

现代胎教 与 妊娠百科

主编/赵达亚 韩世愈 安牧尔 侯曼玲



XIANDAI

taijiao yu
renchen

BAIKE

科学技术出版社

图书馆

《现代胎教与妊娠百科》

主 编 赵达亚 韩世愈

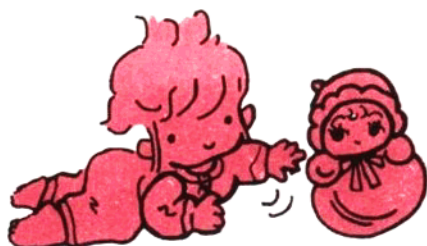
安牧尔 侯曼玲

执行主编 励 辛

副 主 编 李 侠 金顺爱 王桂英

李颖翠 都亚杰

参 编 者 刘 丽 苏 浩



前

言

朋友,当你带着欣喜和成功从热恋中走来,当你驾着爱情的小舟驶入家庭的港湾,你心里一定充满着准备做妈妈的幸福和希望,并无时不希冀自己的下一代是个聪明、健康、活泼的宝宝。然而,你是否想到,孕育一个新生命,可谓人世间头等重要的事情,来不得半点马虎和草率,更不能匆匆忙忙,随机而就。试想,当父母双方都没有任何准备的时候,你的宝宝就降生了,那将是一种什么样的情景呢?

这是一本特意为准备做父母亲的朋友写的书。

它会告诉你,怎样择偶?何时受孕?什么是胎教?为什么说胎教是人生的第一教育?怎样进行胎教?从十月怀胎到一朝分娩,在这漫长的280天孕育历程中,你应该掌握哪些知识,注意哪些问题,才能确保母子安全,才不致于发生麻烦乃至意外。

孕育一个健康、聪明、漂亮的宝宝是天下所有父母的心愿;帮助准备做父母的朋友们实现自己的夙愿是编写本书的宗旨和目的。

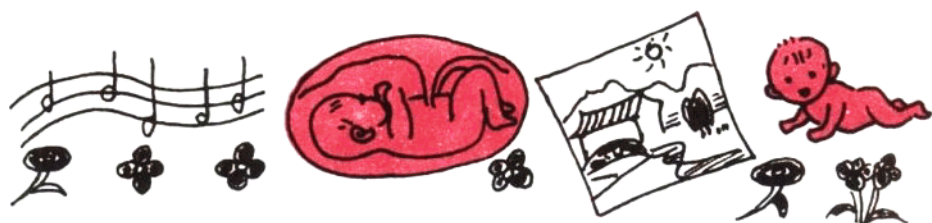
良好的开端等于成功的一半。现代科学证实,人生最好的教育应从“生命之初”开始,这正是贯穿本书的主线。全书分胎教和妊娠两篇,内容丰富具体,可读性强;插图生动、形象、逼真,极具可操作性。避免空讲枯燥的理论,而注意突出实用性,语言亲切、流畅、通俗、易懂,是本书的独到之处。

面对着择偶、受孕、妊娠、分娩,你也许充满了疑虑,甚至彷徨不安,《现代胎教与妊娠百科》是帮助你最好的朋友。

祝愿天下所有的父母都能拥有健康、聪明、漂亮的宝宝。

励辛

1998年6月

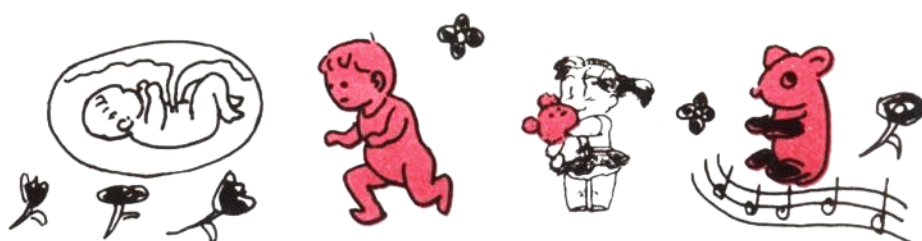


目 录

上 篇 胎 教

第一章 胎教的基本知识

您知道什么是胎教吗·····	(4)
萌发期教育·····	(4)
胎儿能接受教育吗·····	(4)
古人胎教·····	(4)
国外胎教·····	(5)
中国胎教·····	(5)
胎教应从什么时候开始·····	(5)
无数天才始于胎教·····	(5)
奇妙的胎儿感知和学习才能·····	(6)
胎儿对声音的反应·····	(6)
胎儿对光线的反应·····	(6)
母亲与胎儿之间的信息传递·····	(7)
激素的作用·····	(7)
行为传递·····	(8)
心灵感应 情感相通·····	(8)
宝宝智力的决定因素·····	(9)
遗传的物质基础——染色体·····	(9)
基因携带遗传信息·····	(9)
遗传性疾病对智力的影响·····	(9)
环境因素对智力的影响·····	(10)



