



破译优生优孕密码  注入天赋优良基因

如果想生一个健康、聪明、活泼的宝宝，可以先记录夫妇两人生物钟的活动周期；如果两人的体力钟、智力钟及情绪钟都处于高潮期的时间，在此时间里受孕将是最佳的时期。  
根据人体生物节律周期变化规律，夫妻双方生物钟节律基本同步，即双方各自3种生物钟共6种生物钟中有3~4种处在高潮期，是优生的一个基本条件。



青岛出版社 | 国家一级出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

# 优生优孕宝典

马飞/主编

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

优生优孕宝典 / 马飞主编. —青岛:青岛出版社,

2008.12

(我的怀孕育儿枕边书)

ISBN 978-7-5436-4958-3

I . ①优… II . ①马… III . ①优生优育-基本知识 ②

妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV . ①R169.1 ②R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 169255 号

书 名 优生优孕宝典

主 编 马 飞

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)80998664

传 真 0532-85814750

责任编辑 杨成舜

插 图 熊 伟

封面设计 青岛出版设计中心 · 张伟伟

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本 16 开(710mm×1000mm)

印 张 21

字 数 350 千

书 号 ISBN 978-7-5436-4958-3

定 价 29.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-80998826)

**本书建议陈列类别:育儿**

## 前　　言

优生优孕是生育健康而聪明宝宝的基础,而其根本源头则是优选优配和婚前检查,严防遗传疾病和先天疾病,为优生优育创造良好的先天前提条件。

要达到优生,首先就必须要控制劣生。据有关方面统计,我国每年出生的异常胎儿多达 50 万,其中不少是患无脑、脑积水等严重残疾的婴儿,严重影响了国民素质。目前,人类发现的遗传病已超过 3000 种,平均每 100 个新生儿中就有 3~10 个患有程度不同的各种遗传病,这些病绝大多数都无法治愈,严重威胁着人类的生存发展。

生儿育女,是我们人生的一件大事。无论古今中外,优生可以说是人们的共同愿望,这不能不引起我们的高度重视。

为此,特别产生了优生学。就是用以研究如何改良人的遗传素质,产生优秀后代的学科。优生学的主要理论基础是人类遗传学,它的措施涉及各种影响婚姻和生育的社会因素,并专门研究人类未来的遗传素质在肉体和精神两方面不断进化的有关问题。

优生学提出了两大任务:一是增进有关人类不同特征遗传本质的知识,并判定这些特征的优劣和取舍;二是指出改进后代遗传素质的方案,如制定优生法,对婚配、生育和生育年龄等方面进行合理地限制,以减少因近亲结婚而产生的隐性遗传性疾病和因母亲年龄过大所致先天愚型等先天缺陷的发病率。通过普查,检出特定人群中某些隐性有害基因的携带者,以避免两个杂合体结婚而生出隐性纯合患者;通过羊膜穿刺获得羊水中的胎儿脱屑细胞或取出早期胎盘绒毛进行胎儿的产前诊断,并结合必要的人工流产以

防止患儿的出生；广泛进行遗传咨询，以及宣传在一定情况下结婚并不是都能生育的观点等等。

当然，优生不仅仅是严防遗传病和先天性疾病的问题，这只是解决孕育健康宝宝的关键。如果要孕育天才宝宝，那还必须使整个受孕过程全面、综合达到优身优时优境等最佳因素的优化组合，这就需要我们做好全方位的准备了。

优生优育是人类不断进化的问题，而不孕不育和生殖退化却是人类面临的危机。据国际有关部门科学调查研究，与1940年相比，今天全世界男子的精子密度下降了一半，平均每年下降1%；几十年之后，人类甚至可能出现“无精危机”。除了精子数量、质量下降外，男人的生育能力也不断下降，活动精子的比例和正常形态精子的比例逐年下降，每年下降0.5%~0.6%。与此同时，畸形、劣质精子的比例在增多，其活力、穿透力、致孕率都在下降，导致男性不育的比例在逐年增加。因此，不孕不育和生殖危机也是必须关注的大问题。

