

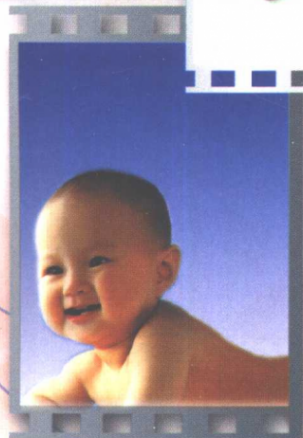
TAIJIAO
YU
YOUSHENG

罗虹
江朝光
编著

胎教与优生

(修订版)

金盾出版社



胎教与优生

(修订版)

罗虹 江朝光 编著

金盾出版社

胎 教 与 优 生

(修订版)

罗 虹 江朝光 编著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书以问答形式,对什么是胎教与优生,如何进行胎教与优生,分为8个部分共205个问题,进行了具体介绍。本书修订版在原书的基础上补充了大量新的内容,使其更加科学实用,通俗易懂,是年轻父母进行胎教与优生的必备读物,对您想孕育一个强壮、聪慧、俊美的小宝宝大有益处。

图书在版编目(CIP)数据

胎教与优生/罗虹,江朝光编著. —修订版. —北京:金盾出版社,2001.6

ISBN 7-5082-1512-5

I. 胎… II. ①罗…②江… III. ①胎教-问答②优生优育-问答 IV. R169.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 06322 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:国防工业出版社印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6.75 字数:152千字

2001年8月修订版第16次印刷

印数:564001—584000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

修订版前言

生儿育女是人生的一件大事,关系到每对夫妇和家庭的幸福。毫无疑问,拥有一个健康、聪明的宝宝是每个家庭的心愿。胎教就是生育聪明宝宝的基础,也是人生教育的第一步。胎教为萌芽般的生命提供最佳的环境,创造最好的条件。同时,通过胎教控制母体的内外环境,可给胎儿以良性刺激,使其各方面的潜力得到最大限度的开发,为出生后的全面发展奠定良好的基础,从而达到优生的目的。《胎教与优生 200 问》一书,自 1992 年 8 月出版以来,已印刷 14 次,55.3 万册,深受广大青年夫妇的欢迎和青睐,成为畅销书。

随着社会和医学科学技术的不断发展,原书中有些内容已不能适应现实的需要。为此,我们参考了大量国内外新文献、新资料,结合实际经验,在原书的基础上进行了全面补充和修改。修订后,既保留了原书的精粹,又增加了新知识、新技术和新经验,更能反映出当代胎教的国内外发展的新趋势。修订后,更名为《胎教与优生》,仍以“胎教与优生”为主线,从人体生殖生理环境,遗传与优生,受孕,孕期保健,不利于胎儿发育的外界因素,创造良好的胎教环境,萌芽生命的教育,以及胎教的最后一幕——分娩等 8 个部分,详细地介绍了哪些应该做,哪些不应该做,以及应该怎样做等知识。本书还补充了怎样看懂孕期检查病历卡,如何监测胎动,孕妇乳房保健,行为胎教,怎样和胎儿做游戏和对胎儿进行习惯培养等内容。本书为胎教科学的通俗读物,能帮助您了解和掌握必要的胎教

知识,生育出一个强壮、聪慧、俊美的小宝宝。

由于作者水平有限,书中不当之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

作 者

2001 年 1 月

前 言

生儿育女，是人生的一件大事。您，就要做母亲了。然而，您腹中那个充满奥秘的小生命情况如何呢？他的体魄是否健康？智力是否正常？容貌是否俊美？性格是否开朗？总之一句话，他是不是您所期望的那个小宝宝呢？毫无疑问，这是每一个母亲最关心的问题。

对这个问题，母亲是不是无能为力，只能听天由命呢？不是的。现代科学技术证实：人的体质、生理和智能与遗传因素有密切关系，但并非遗传决定一切，环境因素不仅影响着人体的生长发育，而且在人体胚胎早期还能直接作用于染色体的改变。这就是说，母亲对胎儿的优生是大有作为的。从新生命的萌生到婴儿呱呱落地有 9 个月的时间，而这段时间是孩子一生中最珍贵、最重要的时刻。抓住这个时机，为萌芽生命的发育提供最佳的环境，创造最好的条件，通过控制母体的内外环境，给胎儿以良性刺激，使其各方面的潜在能力得到最大限度的开发，为出生后的全面发展奠定良好的基础，从而达到优生的目的。这正是胎教这门新兴学科所要发挥的重要作用。