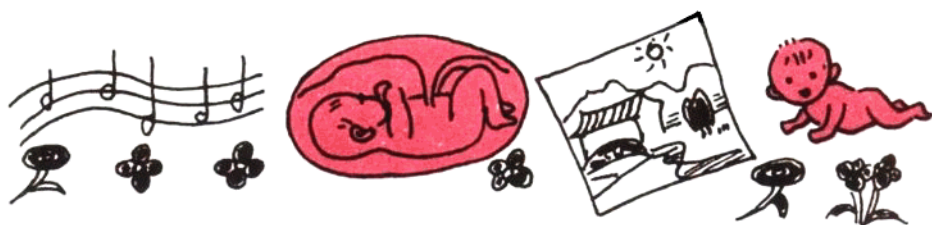
遗传、优生、胎教之间的关系	(10)
问与答	(11)

第二章 胎教的第一步——选择理想配偶

理想配偶的条件	(14)
配偶的智力对胎教的影响	(14)
体质遗传与体质对胎教的影响	(14)
形体美与遗传	(15)
婚育年龄对胎儿的影响	(15)
配偶血型对胎儿的影响	(15)
父母血型与子女血型的遗传关系	(16)
远缘杂交与优生	(16)
什么样的婚姻不可取	(17)
什么是近亲婚配	(17)
禁止近亲婚配的原因	(17)
哪些人不宜结婚	(18)
哪些人不宜生育	(18)
切不可忘记婚前检查	(19)
为什么要进行婚前检查	(19)
婚前检查包括哪些内容	(20)
问与答	(21)

第三章 胎教的第二步——受孕

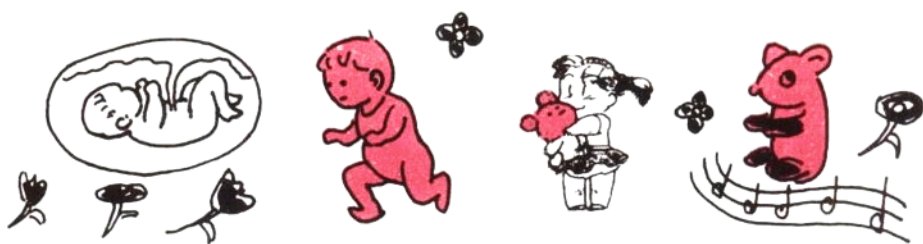
受孕是胎教的基础工程	(24)
受精卵的形成	(24)
着床及胚泡形成	(24)
胎儿器官的形成	(24)
脑发育	(24)
科学地选择受孕时机	(25)



新婚立即受孕对胎儿不利	(25)
婚后受孕的最佳时间	(26)
适宜的受孕季节	(26)
冬季不宜受孕	(27)
影响胎儿发育的因素	(28)
妊娠前的准备工作	(29)
夫妻双方的思想准备	(29)
孕前饮食	(30)
受孕环境	(32)
人体生物钟	(33)
生物钟计算方法	(33)
根据生物钟决定受孕	(33)
受孕瞬间的胎教	(33)
问与答	(35)

第四章 胎教的第三步——胎儿保健

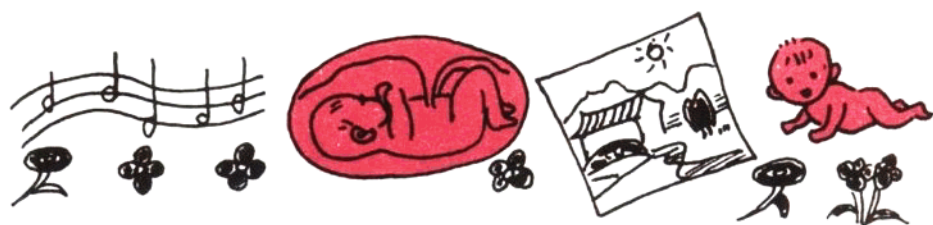
营养对胎儿智能的影响	(38)
妊娠期的饮食特点	(38)
能促进胎儿智能发育的食品	(39)
孕妇不宜食用的食品	(41)
微量元素对胎儿的影响	(41)
孕妇营养不良对胎儿的影响	(42)
孕期食谱举例	(42)
问与答	(44)
孕妇用药对胎儿的影响	(46)
孕妇用药影响胎儿的原因	(46)
孕妇禁用或慎用的药物	(46)
孕妇用药的原则和建议	(49)
孕妇患病对胎儿的影响	(51)



