



胎教与优生

180问

TAIJIAOYUYOUSHENGYIBAIBASHIWEN



秦云峰 侯安乐

编 著

内蒙古科学技术出版社

- 什么是胎教
- 什么是“胎儿大学”
- 如何正确看待胎教
- 胎儿也需要新鲜空气吗
- 如何推算预产期
- 如何纠正妊娠贫血与缺铁
- 孕妇吃核桃能补胎儿大脑吗
- 孕妇的用药原则是什么
- 分娩对胎教有何意义
- 胎教后新生儿的行为能力如何
- 胎教实施的效果究竟如何

丛书编委会名单

主 编 秦云峰 李洪涛 黄 莺

副主编 王秀英 余学尧 汪红焱

编 委 (以姓氏笔画为序)

万美荣 王 琴 王秀英 王彩萍 刘 颖

刘春兰 李修安 余学尧 吴先智 汪红焱

张文兰 侯安乐 祝 坦 高莉莉 奚 嘉

秦云峰 黄 莺

前 言

当前,对下一代进行素质教育的观念正日益深入人心,人们开始越来越重视素质教育。那么,素质教育应从什么时候开始呢?答案是从胎儿时期,即从0岁起就要进行全方位的素质教育。更详细的讲,还应从其父母的自我教育开始,要求准妈妈全面掌握孕、育、生、养、教等方面的知识。

随着优生优育意识的不断提高,人们希望自己生出的孩子身体健康,不带有任何疾病。然而,由于男方或女方的原因,有些年轻夫妇婚后不知所措;有10%左右的夫妇婚后多年不见“有喜”;有一些妻子怀孕后,对古今中外早就有的胎教理论和方法不会运用;到了围生期又忧心忡忡,担心会不会难产,孩子是否畸形,不懂得如何配合医生尽量采用阴道自然分娩的方式把孩子平安地生下来;月子怎么坐;当今有哪些喂养新观念;胎教、养、育有哪些新方法等,都是年轻父母十分关心的问题。

为满足未来母亲的需要,进一步提高下一代的全面素质,我们组织部分妇产科、儿科、男科专家编写了这套《准妈妈育儿丛书》。该书共五分册,分别为《助孕求子230问》、《遗传与优生210问》、《胎教与优生180问》、《围生期和新生儿保健240问》、《婴幼儿优教优育180问》,涉及孕、育、生、养、教等多方面内容,相信每对夫妇读后定会受益匪浅的。在编写过程中,诸位作者殚精竭虑,参考

了大量书刊,吸取了前辈和同仁的经验,并结合自己的实践和体会撰写了该书,从而保证了书稿的质量。由于时间紧,加之修订时间仓促,书中内容难免有疏漏和谬误之处,恳请同行和读者批评指正。同时,向那些为本书提供资料的朋友们表示由衷的感谢。

编 者

2000 年 12 月

目 录

一、胎教理论和实践

优生优育的目的及途径是什么	(1)
优生和胎教的关系如何	(4)
什么是胎教	(5)
什么是“胎儿大学”	(7)
胎教的生理心理基础是什么	(10)
我国古代对胎教是如何认识和实践的	(11)
如何正确看待胎教	(13)
胎教应从什么时候开始	(15)
择偶为何仍需“门当户对”	(16)
胎儿大脑是如何发育的	(18)
脑细胞发育的关键阶段在何时	(19)
早期教育对大脑发育有何重要性	(19)
孩子的智力取决于双亲的遗传吗	(20)
“左撇子”是笨还是聪明	(21)
环境有害因素对生育产生怎样的影响	(23)
早孕反应是否影响胎儿智力	(26)
孕妇甲状腺代谢不足是否影响婴儿智商	(26)
精神压力大对胎儿有害吗	(27)