胎教是一种早期教育。当今国内外医学界、教育界正在研究开发“萌发期教育”，包括胎教、婴教、幼教三个阶段，而胎教在先，列为人生第一教育。

胎教，按从事生命科学和优生优育工作者的划分，分为狭义性和广义性两类。所谓狭义性胎教，是指孕妇的精神上与心理上来说的，如听优美的音乐，看优美的图画，到优美的环境

散步等,以保持良好的情绪,促进胎儿的智力发育和体格健康成长。广义性胎教,除上述内容外,还包括孕妇的生理卫生,如学习与了解生理卫生知识,适当调配营养,积极防治疾病,合理安排生活等,内容十分广泛。它涉及到教育学、心理学、营养学、保健学、生理学、儿科学、妇产科学,以及遗传学等多方面的内容。本书即本着这个原则,从广义来阐述胎教与优生。以胎教为主线,分8个部分共200个问题,广泛吸取了当前国内外有关胎教与优生的最新资料,具体详细地阐明了什么应该做,什么不应该做;应该怎样做,不应该怎样做;以及为什么这样做等问题。这是一本胎教科学的通俗读物,希望这本小册子有助于您了解和掌握必要的胎教知识,优生优育将起到积极的作用。

最后,祝您孕育出一个强壮、聪慧、俊美的小宝宝!

由于作者水平所限,错误在所难免,恳请读者批评指正。

作 者

1992年5月

目 录

一、人体生殖生理环境

1. 您认识自己吗? (1)
2. 什么是子宫? 在新生命的成长中扮演什么角色?
..... (1)
3. 女性内生殖器官有哪些? (2)
4. 什么是女性外生殖器官? (3)
5. 女性骨盆对胎儿有什么影响? (4)
6. 谁在女性生殖活动中起主导作用? (5)
7. 男女两性有哪些生理区别? (6)
8. 什么是精子? 有何特点? (7)
9. 什么是卵子? 它是怎样产生和排出的? (8)
10. 胎儿期的两性分化是怎样进行的? (9)

二、遗传与优生

11. 什么是遗传? 与优生和胎教有什么关系? (10)
12. 什么是优生? 怎样才能实现优生? (11)
13. 谁在扮演遗传的主要角色? (12)
14. 是谁把握着遗传的“生杀大权”? (13)
15. 父母能将哪些东西遗传给孩子? (14)
16. 您的孩子可能是什么血型? (15)
17. 孩子的智力取决于双亲的遗传吗? (16)
18. 什么是遗传性疾病? (17)
19. 哪些父母有出生遗传病后代的风险? (18)

20. 手纹与遗传性疾病有什么关系？	(19)
21. 为什么有时一对聪明的夫妇会生出一个痴呆儿？	(22)
22. 她为什么不宜生男孩？	(22)
23. 什么人不宜结婚生育？	(23)
24. 婚育年龄对胎儿有什么影响？	(24)
25. 怎样认识遗传学咨询？	(25)
26. 哪些人需做产前遗传学诊断？	(26)
27. 产前诊断有哪些方法？	(27)
28. 胎儿的性别是由什么决定的？	(29)
29. 胎儿的性别能够预测吗？有什么意义？	(30)
30. 能不能人工控制胎儿的性别？	(31)

三、胎教的基础工程——受孕

31. 为什么说受孕是胎教的基础工程？	(33)
32. 新生命是怎样诞生的？	(33)
33. 什么是“着床”？	(34)
34. 婚后马上怀孕好不好？	(35)
35. 什么季节受孕对孩子最为有利？	(36)
36. 为什么不宜将孕早期安排在冬季？	(37)
37. 怀孕前应做好哪些准备工作？	(39)
38. 孕前饮食有什么要求？	(40)
39. 什么时候最容易受孕？	(41)
40. 人体生物钟与受孕有什么关系？	(42)
41. 在哪些情况下不宜受孕？	(44)
42. 受孕成功必须具备哪些条件？	(45)
43. 怎样创造良好的受孕环境？	(45)
44. 怎样把握受孕瞬间的胎教？	(46)

45. 受孕心理对胎儿有什么影响? (47)
46. 祖国医学是怎样看待孕育的? (48)
47. 您怀孕了吗? (49)
48. 双胞胎是怎么回事? (50)
49. 什么是人工授精? (51)
50. 试管婴儿是怎么回事? (52)