切不可带病妊娠	(51)
孕妇患风疹对胎儿的影响	(52)
孕妇患病毒性肝炎对胎儿的影响	(52)
孕妇感染巨细胞病毒对胎儿的影响	(53)
孕妇患弓形体病对胎儿的影响	(53)
影响孕妇及胎儿的其他不利因素	(54)
辐射对胎儿的影响	(54)
各种有害毒物对胎儿的影响	(55)
妊娠期高温环境对胎儿的影响	(56)
孕妇不宜接触小动物	(57)
孕妇使用各种家用电器的注意事项	(58)

第五章 胎教的第四步——方法和实施

孕妇在胎教中的作用	(62)
孕妇的求知欲对胎儿的影响	(62)
孕妇的情绪对胎儿的影响	(63)
夫妻感情对胎儿的影响	(63)
母爱对胎儿的影响	(64)
孕妇的穿着打扮对胎儿的影响	(65)
家庭其他成员在胎教中的作用	(66)
父亲在胎教中的作用	(66)
家庭其他成员在胎教中的作用	(68)
胎教的方法	(70)
怎样和胎儿对话	(70)
怎样给胎儿讲故事	(70)
怎样教胎儿识字	(71)
怎样给胎儿唱歌	(71)
怎样欣赏胎教音乐	(71)
怎样和胎儿做游戏	(72)



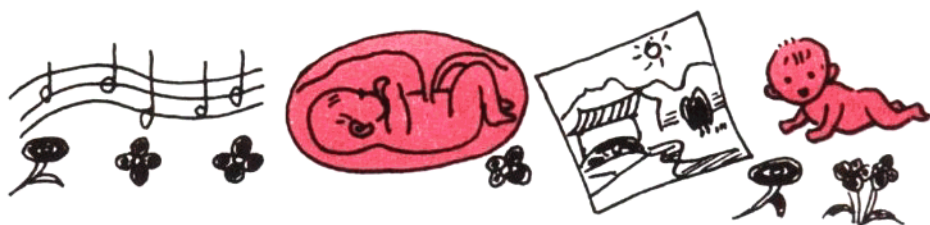
怎样训练胎儿的运动功能	(72)
怎样对胎儿进行美育教育	(73)
问与答	(74)

第六章 胎教的具体内容

音乐胎教	(78)
情恋篇	(78)
婚孕篇	(78)
胎教篇	(79)
运动胎教	(81)
孕妇训练胎儿的运动	(81)
孕妇自身的运动	(82)
孕期运动的好处	(82)
诗歌胎教	(85)
色彩胎教	(88)
图文胎教	(92)
智力趣题	(94)
胎教故事	(99)

第七章 胎教的最后一幕——分娩

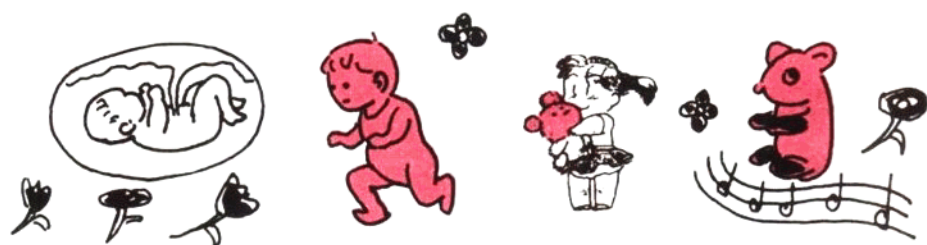
分娩胎教的重要性	(106)
孕妇的心理状态对胎儿的影响	(106)
学习分娩的三步曲及配合方法	(108)
分娩方式对胎儿的影响	(108)
分娩——胎教结束	(110)



