

Prenatal Care Bible



代凯军/主编

胎教圣经

胎教就是给孕妇创造优美的环境，通过母亲与胎儿正常的信息交换，使胎儿在生命伊始就受到良好的宫内教育，促使胎儿的身心得到健康的生长发育，以期日后成为既健康又聪明的优秀人才，即凡在孕期给予胎儿的各种教育皆称之为“胎教”。

上海科学普及出版社

PRENATAL CARE BIBLE

胎教圣经

代凯军 / 主编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教圣经/代凯军主编. —上海:上海科学普及出版社, 2007. 6

ISBN 987-7-5427-3626-0

I. 胎… II. 代… III. 胎教—基本知识 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 156692 号

策 划 科 普 张 倩
责任编辑 张吉容

胎教圣经

主编 代凯军

上海科学普及出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京金马印刷厂印刷

开本 920×1300 1/32 印张 18.28 插页 1 字数 670000

2007 年 6 月 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-3626-0/R · 352 定价: 39.00 元

目 录 contents

第一篇 遗传、胎教与优生

一、胎教基本知识	3
1. 什么是胎教	4
2. 有意胎教与无意胎教	4
3. 广义胎教和狭义胎教	5
4. 胎教的具体内容	5
5. 胎教的自然性	7
6. 胎教的可推广性	7
7. 胎教离我们并不遥远	8
8. 胎教的理论基础	9
9. 见物而变的胎教理论	10
10. 外象内感的胎教理论	11
11. 我国古代的胎教发展	11
12. 古人的胎教智慧	12
13. 我国古代的胎养内容	15
14. 传统胎教法及其特点	20
15. 我国近代学者论胎教	21
16. 西方的胎教学说发展	23
17. 美国的胎教研究	23

18. 日本的胎教研究	25
19. 英国的胎教研究	26
20. 法国的胎教研究	27
21. 奥地利、德国的胎教研究	28
22. 西班牙的产前研究	28
23. 俄罗斯的胎教	29
24. 瑞士的母子作息研究	29
25. 我国现代的胎教研究	29
26. 胎教的三大学派	31
27. 胎教的机制	32
28. 胎教的重要性	32
29. 胎教从什么时间开始好	33
30. 胎教的作用	34
31. 胎教能促进宝宝智力发展	34
32. 胎教有助于提高胎儿素质	35
33. 孩子受过胎教的特点	36
34. 胎教与人口素质的提高	38

二、人体生殖生理环境 39

1. 女性外生殖器	40
2. 女性内生殖器	41
3. 女性骨盆对胎儿的影响	43
4. 月经的产生	44
5. 月经周期	45
6. 排卵是怎么回事	45

7. 男性外生殖器	46
8. 男性内生殖器	47
9. 精子是怎样产生的	49
10. 女性的性心理特点	50
11. 男性的性心理特点	51
12. 性交生理过程的几个阶段	51
13. 怎样使性生活和谐	53

三、婚前检查 54

1. 婚前检查的必要性	55
2. 婚前检查的内容	55
3. 婚前检查的好处	56
4. 婚前检查中的严重遗传性疾病包括哪些	57
5. 婚前检查中指定的传染病有哪些	57
6. 婚前检查中指定的神经、精神疾病有哪些	58
7. 哪些人不宜结婚	58
8. 哪些人不宜生育	59
9. 哪些人在婚后应控制生育性别	59
10. 患哪些疾病时应暂缓结婚	60
11. 患哪些疾病时应暂缓生育	60
12. 做好婚前的心理准备	61

四、遗传、优生和胎教

- | | |
|------------------------|----|
| | 63 |
| 1. 遗传、优生和胎教的关系 | 64 |
| 2. 什么是“择优而生” | 65 |
| 3. 什么是优生和优生学 | 66 |
| 4. 为什么要提倡优生 | 67 |
| 5. 怎样才能实现优生 | 68 |
| 6. 优生的物质基础是
“精”和“气” | 68 |
| 7. 优生的关键器官为肾 | 69 |
| 8. 精亏、肾衰是影响
优生的重要因素 | 70 |
| 9. 早婚早育违背优生原则 | 71 |
| 10. 只有少生才能优生 | 72 |
| 11. 人体“三节律” | 73 |
| 12. 人体三节律与优生的关系 | 74 |
| 13. 疲劳会影响优生 | 75 |
| 14. 优生“五要素” | 75 |
| 15. 优生“二十忌” | 76 |
| 16. 丈夫在优生中要担负的责任 | 79 |
| 17. 性交频度与优生 | 80 |
| 18. 性爱活动与优生 | 81 |
| 19. 性高潮与优生 | 82 |
| 20. 优生从择偶开始 | 83 |
| 21. 择偶仍需“门当户对” | 83 |