四、胎教的健康保障——孕期保健

51. 什么是孕期保健? (53)
52. 您的孩子将在什么时候出生? (53)
53. 什么是妊娠反应? 应怎样对待? (55)
54. 什么是妊娠剧吐? (56)
55. 什么时候去看医生? (57)
56. 什么是产前检查? (58)
57. 什么叫围产期保健? 有什么意义? (59)
58. 您能看懂病历卡吗? (60)
59. 为什么会发生自然流产? (61)
60. 流产有什么先兆? (62)
61. “滑胎”是怎么回事? (63)
62. 什么是“保胎”? 为什么不宜盲目保胎? (63)
63. 为什么说未产妇做人工流产弊多利少? (64)
64. 胎儿在母体内呆的日子越多越好吗? (64)
65. 您会记妊娠日记吗? (65)
66. 胎儿所需要的营养是由哪里提供的? (66)
67. 胎盘里的羊水有什么作用? (67)
68. 怎样推断您的宝宝发育是否正常? (69)
69. 您了解胎儿的成长过程吗? (70)
70. 胎动有什么意义? (71)

- 71. 如何监测胎动? (73)
- 72. 什么时候能听到胎心音? (74)
- 73. 能根据孕妇肚子的大小来判断胎儿的重量吗? ... (75)
- 74. 孕妇体内物质代谢有什么特点? (75)
- 75. 孕妇应当怎样度过冬季? (76)
- 76. 孕妇的乳房保健有何意义? (77)
- 77. 怀孕后您的皮肤将发生什么变化? (79)
- 78. 如何对待妊娠斑? (79)
- 79. 怀孕后您的头发会发生哪些变化? (80)
- 80. 孕妇最常碰到哪些问题? 如何处理? (80)
- 81. 您应为怀孕的妻子做些什么? (82)
- 82. 孕妇为什么喜欢穿丈夫的衣服? (83)

五、不利于胎儿发育的外界因素

- 83. 怀孕期间有哪些因素不利于胎儿的发育? (84)
- 84. 为什么孕妇在妊娠头 3 个月要特别注意? (85)
- 85. 孕妇患病毒性肝炎对胎儿有什么影响? (86)
- 86. 孕妇患风疹会危及胎儿吗? (87)
- 87. 孕妇为什么要警惕巨细胞病毒的感染? (88)
- 88. 淋病和梅毒将带给孕妇及胎儿什么样的灾难? ... (89)
- 89. 孕妇在哪些情况下应考虑自己患有糖尿病? (90)
- 90. 哪些药物对胎儿有不良影响? (91)
- 91. 怀孕期间是不是不能服任何药物? (92)
- 92. 孕期服用中草药是否就绝对安全? (94)
- 93. 孕妇是否需要大量补充各种维生素、无机盐及钙剂?
..... (94)
- 94. 孕妇营养不良对胎儿有什么影响? (95)
- 95. 怀孕后是否要多吃补品或多补充营养? (96)

96. 为什么孕妇不宜随意做 X 线检查? (97)
97. 孕期做 B 超检查绝对安全吗? (97)
98. 孕期为什么不能做放射性同位素检查? (98)
99. 为什么不宜酒后同房? (98)
100. 孕期为什么要忌烟、酒? (99)
101. 为什么早孕期的孕妇不宜洗过热的热水浴? ... (100)
102. 为什么孕妇不宜接触小动物? (101)
103. 使用电热毯及其他家用电器对胎儿会有影响吗?
..... (103)

104. 孕妇为什么不宜欣赏霹雳舞音乐和摇滚乐? ... (103)
105. 孕妇该不该打预防针? (104)
106. 服用避孕药的妇女,停药后多久才能怀孕? (106)
107. 空气污染能引起胎儿畸形吗? (106)
108. 孕妇接触农药对胎儿有什么危害? (107)
109. 孕妇长时间看电视、玩电脑对胎儿有影响吗? (107)

六、创造良好的胎教环境

110. 环境对胎教有什么意义? (108)
111. 怎样安排孕期饮食? (109)
112. 孕妇吃得越多越好吗? (111)
113. 您和胎儿需要哪些营养成分? (113)
114. 哪些食物能促进胎儿智力发育? (115)
115. 孕妇不宜食用哪些食物? (116)
116. 孕妇为什么不宜饮可乐? (117)
117. 微量元素对胎儿有什么影响? (117)
118. 酵母片对胎儿发育有何作用? (120)
119. 孕妇喝茶对胎儿有影响吗? (121)
120. 这些食谱适合您吗? (122)