下 篇 妊 娠

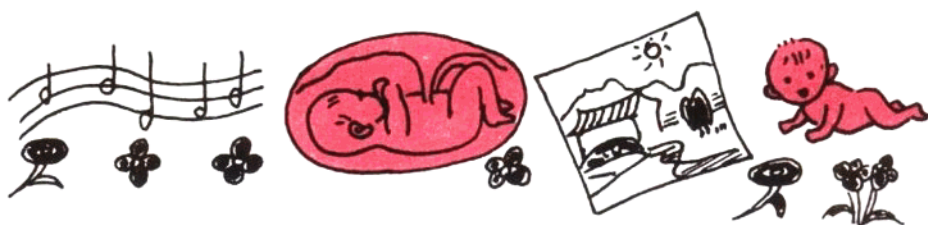
第八章 妊娠前准备

制定妊娠计划·····	(114)
受孕前要建立正常月经周期·····	(114)
择机而孕·····	(114)
问与答·····	(115)
妊娠前需要注意的问题·····	(118)
你或你丈夫有无遗传性疾病的家族史·····	(118)
你是否患有慢性疾病·····	(119)
你对风疹是否有免疫力·····	(120)
你是否有不良的嗜好及饮食习惯·····	(121)
你在工作中是否接触到各种有害因素·····	(122)
你必须注意的·····	(122)
你是否患有某些妇科疾病·····	(123)
问与答·····	(125)
新婚夫妇如何避孕好·····	(127)
选择男性避孕套·····	(127)
选择外用避孕药·····	(127)
选择女性短效口服避孕药或探亲药·····	(127)
选择阴道隔膜·····	(128)
放置节育环·····	(128)
问与答·····	(129)
男女性生殖器官的构造和机能·····	(130)
女性生殖器官的构造和机能·····	(130)
男性生殖器官的构造和机能·····	(132)
问与答·····	(132)

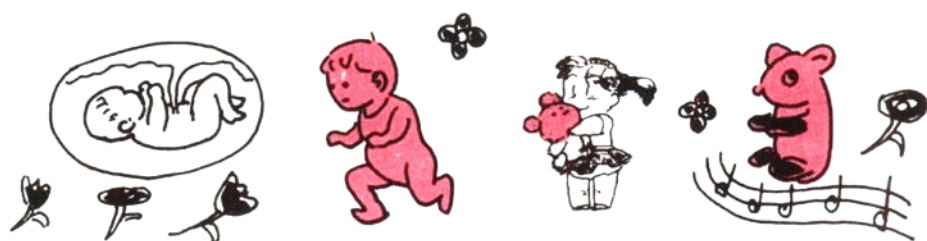


第九章 妊娠期

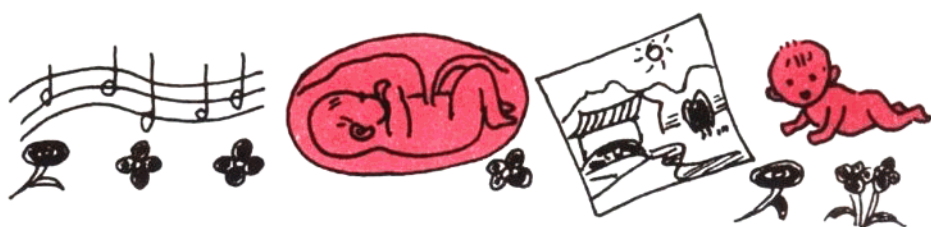
受孕至妊娠 4 周	(136)
胎儿的形成	(136)
母体的变化	(137)
饮食特点	(137)
什么是妊娠日记	(138)
你应该注意的	(138)
问与答	(141)
妊娠 5~8 周	(144)
胎儿的发育	(144)
母体的变化	(145)
早期妊娠的征兆	(145)
早孕反应的时间、症状及处理	(146)
常见的症状及处理	(146)
饮食特点	(147)
你必须注意的	(147)
问与答	(148)
妊娠 9~12 周	(150)
胎儿基本特征	(150)
母体的变化	(150)
首次产前检查	(151)
饮食特点	(152)
常见的症状及处理	(152)
你必须注意的	(153)
问与答	(154)
妊娠 13~16 周	(157)
生长中的胎儿	(157)
母体的变化	(157)



这期间该做些什么·····	(158)
第二次产前检查·····	(158)
心理特征·····	(159)
饮食特点·····	(159)
常见的症状及处理·····	(160)
你必须注意的·····	(160)
问与答·····	(161)
妊娠 17~20 周 ·····	(163)
生长中的胎儿·····	(163)
母体的变化·····	(163)
如何保持好看的外貌·····	164()
第三次产前检查·····	(164)
常见的症状及处理·····	(165)
饮食特点·····	(166)
参加孕妇学习班·····	(166)
问与答·····	(167)
妊娠 21~24 周 ·····	(168)
生长中的胎儿·····	(168)
子宫里的胎儿·····	(168)
母体的变化·····	(169)
如何做好乳房保健·····	(169)
妊娠中期的性生活·····	(170)
常见的症状及处理·····	(170)
问与答·····	(170)
妊娠 25~28 周 ·····	(171)
生长中的胎儿·····	(171)
母体的变化·····	(171)
妊娠期的服装·····	(172)
常见的症状及处理·····	(172)