母子之间能否交流	(28)
母子之间如何互相传递生理信息	(29)
母子之间如何传递行为信息	(30)
母子之间如何传递情感信息	(31)
什么时候给宝宝起个名好	(32)
胎儿的听觉是怎样的	(34)
“胎儿智力启迪器”能不能启迪智力	(37)
胎儿的视觉是怎样的	(38)
如何利用视觉色彩进行胎教	(39)
胎儿的触觉、嗅觉和味觉是怎样的	(40)
胎儿是否有记忆能力	(42)
胎儿能否理解母亲的感情	(46)
胎儿也会发脾气吗	(47)
什么是母亲的厌纳和克里斯娜拒吮母乳	(49)
胎儿能喝水吗	(50)
胎儿会做梦吗	(51)
胎儿能通过梦和母亲“对话”吗	(52)
胎儿的宫内生活是怎样的	(53)
胎儿在宫内会啼哭吗	(55)
妈妈如何与胎儿玩“猜猜看”游戏	(56)
“转动刺激”好吗	(57)
别忽视新生儿出生时的原始体验	(58)
为什么说母爱是母胎交流的情感基础	(59)
为什么说婴儿从母亲体内起步	(60)
准妈妈应如何提高自身修养	(63)
父亲在胎教中应尽怎样的职责	(65)
如何创造和谐乐观的家庭氛围	(72)

目 录

家庭其他成员对胎教有何影响	(73)
夫妻感情与优生有何关系	(75)
地震等重大精神刺激与胎教有何关系	(76)
“丰裕笼”的鼠后代更“聪明”吗	(77)
为什么胎教需要宁静的心境	(78)
不良情绪对胎儿有何影响	(80)
如何摆脱消极情绪	(81)
胎儿在宫内应学什么	(83)
胎教有利于提高胎儿素质吗	(86)
胎教与胎儿的性格有何关系	(87)
如何与胎儿对话	(88)
怎样给胎儿讲故事	(90)
怎样和胎儿玩“踢肚游戏”	(92)
如何利用玩具和胎儿一起玩	(93)
孕妇活动好吗	(96)
教胎儿识字是不是“对牛弹琴”	(97)
孕妇做操,胎儿锻炼	(97)
能否培养胎儿的“艺术细胞”	(99)
胎教音乐有何作用	(101)
怎样选择胎教音乐	(102)
如何收听胎教音乐	(106)
如何强化胎教中的“音乐形象”	(107)
母亲应如何给胎儿唱歌	(108)
孕妇欣赏自然美有何益处	(109)
怎样给胎儿以美的教育	(111)
怎样训练胎儿的运动能力	(112)
胎儿也需要抚摸吗	(113)

胎儿也需要阳光吗·····	(115)
胎儿也需要新鲜空气吗·····	(116)
母亲过度放松对胎儿智力有影响吗·····	(118)

二、孕妇日常生活保健与胎教

踩石锻炼和接“地气”对孕妇是否有利·····	(120)
孕妇的运动和胎教有何关系·····	(122)
孕妇骑车有何讲究·····	(124)
孕妇散步有何好处·····	(125)
哪些孕妇不宜参加运动·····	(125)
孕妇为何忌大笑不止·····	(126)
孕妇如何才能睡个好觉·····	(127)
孕妇为何不宜仰卧位睡觉·····	(128)
孕妇打鼾会影响胎儿发育吗·····	(129)
孕妇的生物钟会影响胎儿发育吗·····	(130)
孕妇可以使用电热毯吗·····	(131)
孕妇沐浴应注意什么·····	(132)
孕妇常看电视有何害处·····	(134)
为什么孕妇不宜戴隐形眼镜·····	(135)
孕妇化妆打扮与胎教有何关系·····	(135)
孕妇为何忌涂指甲油·····	(136)
孕妇为何应慎用含维甲酸化妆品·····	(137)
孕妇着装应注意什么·····	(138)
孕妇做家务活有何诀窍·····	(139)
孕妇出门旅行要注意什么·····	(140)
孕妇坐飞机对胎儿有无影响·····	(142)

目 录

孕妇的职业对后代有何影响	(143)
内外环境对胎儿有何影响	(145)
农药对孕妇及胎儿有何不良影响	(147)
接触微波对怀孕有无影响	(149)
高频立体声及噪音对胎儿有何影响	(150)
静电放电会不会影响胎儿	(153)
放射线对胎儿有何危害	(154)
微量射线辐射有益人体健康吗	(156)
铅毒对胎儿有何影响	(157)
孕期B超检查对胎儿安全有影响吗	(158)
夫妇饮酒对后代有何不良影响	(160)
夫妇吸烟对后代有何不良影响	(163)
如何安排孕妇的工作与休息	(165)
孕妇适宜阅读哪些书刊	(168)
孕期如何做好乳房保健	(169)
孕期性生活应注意什么	(170)
锻炼会阴盆底肌肉有利分娩和性爱吗	(173)
如何维持正确姿势,防止拱背	(175)

