

优孕优生胎教 方·优生优孕方案·案

李银兰
张燕等
著

您想要一个健康、美丽、聪明过人的孩子吗？您想摆脱不孕不育的烦恼吗？您想按照自己的想法生男孩或女孩吗？您想平平安安怀孕，轻轻松松分娩吗？请按照本书生育专家的指导从头做起· · · · ·



中国华侨出版社

前 言

每个准爸爸妈妈都希望自己能够有一个健康、美丽、聪明、智慧过人的孩子，将来能有所成就，有所作为。社会的进步也需要各式各样的人才，科技的发展更需要人才辈出。“提高人口素质，改善人民生活”已经成为我国的一项基本国策，人类期待着一代更比一代强。

优生学是一门新兴的科学，是一门研究如何改造人体的遗传素质的科学。目前，优生学可以做到的有三大块：即婚前教育、遗传咨询及产前诊断。围绕这三方面的工作都是优生学的内容。

孕妇的营养与胎儿及婴儿的正常发育，特别与他们的大脑、智力发育密切相关。因此，在怀孕期，注意孕妇各种营养素的供给量，特别是供应足量的优质的蛋白，能使胎儿的脑细胞良好增殖，有助于胎儿正常的智力发育。胎儿从一个受精胚胎细胞经过40周的发育，成为体重达到3250克的健康新生儿，必须完全依靠从母体获取营养来完成宫内孕育这一过程。这就要求孕妇不仅为了自身健康，还必须为胎儿的正常持续发育保证摄入必需的营养成分，提供充足能量的碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质和必需脂肪酸等，随孕期而调整的平衡膳食是保证为胎儿提供这些营养素的基本条

件。

所谓胎教，就是通过调整孕妇身体的内外环境，消除不良刺激对胎儿的影响，并采用一定的方法和手段，积极主动地对胎儿进行训练和教育，以使胎儿的身心发育更加健康成熟，为其出生后的继续教育，奠定良好的基础。我国古代医学书上很早就有胎教的记载，古人强调妇女妊娠时应平静形体和心态，不出恶言、不听淫声、不视邪色，听诵诗书讽咏之声，避免七情六欲的刺激，以充实胎儿先天禀赋，利于胎儿身心健康发展。现代医学进一步把胎教的内涵扩展为孕妇保持心情愉快，生活规律，饮食均衡，环境优美，并采用某些适宜方法如音乐、对话、抚摸等对胎儿进行教育。

本书详细地介绍了优生优孕、孕产健康、孕产营养、胎儿早期教育等各方面的知识，内容翔实，语言流畅，图文并茂，适合各种层次的准爸爸妈妈阅读。

作者

2000年10月

目 录

第1章

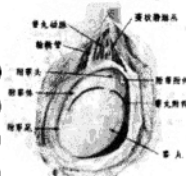
认识优生

什么是“优生”	(2)
优生学的历史	(2)
怎样保证优生	(3)
孕前检查与优生	(4)
什么是生物节律优生法	(5)
优生措施之一——造就优质的受精卵	(6)
优生措施之二——提供优质的孕育环境	(6)

第2章

认识男人和女人

男性外生殖系统	(12)
男性内生殖系统	(13)
女性外生殖系统	(17)
女性内生殖系统	(20)

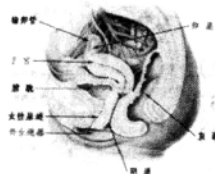


男性性心理特点	(23)
女性性心理特点	(24)
夫妻性生活心理	(25)
性的心理困扰	(26)
第二性特征	(28)
男子的第二性征	(29)
女性的第二性征	(30)
各种形式的性功能障碍	(31)
性机能障碍	(32)
阴冷	(33)
早泄和阳痿	(34)
夫妻一方得了性病怎么办	(35)

第3章

新生命的诞生

精子	(38)
卵子	(39)
受孕过程	(40)
受精成胎	(42)
孕4周胎儿生长发育	(43)
孕8周胎儿的发育情况	(44)
孕12周胎儿的发育情况	(44)
孕16周胎儿的发育情况	(45)
孕20周胎儿的发育情况	(45)

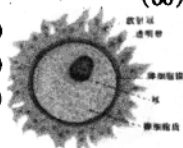


☞ 孕 24 周胎儿的发育情况	(46)
☞ 孕 28 周胎儿的发育情况	(46)
☞ 孕 36 周胎儿的发育情况	(47)
☞ 第 40 周胎儿的发育情况	(47)
☞ 胎盘的功能	(47)
☞ 脐带	(48)
☞ 胎膜和羊水	(49)