问与答.....	(173)
妊娠 29~32 周	(174)
生长中的胎儿.....	(174)
母体的变化.....	(174)
这期间你应做些什么.....	(175)
准备婴儿的必需用品.....	(175)
常见的症状及处理.....	(175)
急症症状.....	(176)
问与答.....	(176)
妊娠 33~36 周	(178)
生长中的胎儿.....	(178)
母体的变化.....	(178)
这期间你应做些什么.....	(178)
喂奶期用的胸罩.....	(179)
常见的症状及处理.....	(179)
妊娠末期的性生活.....	(179)
问与答.....	(180)
妊娠 37~40 周	(181)
生长中的胎儿.....	(181)
母体的变化.....	(181)
这期间你应做些什么.....	(181)
常见的症状及处理.....	(182)
问与答.....	(183)
妊娠期保健操	(184)
保护背部的练习.....	(184)
增强骨盆底肌肉的练习.....	(184)
增强大腿肌肉的练习.....	(185)
松弛与呼吸的练习.....	(186)

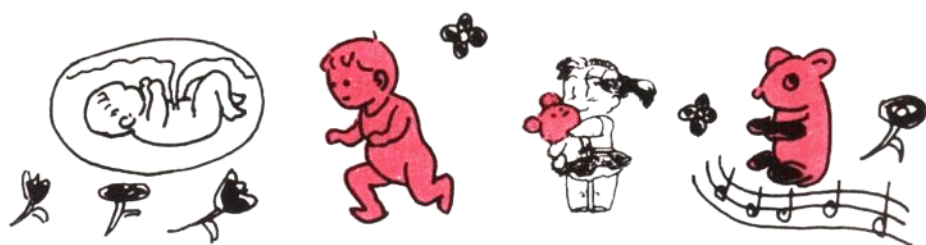


第十章 分娩期

分娩前准备	(190)
入院分娩安全	(190)
实际的准备	(190)
问与答	(191)
分娩先兆	(193)
见红	(193)
羊膜破裂	(193)
宫缩	(193)
问与答	(194)
分娩过程	(197)
产程分期	(197)
第一产程	(197)
第二产程	(199)
第三产程	(201)
问与答	(201)
其他的助产方法	(204)
会阴侧切	(204)
胎头吸引	(204)
产钳分娩	(204)
臀助产	(205)
剖宫产术	(205)
问与答	(205)

第十一章 产褥期

产褥期身体的变化	(208)
子宫的复旧	(208)
性器官的复原	(208)



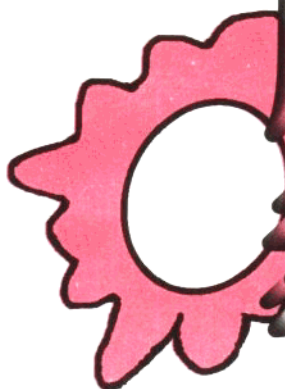
月经和排卵的恢复·····	(208)
乳房的变化·····	(208)
其他变化·····	(209)
问与答·····	(209)
产褥期保健·····	(210)
充分的睡眠和休息·····	(210)
居室环境·····	(210)
均衡的饮食·····	(210)
清洁卫生·····	(210)
注意恶露·····	(211)
产后检查·····	(211)
农村育儿旧习俗应该改·····	(211)
问与答·····	(211)
产后异常·····	(213)
产褥热·····	(213)
乳腺炎·····	(213)
产后尿潴留·····	(213)
便秘·····	(214)
胎盘残留·····	(214)
子宫缩·····	(214)
恶露的恶臭·····	(214)
头痛·····	(214)
会阴缝合口的疼痛·····	(214)
痔疮·····	(214)
乳房的保健·····	(215)
乳房护理·····	(215)
乳头皲裂的防治·····	(215)
催乳·····	(216)
问与答·····	(216)



产后性生活及避孕	(218)
产后性生活.....	(218)
产后避孕方法.....	(218)
问与答.....	(218)
产褥体操	(219)
产褥体操的好处.....	(219)
产褥体操的练法.....	(219)
附：歌曲	(221)
摇篮曲.....	(221)
摇篮曲.....	(221)
宝贝.....	(222)
睡吧,小宝贝	(222)

上
篇

胎
教



胎教的基本知识

第一章