三、孕妇营养饮食宜忌和胎教

为什么说合理的营养是母胎的需要	(177)
为什么不同孕期对营养有不同的要求	(180)
为什么说不要怕胎儿过大而盲目节食	(182)
妊娠与微量元素有何关系	(183)
孕妇补钙对胎儿有益无害吗	(185)
如何纠正妊娠贫血与缺铁	(186)

为什么说孕期补锌有利于胎儿发育与分娩·····	(189)
孕妇缺铜与胎膜早破有何关系·····	(190)
为什么说孕期哺乳期补碘很重要·····	(191)
孕妇如何讲究饮水和进食的量·····	(192)
孕妇口重对胎儿有害吗·····	(192)
为什么说孕妇胖比瘦好·····	(193)
“细嚼慢咽”和“边吃边谈”好吗·····	(194)
为什么说孕妇喝牛奶母胎均受益·····	(196)
孕妇喝酸牛奶有何好处·····	(197)
吃鱼有何好处·····	(197)
吃蜂王浆能否促进胎儿大脑发育·····	(199)
孕妇吃核桃能补胎儿大脑吗·····	(200)
多吃莴苣有何益处·····	(200)
常吃芝麻酱有何好处·····	(201)
“垃圾食物”与胎儿健康有何关系·····	(201)
孕妇饮什么水对胎儿最有利·····	(202)
孕妇如何饮茶·····	(203)
孕妇如何喝冷饮·····	(204)
孕妇非吃补品不可吗·····	(205)
女性饮咖啡有何利弊·····	(205)
孕妇为何宜少吃动物肝脏·····	(207)
孕妇为何忌多吃菠菜·····	(208)
为什么说发芽土豆可致胎儿畸形·····	(209)
孕妇不宜多吃的部分食品有哪些·····	(209)
孕期食谱举例·····	(212)

四、孕妇疾病、用药与胎教

病毒感染如何影响优生·····	(215)
风疹病毒感染对胎儿有何影响·····	(217)
单纯疱疹病毒感染对胎儿有何影响·····	(219)
为什么孕前应查有无巨细胞病毒感染·····	(220)
孕妇感冒与胎儿去留有何关系·····	(221)
孕妇为什么要注意预防病毒性肝炎·····	(223)
孕期接触猫、狗有何危害·····	(223)
如何防治孕期真菌性阴道炎·····	(224)
艾滋病对孕妇及胎儿有何影响·····	(226)
孕妇肥胖对怀孕与分娩有何不良影响·····	(227)
孕早期胚胎停止发育是何故·····	(228)
过敏性鼻炎与流产有何关系·····	(228)
过度兴奋能引发早产吗·····	(229)
孕中期小腹痛是怎么回事·····	(230)
孕妇的用药原则是什么·····	(231)
孕妇不能乱用哪些药·····	(232)
抗菌药物对胎儿有何副作用·····	(235)

五、分娩与胎教

发现胎儿臀位怎么办·····	(238)
怪胎种种及其预测·····	(239)
葡萄胎是怪胎吗·····	(241)
胎儿发育迟缓是怎么回事·····	(242)
多胎妊娠是怎么回事·····	(244)

如何推算预产期·····	(246)
分娩对胎教有何意义·····	(246)
阴道自然分娩有何优越性·····	(248)
剖宫产有何利弊得失·····	(249)
什么是水中待产与水中分娩·····	(250)
使用“胎吸”会不会影响孩子的智力·····	(251)
分娩心理对胎儿有何影响·····	(252)
减轻分娩时疼痛的措施有哪些·····	(253)
为什么说导乐陪伴将成为分娩的新模式·····	(256)
如今产妇在家中亦能生孩子吗·····	(259)
新生儿评分与智力发育有无关系·····	(260)
胎教后新生儿的行为能力如何·····	(262)
胎教实施的效果究竟如何·····	(264)

一、胎教理论和实践

优生优育的目的及途径是什么

计划生育是我国的既定国策,已经广泛深入人心。夫妇总想让自己的孩子从出生伊始就得到健康成长,将来成为一个优秀的人才。“物竞天择,适者生存”,这是自然界生物进化的自然规律,人类也不例外,人类要健康发展,就必须提高自身素质,防止和减少遗传病的发生。而优生优育则是提高人口素质,使中华民族繁荣昌盛的重要条件。每对夫妇只要按照优生优育的有关要求去做,就能达到优生的目的。