121. 孕妇怎样减少食盐的摄入量？	(123)
122. 孕妇吃饭为什么要细嚼慢咽？	(124)
123. 孕妇饮水是不是多多益善？	(125)
124. 孕妇为什么要多吃水果？	(126)
125. 孕妇有什么心理特征？	(126)
126. “准父亲”有什么心理特征？	(130)
127. 怎样做好孕期心理准备？	(131)
128. 孕妇的情绪变化对胎儿有什么影响？	(131)
129. 夫妻感情对胎教有什么影响？	(133)
130. 夫妻心理状态对胎儿有什么影响？	(134)
131. 为什么说孕妇应注意自身修养？	(135)
132. 孕妇应怎样摆脱消极情绪？	(136)
133. 孕妇如何解除特殊的烦恼？	(137)
134. 怎样为胎儿创造和谐乐观的家庭氛围？	(138)
135. 阳光对孕妇有什么意义？	(139)
136. 新鲜空气对您和胎儿有什么意义？	(140)
137. 怎样设计您的孕期居室？	(141)
138. 怀孕后能运动吗？	(141)
139. 孕妇应该怎样运动？	(142)
140. 孕期睡眠不好怎么办？	(143)
141. 孕妇散步时应注意哪些问题？	(144)
142. 孕妇的穿着打扮对胎儿有什么影响？	(145)
143. 孕妇适宜阅读哪些方面的书刊？	(146)

七、萌芽生命的教育

144. 胎儿能接受教育吗？	(147)
145. 胎教理论是怎样形成的？	(148)
146. 胎教神秘吗？	(149)

147. 怎样正确对待胎教？	(150)
148. 胎教应从什么时候开始？	(151)
149. 怎样才算是健康的孩子？	(152)
150. 成熟胎儿是怎样生活的？	(152)
151. 胎儿能听到声音吗？	(154)
152. 胎儿有视力吗？	(156)
153. 胎儿除听觉、视觉外,还有哪些感觉功能？	(156)
154. 胎儿有记忆能力吗？	(157)
155. 胎儿喝水吗？	(159)
156. 胎儿做梦吗？	(159)
157. 胎儿的大脑是怎样发育的？	(160)
158. 什么是意念胎教？	(161)
159. 母亲与胎儿之间怎样传递生理信息？	(162)
160. 母亲与胎儿之间怎样传递行为信息？	(163)
161. 母亲与胎儿之间怎样传递情感信息？	(163)
162. 母亲为什么多习惯于左侧怀抱婴儿？	(164)
163. 什么时候给宝宝起名字？	(165)
164. 胎儿也会发脾气吗？	(166)
165. 胎儿会哭吗？	(167)
166. 胎儿在子宫内是怎样学习的？	(167)
167. 谁是胎教的主角？	(168)
168. 未来的父亲能为胎教做些什么？	(169)
169. 家庭其他成员能为胎教做些什么？	(170)
170. 怎样和胎儿对话？	(171)
171. 怎样和胎儿做游戏？	(172)
172. 怎样给胎儿讲故事？	(173)
173. 胎教音乐对胎儿有什么意义？	(174)

174. 哪些音乐对胎儿有益？	(175)
175. 怎样欣赏胎教音乐？	(176)
176. 什么是胎教中的“音乐形象”？	(177)
177. 怎样给胎儿唱歌？	(177)
178. 色彩在胎教中有什么作用？	(178)
179. 什么是运动胎教？	(179)
180. 怎样进行运动胎教？	(180)
181. 怎样教胎儿识字？	(180)
182. 什么是美学胎教？	(181)
183. 怎样把握胎儿的性格？	(181)
184. 什么是行为胎教？	(182)
185. 母爱对胎儿有什么影响？	(183)
186. 孕妇的求知欲对胎儿有什么影响？	(184)
187. 为什么要对胎儿进行习惯培养？	(184)
188. 怎样进行放松训练？	(185)
189. 胎儿能上学吗？	(186)

八、胎教的最后一幕——分娩

190. 分娩对胎教有什么意义？	(186)
191. 分娩心理状态对胎儿有什么影响？	(187)
192. 生孩子算不算病？	(188)
193. 分娩要经过几个过程？应怎样配合？	(189)
194. 为什么多数胎儿都不能按预产期出生？	(190)
195. 分娩前应做好哪些准备？	(191)
196. 您应当在什么时候去医院待产？	(192)
197. 胎位不正怎么办？	(192)
198. 什么叫“入盆”？入盆后多久才能分娩？	(193)
199. 分娩需要多长时间？	(194)

200. 婴儿为什么要“呱呱”坠地？	(195)
201. 剖宫产的孩子更聪明吗？	(196)
202. 应怎样认识助产术对胎儿的影响？	(197)
203. 产道分娩对胎儿有什么好处？	(198)
204. 您听说过水中分娩吗？	(199)
205. 出生时的原始体验对婴儿的发育有什么意义？	(200)