第 4 章

选择最佳的受孕时机

☞ 女性的最佳孕龄	(52)
☞ 男性的最佳生育年龄	(52)
☞ 最佳受孕时间	(53)
☞ 最佳受孕时期	(54)
☞ 什么样的心理状态受孕最佳	(55)
☞ 准确测知排卵日	(57)
☞ 如何计算月经周期	(57)
☞ 基础体温法	(58)
☞ 正确测量基础体温的方法	(59)
☞ 从基础体温表找到排卵日	(60)
☞ 由分泌物推测排卵日	(60)
☞ 由中期痛推测排卵日	(61)
☞ 尿液检查和超声波检查法	(62)



第5章

生男生女由你定

☞ 婴儿的性别选择	(66)
☞ 科学证明生男生女法	(66)
☞ 生男生女法的成功率	(67)
☞ 生男生女法的正确目的	(68)
☞ 生女孩能避免的遗传疾病	(69)
☞ 生男孩可以避免下一代为色盲	(70)
☞ 生男生女的基本条件	(70)
☞ X 精子与 Y 精子的分离法	(71)
☞ 生男生女与阴道内的酸性度有关吗	(71)
☞ 生男生女与子宫的酸性度有关吗	(72)
☞ 生男生女与夫妻性高潮有关吗	(73)
☞ 希望生女孩时受孕方法	(74)
☞ 希望生男孩时的受孕方法	(75)
☞ 服用天然钙生男孩	(75)
☞ 天然钙的服用量和时间	(76)
☞ 想生男孩时的注意事项	(77)
☞ 体位与射精的注意事项	(78)
☞ 什么是生男生女用的凝胶	(78)

第6章

摆脱不孕不育的烦恼

受孕必须具备的条件	(82)
什么是不孕症	(83)
不育与不孕是一回事吗	(84)
治疗不孕为何要避孕	(85)
男性不育的原因	(86)
精液异常如何检查	(88)
为什么有的人精液量少	(89)
为什么精液会改变颜色	(90)
不孕妇女的检查	(90)
治疗人流后不孕症的良法	(92)
防治宫外孕	(93)
患什么病的妇女不宜怀孕	(94)
什么是葡萄胎	(94)
葡萄胎的检查方法	(95)
先天畸形的预防	(96)
大龄青年的生育问题	(97)

第7章

学会正确避孕和流产

如何选择避孕方法	(102)
----------------	-------



常用避孕方法	(102)
新婚夫妇避孕方法的选择	(103)
产后及哺乳期避孕方法的选择	(104)
患病夫妇避孕方法的选择	(104)
安全期避孕法	(105)
采用安全期避孕需要注意哪些问题	(107)
什么样的性交姿势最不容易受孕	(107)
什么是流产	(108)
流产的种类和处理方法	(109)
流产的急救措施	(110)
人工流产后应注意的问题	(111)
人工流产后为何会引起不孕	(112)
人流后多久能怀孕	(112)
预防“人流综合症”	(113)
多次作人工流产对身体有什么危害	(114)
预防流产的方法	(115)

第8章

妇女孕期的变化

怀孕早期的表现	(118)
常见的检查早期怀孕的方法	(119)
妊娠试验	(120)
妇女怀孕后体内会发生哪些变化	(120)
怀孕初期为什么会发生呕吐	(122)



为什么有些妇女怀孕后仍有“月经”	(123)
妊娠期乳房、皮肤、体重的改变	(124)
妊娠期生殖系统的变化	(124)
妊娠期母体心脏、血液系统的变化	(126)
妊娠期呼吸系统和消化系统的变化	(127)
妊娠期泌尿系统的变化	(128)

第9章

十月怀胎生活顾问

孕妇的衣、食、住、行	(132)
孕妇站立、坐和行走时应注意什么	(133)
孕妇在居住方面应注意什么	(133)
孕妇睡姿有讲究	(134)
孕早期的家务与运动	(135)
孕妇怎样进行身体锻炼	(136)
骑自行车妇女怎样进行孕期保健	(137)
孕妇是否需要用腹带	(138)
孕妇怎样洗澡	(139)
孕期皮肤保养	(140)
特殊身材孕妇的自我保健	(141)
孕妇用药须谨慎	(143)
孕妇不宜的中成药	(144)
妊娠体操	(146)



第 10 章

孕妇营养与优生

孕妇需要哪些营养元素	(152)
孕妇营养不良对胎儿的影响	(153)
孕期饮食特点	(155)
怎样进行孕前营养的准备	(155)
孕早期的饮食内容	(156)
孕中期的饮食内容	(157)
孕晚期的理想食物	(159)
早孕反应的饮食对策	(160)
孕妇应补充的营养	(161)
孕妇选择食物时应注意什么	(163)
妊娠期禁忌食品	(163)
适合孕妇的水果	(165)
孕妇应吃什么样的酸味食物	(168)
孕期容易忽视的营养	(168)
孕妇肥胖怎么吃	(169)
食欲不振的孕妇吃什么	(170)