目前,我国出生缺陷和智力低下儿童的比例仍然比较高,劣生多育现象在一些地区,特别是在贫困山区、少数民族地区仍然严重存在;不少独生子女娇生惯养,成为一代“小皇帝”,生活自理能力差,这些都必须引起重视。要知道,任何国家的兴旺发达,都与人口质量密切相关。国家要兴旺,民族要昌盛,家庭要发达的重任,将历史地落在未来一代的肩上。所以,从现在开始,从每个家庭做起,要认真做好优生优育的各项工作。

我们所说的优生,实际上是指“健康地出生”。优生也是每一对年轻夫妇的愿望,他们都想了解优生有哪些内容,以及如何实施优生的途径。

对于怎样实现优生,不同的国家和民族由于历史背景和观念

的不同,所采取的方法也并不相同。有的甚至还走了弯路。1883年,英国学者高尔顿首次提出优生的概念,即运用遗传学的原理,通过消除坏的遗传特征,保存好的基因,来改善人群的遗传素质,提高人口质量。然而在这个概念下,1885年达尔文的表弟戈尔顿倡导的优生学,却成为纳粹德国“种族卫生学”的一个重要组成部分。在当时的纳粹德国,打着“优生”的旗号,制定了一系列法律,并从1933年起,对35万精神病人、低能者实行强制绝育,对数百名有色人种的儿童绝育,对30万名德国吉普赛人绝育,将100万名德国吉普赛人送往奥斯维辛集中营杀害;仅1940年就用瓦斯杀害了7万名精神病人。在以后的几年里,有10万名精神病人死于饥饿和感染,直到演变成后来的大规模屠杀犹太人的行动。不难看出,人类在实行优生的过程中,走过了一条充满曲折、血腥的道路。

祖国医学在优生优育方面也有着悠久的历史。今年国际上由包括我国在内的6个国家,合作破译了人类基因的组成密码,为人类的优生提供了新的条件。但是人类的遗传状况、基因变化是由许多因素(如辐射、环境污染、突变、生殖年龄、与突变原相接触等)决定的。这些因素本身也会相互影响,它的变化与我们的希望并不一致。这些都是遗传学家、优生学家值得研究的课题。

因此,我们要客观、理智地对待优生,既不要抱不切实际的幻想,又不能有无所作为的念头。近年来,国家又颁布了不少法律、法规,逐渐把优生优育工作法制化,规范化,这是一个国家文明进步的表现。每一对夫妇只要遵循优生的要求、方法,便能达到优生的目的。下面是实施优生的几个途径。

1. 制定优生方面的法律。我国已在婚姻法等有关法律中规定,禁止近亲结婚,禁止未经治愈的麻风病人或其他在医学上认为不应该结婚的疾病患者结婚等等,使优生有一个法定的标准。众

所周知,儿女酷像父母,孙儿、外孙又酷像子女,说通俗一点,这种遗传特征就是“种瓜得瓜,种豆得豆”,从遗传学角度来看是完全符合科学道理的。对于相同一个祖先的亲族来说,他们的遗传因子是非常相似的,亲缘关系越近,存在相同的遗传基因的可能性就越大。也就是说,子孙的细胞中只有同时存在着来自父母相同的、有缺陷的遗传基因,才更容易发生遗传病,也就是说更容易把父母双方的缺陷集中暴露在孩子身上。而如果只有父母一方有遗传病基因,另一方基因正常时,则不容易表现为遗传病。因此,近亲结婚所生的子女,其遗传病的发病率也就明显升高,而且这种机会不单是成倍地增加,有时甚至是正常人的许多倍。所以,只有避免近亲结婚,才能减少遗传病的发生。同样,有些传染病在没治愈之前结婚,则一害配偶,二害下一代,不利于民族素质的提高。

2. 实行婚前检查。婚前检查是优生的重要内容。主要是对男女双方在结婚登记之前进行询问,身体检查(包括实验室和其他各种理化检查),以便及时发现不能结婚、生育的疾病,或其他生殖器畸形等,供当事人婚育决策时参考。