22. 择偶应了解对方的 84
- 001 疾病史和家庭史 84
23. 择偶时应取长补短 85
- 501 24. 优者配优 85
25. 近亲结婚的危害 86
- 801 26. 近亲结婚子女 86
- 401 易患遗传病 87
27. 近亲结婚子女身 87
- 801 上的“怪气味” 88
- 701 28. 扩大择偶区域 89
29. 近圈通婚使毕比比 90
- 901 拉山人智低寿短 90
30. 同病莫相恋 90
31. 青年男女应适龄婚育 91
32. 父亲高龄对优生不利 91
33. 女性的最佳生育年龄 92
34. 夫妻双方要慎重 92
- 511 考虑推迟生育 93
- 811 35. 最佳受孕季节 94
36. 冬末春初不宜受孕 95
27. 选择什么时候同房易受孕 97
38. 基础体温测量与受孕 97
39. 宫颈黏液的变化与排卵 98
- 811 40. 什么是遗传 99



- 
41. 遗传的奥秘 99
42. 遗传与优生环境 100
43. 什么是遗传咨询 101
44. 遗传咨询的内容 102
45. 哪些人需做遗传咨询 102
46. 什么是遗传性疾病 103
47. 遗传性疾病的特点 104
48. 遗传病的分类 105
49. 遗传病可以预防吗 106
50. 遗传病的防治方法 107
51. 植入前诊断方法 108
52. 什么是变异 109
53. 哪些父母有生出遗传病后代的风险 109
54. 父母的遗传谁更多一些 110
55. 遗传与智商的关系 111
56. 父母血型与子女血型的遗传 112
57. 父母血型不合与妊娠 113
58. Rh 血型不合的防治 115
59. 受孕瞬间的胎教 116
- 五、孕前准备与优生** 117
1. 受孕前要制订计划 118
2. 受孕前要进行健康检查 118
- 

3. 受孕前夫妻双方都不	
可有性传播疾病	119
4. 受孕成功的必备条件	120
5. 精子与卵子	121
6. 受孕前要保证精子	
的质量与数量	122
7. 计划妊娠后准爸爸也	
要好好保护自己	122
8. 避孕药停用多久再怀孕好	124
9. 服用避孕药期间怀	
孕的胎儿能要吗	124
10. 受孕前要治愈的几类疾病	125
11. 妇科炎症与妊娠	127
12. 自然流产后再次怀	
孕可能发生的问	128
13. 哪些情况下不宜受孕	129
14. 做好孕前准备工作	130
15. 妊娠前的知识准备	132
16. 创造良好的受孕环境	132
17. 调适孕前生理机能	133
18. 检查有无智齿萌出	134
19. 孕前生活安排	134
20. 孕前锻炼	135
21. 受孕前要做好妊	
娠心理准备	136

22. 受孕时的良好心境有利于优生	137
23. 孕前要做好当母亲的心理准备	138
24. 调适夫妻关系	139
25. 夫妻双方要有积极的生育态度	139
26. 夫妻双方要保持乐观情绪	140
27. 喜迎妊娠“节日”	141
28. 剔除不必要的担心	141
29. 孕前营养的重要性	142
30. 孕前加强饮食营养的重要意义	142
31. 孕前饮食的要求	143
32. 孕前饮食的调养	145
33. 女性孕前宜补充叶酸	145
34. 孕前女性需要补充的营养素	146
35. 优生先优脑	148
36. 不孕女性需补充铜	149
37. 生男生女的奥秘	150

六、胎教的可行性 151

1. 胎儿大脑是怎样发育的	152
2. 脑细胞发育的关键阶段	152
3. 胎教的生理心理基础	153
4. 胎儿听觉器官的发育	154

5. 胎儿的听觉能力	455
6. 胎儿的视觉发育	157
7. 胎儿的触觉发育	158
8. 胎儿的嗅觉发育	159
9. 胎儿的味觉发育	159
10. 胎儿的感知能力	159
11. 胎儿的记忆能力	160
12. 母胎之间生理信息的传递	161
13. 母胎之间行为信息的传递	162
14. 母胎之间情感信息的传递	163
15. 胎儿能喝水	164
16. 胎儿能啼哭	165
17. 胎儿会做梦	166
18. 胎儿与母亲的梦的关联	167
19. 成熟胎儿的生活	167
20. 胎儿的习惯	168
21. 胎儿的思维	170

七、实施胎教时的注意事项 171

1. 立足于“胎”，重点在“教”	172
2. 实施胎教的原则	172
3. 如何正确看待胎教	173
4. 胎教产生的是潜移默化的影响	175
5. 准父母应有正确的胎教心理	176
6. 宁静的心情有利胎教	177

