01-2016-3920

犹太人的怀孕书——计划做得好, 宝宝更聪明

作 者: [韩] 洪荣载 著

译 者: 申慧玉 译

责任编辑: 袁 荣

封面设计: 古涧文化

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本: 150×230 1/16

印 张: 15

字 数: 123千字

版 次: 2016年10月第1版

印 次: 2016年10月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1304-8

定 价: 48.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

洪荣载博士的话

我们人生中最大的幸福是什么？我认为是看着孩子平安地出生，并照顾他们健康长大。我帮助了超过3万个新生命来到他们的父母身边，即使见到过这么多新生命的诞生，但是依然觉得生命如此神奇。那些父母看着刚出生的孩子，无一不是泪水与笑容、幸福与感动并存，每当看到这些情景时，我总会感觉到自己所从事的职业，是多么富有意义。

多年以来，我目睹了一批又一批的新生儿出生，并且他们长大后也在社会中有了自己满意的职业，但是相较于犹太民族的优秀人才，还是相差很远。我们想知道，是什么让我们这些犹太人以外的民族处于“技不如人”的局面？换句话说，就是我们只注重了“生”，而相应地忽视了“优”生。

从社会方面考虑，日益增加的抚养费和教育费、女性参与社会活动导致平均结婚年龄增大，这些都是造成优生率低的原

因。近些年怎样提高优生率已经成为社会的热点话题，与分娩和育儿相关的福利政策也发生了很多变化。这样说来，提高优生率仅仅靠国家政策的变化就能解决吗？并非如此，那些生儿育女的父母也必须做出相应的改变。如果想生出聪明的孩子，父母就必须制订怀孕计划，对怀孕有一个充分的认识。

作为一名妇产科医生，我更为忧心的是当下这个现实问题：对想要孩子的夫妻来说，怀孕已经渐渐变成了一件困难的事情。环境污染及日常生活中的压力等各种原因导致不孕的夫妻数量一直在增加。男性的精子数量急剧减少，精子畸形现象不断增多；女性因为激素分泌不均衡，导致很难产生和排出卵子，这样的情况很多。此外，即使夫妻两人的生殖机能都没有任何问题，可仍旧无法怀孕。很多夫妻为了怀上孩子花费了大量的精力，有的甚至在人工授精和试管婴儿手术上耗费巨资。并且，有些即使在经历了“万难”后怀孕，因为心理和身体的原因，流产和畸形儿的风险也很高。

最后，我们必须承认：想生就生的时代已经成为过去，即使怀孕了也会面临很多风险。因此计划怀孕就显得尤为重要。

现如今，很多夫妻对怀孕的态度非常草率，往往是怀孕以

后才开始学习孕期管理知识。因为父母的遗传因子决定孩子的健康和智力，如果想生一个健康聪明的孩子，就必须遗传给孩子良好的基因。健康的精子和卵子，是生出健康而又聪明的孩子必备的条件。为此，父母在怀孕之前，就必须为此进行一番周密的计划。

通过这本书，我想强调的是：计划怀孕并不是单纯意义上的怀孕，它的目的在于把孩子的健康和智力发挥到最好的状态，因此在怀孕前就要做好相应的准备。为此，首先丈夫和妻子都必须养好身体，让身体达到怀孕的最佳状态。此外，为了能够增加精子的数量并保证排卵的正常，夫妻双方应该至少在怀孕前三个月，就开始改变自身的不良生活习惯，营造和谐的夫妻关系，最终为怀孕做好最充分的准备。这样一来，我们才能把最优秀的基因遗传给自己最珍爱的孩子。所以，为了下一代，计划怀孕是非常有必要的。

但是，现阶段的夫妻好像并没有认识到计划怀孕的重要性。在年轻的夫妻中，很多人对计划怀孕没什么概念，只是盲目地决定他们什么时间怀孕。他们所认为的计划怀孕，就是在预定的怀孕时间前采取避孕措施。本书所强调的计划怀孕的目的并不是通过单纯的避孕来调整怀孕时间，而是要生出健康聪

明的孩子。

本书通过介绍犹太人历史悠久的传统受孕法——尼达怀孕法，为读者提供关于下列问题的多元化信息：怀孕之前应该做哪些准备和检查；如何才能使健康的精子和卵子实现完美结合；该怎样营造和谐的夫妻关系以提高受孕概率；等等。

我们在了解计划怀孕之后就会知道，这其实并不是什么难事。只要夫妻虔诚以待，并持之以恒就有可能实现。如果按照这本书提示的方法去做的话，我相信绝大部分夫妻都会孕育出健康聪明的孩子。