3. 选择最佳生育年龄和受孕时机,为胎儿各方面的发育创造人为的“天时、地利”条件。

4. 进行早孕指导,做好孕期保健,使胎儿健康地孕育成长。

5. 进行遗传咨询。遗传咨询是指在生了一个异常儿之后,应对孩子进行必要的检查,搞清是否患遗传病。如果患遗传病,医生则要根据详细病史、家谱分析、体检及化验等明确这类疾病再现的可能性有多大,有无产前诊断的方法,然后再决定是否可生第二胎。

6. 开展产前诊断。在妊娠期间,用各种方法了解胎儿的情况,预测胎儿是否正常或有无某些遗传病,以决定胎儿的保留与否;对个别的遗传病还可以通过新生儿筛加以控制,如是先天性甲状腺

功能低下、苯丙酮尿症等,并且这两种遗传病如能在新生儿时期及时查出,采用药物或食物治疗等方法就可以使孩子发育正常,否则随病儿的年龄增长,将来会成为白痴。

7. 避免有害环境(如大气、饮水、电磁辐射以及其他化学物理因素等)对胎儿的危害和影响。

8. 加强孕期合理的营养,保持良好的精神心理状态,进行适当的活动和锻炼,在轻松、恬静、舒适的环境里孕育胎儿。

9. 夫妇学习有关胎教的知识,积极给予未出世的宝宝以各种有益的刺激,在良好的环境中孕育胎儿。如有可能,夫妇可学习一点教育学、儿童心理学、遗传学、妇产科学、性医学、社会学和营养学,以各种科学的知识指导自己孕育胎儿,减少盲目性。

优生和胎教的关系如何

作为准妈妈,要想优生,就必须了解遗传和胎教方面的知识,因为这两者都是优生的有机组成部分。

优生要求人为地采取一系列措施,预防和发现遗传病,并阻止它的延续,使出生的孩子具有良好的身体素质和智力因素,从体质和智力等方面改善人的遗传素质。可见,优生的一个着眼点在于提高人类的遗传素质,促使优秀个体的出生。

胎教指妇女怀孕期内,人为地采取一系列措施,不仅注意孕妇和胎儿身体的保健,而且更重视情绪、精神因素以及外界条件对孕妇和胎儿的影响,以改善宫内外环境,使母亲和胎儿身心得到更好的发展,进而达到改善民族素质的目的。可见,胎教的着眼点在于通过优良的主客观条件,对孕妇的感觉、思维等心理机制形成良好的刺激,对胎儿生理心理的发育产生良好的影响,以便生育出身心健康的后代,从而提高人口的质量。

优生要求人们在重视遗传的同时重视胎教,在强调遗传因素

的同时提倡胎教。

另外需要指出的是,遗传和胎教不是对立的,而是相辅相成的。在良好遗传的基础上,可以更好地对胎儿进行胎教;实施胎教,可以使胎儿的遗传基因延续得更好。因此,遗传和胎教彼此统一,不可偏废。

还要说明的是,遗传和胎教是先天发育的保证。所谓先天,一是指父母给胎儿的遗传影响,二是指怀孕期间胎内外各种因素的影响。前者是遗传的责任,后者是胎教(以及养胎护胎)的责任。如果遗传和胎教互不偏废,先天发育就得到保证。过去人们常说,决定人一生的是后天,而不是先天。现在看来不能这样说,因为先天和后天都很重要。现代科学证明,先天形成的素质后天很难改变。血缘遗传和胎内外环境的影响,都能决定先天素质的优劣;先天素质的优劣,又足以决定后天个性、气质、性格、智力等心理特征的优劣;心理特征的优劣,又在一定程度上关系一个人的发展。因而人们常说的“性格即命运”不无道理。

正由于胎教是优生的重要组成部分,所以每一个想优生优育的准妈妈,是不能对胎教掉以轻心的。

什么是胎教

随着人们对优生优育的重视,胎教也逐渐深入人心。《辞海》中对胎教的词条是这样解释的:“古人认为胎儿在母体中能够受孕妇言行的感化,所以,孕妇必须谨守礼仪,给胎儿以良好的影响,叫‘胎教’。”

胎教,一方面是胎,一方面是教,它是胎与教相结合的学问。胎是受教育的实体,教是指胎儿在母体内能受到各方面的感化并接受教育、教养之意。胎教是指孕妇在各方面有意识地、主动地采取一些相应的措施,对胎儿进行良好影响的方法。