7. 准父母要以最自然、最轻松的心境来实施胎教	178
8. 父母要掌握必要的胎教知识	178
9. 孕妇要提高自身修养	180
10. 胎教须遵循科学的原理	180
11. 提高胎教效果的一种方法	181
12. 令人愉快的声音有助于胎脑成长	182
13. 实施胎教不可心太切	182
14. 实施胎教忌懒惰	183
15. 良好的胎教需要经营	184
16. 实施胎教中的良性刺激与不良刺激	185
17. 不要让胎儿因紧张而受伤	185
18. 爱是胎教的基础	186
19. 胎儿在宫内学习什么	188
20. 胎儿在宫内如何识字	189
21. 如何培养胎儿的“艺术细胞”	190
22. 胎教时间安排	191
23. 秉持科学的胎教观	191
24. 胎教与早教的衔接	192
八、准爸爸与胎教	193
1. 提供良好的生活环境	194
2. 胎儿的健康和准爸爸有关	195
3. 准爸爸在胎教中的作用	196

4. 协助妻子搞好胎教	196
5. 准爸爸参与胎教的方法	197
6. 准爸爸参与胎教的职责明细	198
7. 准爸爸为胎教优生“闯四关”	199
8. 准爸爸应关心怀孕的妻子	200
9. 准爸爸要照顾好妻子	201
10. 适当调节妻子的情绪	201
11. 当好“后勤部长”	202
12. 丰富妻子的业余生活	203
13. 节制性生活	204
14. 培养妻子的审美情趣	204
15. 激发妻子的爱子之情	205
16. 准爸爸要多和胎儿搭话	205
17. 准爸爸应与妻子共同 体验生命的诞生	206
18. 天才的父亲留下的思索	208
19. 妻子需要丈夫帮忙的事	209
九、不利胎教的因素	210
1. 不利胎教的环境因素	211
2. 孕妇不良情绪不利胎教	211
3. 孕妇吸烟不利胎教	213
4. 孕妇饮酒不利胎教	214
5. 孕妇营养不良不利胎教	215
6. 孕妇不良的生活方式会不利胎教	216
7. 噪声不利胎教	217

8. 高温不利胎教	219
9. 感染病毒不利胎教	220
10. 药物因素影响胎教	222
11. 孕妇缺碘不利胎教	224
12. 孕妇接受 X 线照射不利胎教	225

十、从事例、实验看胎教效果 227

1. 外界声音可以传入胎儿耳 中的实验与事例	228
2. 胎儿存在视觉的实验	228
3. 胎儿存在记忆能力的事例	230
4. 克里斯娜的厌乳	231
5. 精神压力和胎教效果	232
6. 孕妇紧张会影响胎儿的性格	234
7. “丰裕笼”的鼠后代更“聪明”	235
8. 音乐提升胎儿智能	236
9. 产前智能提升的科学实验	236
10. 天才儿刘航安	237
11. 天才儿小津津	238

第二篇 妊娠期间母胎生理变化

一、母体器官、乳头变化 241

1. 女性妊娠时为什么会发胖、 懒动和体重增加	242
----------------------------	-----

2. 孕妇生殖系统的变化	243
3. 妊娠期间乳房的变化	243
4. 妊娠期心血管系统的变化	244
5. 妊娠期呼吸系统的变化	245
6. 妊娠期间消化系统的变化	245
7. 妊娠期泌尿系统的变化	246
8. 妊娠期神经系统的变化	246
9. 妊娠期内分泌系统的变化	247
10. 妊娠期皮肤的变化	247
11. 妊娠期头发的变化	248
12. 妊娠期骨骼的变化	249
13. 妊娠期新陈代谢的变化	249

二、妊娠期间母体逐月生理变化 250

1. 妊娠一个月时身体变化及感受	251
2. 妊娠二个月时身体变化和征象	251
3. 妊娠三个月时身体变化	252
4. 妊娠四个月时身体变化	253
5. 妊娠五个月时身体变化	254
6. 妊娠六个月时身体变化	254
7. 妊娠七个月时身体变化	255
8. 妊娠八个月时身体变化	256
9. 妊娠九个月时身体变化	256
10. 妊娠十个月时身体变化	257

三、妊娠十月胎儿的变化 258

1. 妊娠一月时胚胎的变化	259
---------------	-----

2、妊娠二月时胚胎的变化	259
3、妊娠三月时胎儿的变化	260
4、妊娠四月时胎儿的变化	260
5、妊娠五月时胎儿的变化	261
6、妊娠六月时胎儿的变化	261
7、妊娠七月时胎儿的变化	262
8、妊娠八月时胎儿的变化	263
9、妊娠九月时胎儿的变化	263
10、妊娠十月时胎儿的变化	264

四、胎儿的生长发育及其生理环境 265

1、受精卵是怎样产生的	266
2、受精卵的发育	267
3、胚胎的生长发育过程	268
4、胚盘的构成与作用	269
5、脐带的构成与作用	270
6、羊水的构成与作用	270
7、胎膜的构成与作用	272

第三篇 妊娠期的日常保健与护理

一、妊娠期的营养保健	275
1. 营养对于妊娠的重要性	276
2. 女性妊娠期间需要哪些营养素	277
3. 孕妇身体的哪些变化需要补充营养	278