希望世界上所有的孩子都能健康聪明地出生！

妇产科专科医生 洪荣载

目录

PART
1

向犹太人学习 尼达怀孕法

- 没有孩子的国家没有未来! ... 2
- 向犹太人学习 ... 6
- 备受世界瞩目的犹太人教育法《塔木德》... 10
- 犹太人计划怀孕法——“尼达怀孕法” ... 12

PART
2

如果想要聪明的孩子， 就从怀孕开始计划！

- 夫妻，请首先制订怀孕计划 ... 16

- 如果已计划怀孕，请改掉不良生活习惯！… 19
- 怀孕前，双方一定要接受的检查… 25
 - 备孕女性必须接受的检查… 26
 - 备孕男性必须接受的检查… 29
- 孕前3个月停止服用避孕药… 31
- 备孕男性要检查精子数量… 33
- 备孕女性应确认排卵正常… 35
- 适合备孕的运动vs.不适合备孕的运动… 38

PART 3

能生出聪明孩子的孕前运动

- 这样开始计划怀孕… 44
- 备孕男性要锻炼出健康的体魄… 47

增加精子数量 ... 48

对备孕男性健康有益的食物 ... 53

● 备孕女性也要锻炼出健康的体魄 ... 57

治疗痛经 ... 58

对子宫有益的食物 ... 60

有益于子宫健康的瑜伽姿势 ... 63

● 选择的食物决定着我们的健康 ... 65

● 必须摄取的营养素 ... 69

孕前必须摄取叶酸 ... 69

营养均衡最重要 ... 71

谢特尔兹博士的生男生女法

● 父母可以选择孩子的性别 … 76

● 可以选择生男还是生女 … 78

那些关于选择生男生女的传说 … 78

真的可以选择生男还是生女吗 … 79

生男生女选择法真的可行吗 … 81

并不是所有人都适用谢特尔兹法 … 82

● 谢特尔兹博士的惊人发现 … 85

成为男孩和女孩的精子不一样 … 85

《塔木德》所告诉我们的事实 … 87

女性比男性更坚强 … 88

生男生女选择法的核心是时机 … 89

● 照做的话，可以选择孩子性别 … 91

关于月经的基本常识 ...91

预测排卵日的方法 ...93

生男孩的秘诀 ...95

生女孩的秘诀 ...98



犹太人的尼达怀孕法

● 只有健康的精子与卵子结合

才能生出聪明的孩子 ...102

● 计划怀孕的开端——尼达戒律 ...105

● 为什么犹太人在用牛奶沐浴后

才能过性生活呢 ...107

● 禁欲后多久可以尝试怀孕 ...111

- 性是夫妻共同的能量 … 114
- 让你提高怀孕率的体位 … 117
- 应准确了解怀孕原理 … 119

PART
6

胎儿和准妈妈幸福的10个月

- 用责任心喜迎幸福的十月怀胎 … 124
- 我真的怀孕了吗 … 127
- 怎样确认自己怀孕了 … 131
- 我们的孩子什么时候出生 … 134
- 一起走过怀孕10个月 … 136

怀孕第1~2个月 … 137

怀孕第3个月 … 139

- 怀孕第4个月 ... 141
- 怀孕第5个月 ... 143
- 怀孕第6个月 ... 145
- 怀孕第7个月 ... 147
- 怀孕第8个月 ... 149
- 怀孕第9个月 ... 151
- 怀孕第10个月 ... 152
- 如何应对躲不掉的妊娠反应 ... 155
- 怎样缓解怀孕中的疼痛 ... 161
- 怀孕期间应该多久去一次医院 ... 166
- 出现此种症状，要尽快就医！ ... 169
- 让准妈妈最紧张的畸形儿排查 ... 171



照看准妈妈和胎教

● 应该为胎儿做的事 ... 176

● 准妈妈吃得越多越好吗 ... 180

● 适当的运动有利于胎儿的

 大脑发育 ... 183

● 准妈妈吃的，胎儿也在一起吃 ... 187

 准妈妈的饮食须知 ... 188

 怀孕各个阶段应该摄取的营养 ... 189

 怀孕期间要避开食物 ... 192

● 怀孕期间可以有性生活 ... 196

 怀孕初期 ... 196

 怀孕中期 ... 198

 怀孕末期 ... 199

● 生出聪明孩子的特殊胎教 … 201

胎教日记——使准妈妈保持稳定的情绪 … 202

胎谈——胎儿喜欢父母的声音 … 204

音乐胎教——听什么音乐好呢 … 206

读书胎教——怎样读才好呢 … 209

稍微特别的身体胎教 … 210

附录

准备分娩用品

● 怀着幸福的心情仔仔细细、确保无疏漏 … 214

PART 1

向犹太人学习 尼达怀孕法