第 11 章

孕期健康顾问

心脏病妇女怀孕须知	(174)
-----------------	-------

☞ 孕期出现哪些病症时应看医生	(175)
☞ 孕期中危险信号	(175)
☞ 孕早期保健	(176)
☞ 怀孕后得了乙肝怎么办	(177)
☞ 乳房保健与卫生	(178)
☞ 孕妇的皮肤保养方法	(179)
☞ 孕期尿频怎么办	(180)
☞ 孕期失眠怎么办	(181)
☞ 怎样预防妊娠高血压综合症	(182)
☞ 怎样预防孕期泌尿系统感染	(183)
☞ 怎样预防孕期滴虫性阴道炎	(183)
☞ 怎样预防孕期病毒感染	(184)
☞ 如何减轻孕期下肢静脉曲张	(185)
☞ 如何减轻孕期痛性痉挛	(186)

第 12 章

孕期房事与优生

☞ 孕期房事与优生是否有关	(190)
☞ 孕期过性生活对胎儿有何影响	(190)
☞ 怀孕早期的性生活	(191)
☞ 怀孕中期的性生活	(192)
☞ 妊娠晚期性交可导致胎膜早破	(193)
☞ 什么时候性生活要慎重	(194)
☞ 怎样过性生活才较为安全	(195)



第13章

产前检查要认真

孕妇为什么要定期做产前检查	(198)
什么时候开始做产前检查	(199)
孕早期检查有必要吗	(199)
产前检查的时间表	(200)
产前特殊检查有哪些	(202)
孕期家庭自我监护	(203)
孕期监护的作用	(204)
第一次产前检查	(205)
第二次产前检查	(207)
第三次产前检查	(208)
第四次产前检查	(209)
第五次产前检查	(210)
第六次产前检查	(211)
第七次产前检查	(212)
第八次产前检查	(213)
第九次产前检查	(214)



第14章

轻松分娩

分娩	(218)
----	-------

分娩先兆	(218)
第一产程	(219)
第二产程	(221)
第三产程	(222)
接生时做好哪些准备呢	(223)
接生方法	(223)
怎样配合接生	(224)
何时选择剖宫产	(225)
自然分娩对胎儿的益处	(226)
剖腹产手术对胎儿的影响	(226)
剖腹产手术对产妇的影响	(227)
哪些情况会发生难产	(228)
急产、难产的处理	(228)
如何预防早产	(230)
胎位异常的纠正方法	(230)
减轻分娩时疼痛的方法	(232)
产痛对产妇的影响	(232)
产痛对胎儿的影响	(233)
如何选择分娩镇痛方法	(233)
当不能忍受产痛时如何申请镇痛	(234)
硬膜外镇痛如何进行	(234)
分娩镇痛后感觉如何	(235)
镇痛后还能用力吗	(236)



第15章

产后康复

15.1 产后身体的变化	(240)
15.2 产后注意事项	(240)
15.3 产后锻炼	(241)
15.4 产后营养	(242)
15.5 注意产后发烧	(242)
15.6 产妇早期下床活动有好处	(243)
15.7 注意产后的大小便	(244)
15.8 产后脱发不必过虑	(244)
15.9 怎样防止产后乳腺炎	(245)
15.10 产后预防发胖五法	(246)
15.11 剖腹产后如何恢复	(247)
15.12 女子产后健美法	(248)
15.13 产后的形体恢复	(249)
15.14 产后房事何时恢复	(249)
15.15 如何消除产后郁闷	(250)

第一章 认识优生

专家寄语：

优生学是研究如何改善人类遗传素质的一门科学，其目的是为了扩展优秀的遗传因素，提高人类的遗传素质。

什么是“优生”

“优生”一词由英国人类遗传学家高尔顿于 1883 年首次提出的，其原意是“健康的遗传”。他主张通过选择性的婚配，来减少不良遗传素质的扩散和劣质个体的出生，从而达到逐步改善和提高人群遗传素质的目的。通俗地说，优生的“生”是指出生，“优”是优秀或优良，优生即是生优，就是运用遗传原理和一系列措施，使生育的后代既健康又聪明。

优生学是研究如何改善人类遗传素质的一门科学，可分为两个方面：一方面是研究如何使人类健康地遗传，减少以至消除遗传病和先天畸形患儿出生，被称为消极优生学或预防性优生学；另一方面是研究怎样增加体力和智力上优秀个体的繁衍，叫做积极优生学。前者是劣质的消除，后者是优质的扩展。其目的都是为了扩展优秀的遗传因素，提高人类的遗传素质。

优生学的历史

人类优生的思想与实践，与人类的历史同样悠久。在漫长的原始社会中，原始部落的人们把生下来就有严重残疾的婴儿处死或遗弃山谷。后来，人类由原始社会的群婚制进化到专一婚配，并逐渐确立了直系血亲不准通婚的习惯。我国古代社会就极度鄙视直系血亲的婚配，并贬称之为“乱伦”。

在国外，古希腊哲学家柏拉图提出了不少激烈的优生主