为此，本书根据优生学的知识，围绕优生优孕的有关事宜，共分为九方面关联内容，包括婚前的优选优配与身体检查、避免遗传疾病与先天疾病、夫妻的两性健康与生殖健康、不孕不育与辅助生殖、男性不育与女性不孕治疗、避孕知识与避孕方法、优生知识与最佳条件、孕前准备与受孕方法生男生女的性别选择等内容，系统而全面，具有很强的实用性和指导性。

为了增强后代的智力和体力，除受精时已决定的遗传结构外，胎儿期的发育、胎教、分娩和婴幼儿期的成长、哺育、抚养以及后天的教育培养等都具有重要的作用。因此，我们的准妈妈准爸爸们在参照本书孕育了健康胎儿的情况下，还要继续学习有关优生优育的知识，为培养聪明健康的优秀后代继续努力吧！

马 飞

2008.10

# 目 录

第一章 天才宝宝胎儿期的智力与大脑发育 .....	(1)
一、天才宝宝的智力形成与结构因素 .....	(2)
1. 生育天才宝宝的条件.....	(2)
2. 天才宝宝并非只由 IQ 决定 .....	(2)
3. 胎教对胎儿智力发育的重要性.....	(3)
二、天才宝宝的大脑智能形成与发育 .....	(5)
1. 胎儿脑的发育规律.....	(5)
2. 胎儿时期大脑的发育.....	(6)
3. 0 岁儿脑部重量的增长速度 .....	(8)
4. 脑神经细胞的增长情况.....	(9)
5. 脑细胞突触数量决定头脑好坏.....	(9)
6. 脑神经细胞髓鞘化决定脑部发育 .....	(10)
7. 胎儿大脑智能发育的关键时期 .....	(11)
8. 胎儿大脑信息机能的发育 .....	(12)
9. 大脑性别之分的主要体现 .....	(12)
10. 孕妇压力会使胎儿的脑趋于女性化.....	(13)
11. 烟、酒会严重影响胎儿脑发育 .....	(14)
第二章 生天才宝宝优选配偶决定法 .....	(16)
一、生育天才宝宝的首要条件是优选配偶 .....	(17)
1. 优选配偶要血缘不亲 .....	(17)

2. 优选配偶要年龄相当 .....	(18)
3. 优选配偶要身体健康 .....	(19)
4. 优选配偶要血型匹配 .....	(19)
5. 优选配偶要性格协调 .....	(21)
6. 优选配偶要门第相当 .....	(21)
<b>二、生育天才宝宝的首要步骤是婚前检查 .....</b>	<b>(22)</b>
1. 婚检减少生理缺陷和不健康因素的遗传 .....	(22)
2. 婚前全面检查的六大内容 .....	(22)
<b>第三章 生天才宝宝遗传基因决定法 .....</b>	<b>(24)</b>
<b>一、生育天才宝宝的重要原素是遗传细胞 .....</b>	<b>(25)</b>
1. 新的生命是从遗传细胞开始 .....	(25)
2. 遗传染色体信息一代一代地传承 .....	(26)
3. 婚前检查避免染色体先天愚型 .....	(26)
<b>二、培育天才宝宝的重要因素是环境 .....</b>	<b>(28)</b>
1. 人体是遗传和环境相互作用的产物 .....	(28)
2. 环境左右孩子将来的成就 .....	(29)
3. 胎儿智力遗传的科学研究 .....	(29)
4. 遗传基因缺陷引起孩子白痴 .....	(30)
<b>第四章 生天才宝宝优生受孕决定法 .....</b>	<b>(32)</b>
<b>一、奠定生育天才宝宝形成的物质基础 .....</b>	<b>(33)</b>
1. 选择合适年龄受孕是造就天才的根本 .....	(33)
2. 选择充沛精气受孕是生天才的基础 .....	(34)
3. 选择旺盛肾气受孕促进天才的机能 .....	(34)
4. 选择最佳性生活受孕是造就天才的前提 .....	(35)
5. 选择最佳空气受孕是造就天才的氛围 .....	(37)
6. 选择最佳环境受孕是造就天才的空间 .....	(38)
7. 选择充足营养受孕是造就天才的水分 .....	(41)

8. 选择最佳生物钟受孕是造就天才的生命 .....	(41)
9. 选择最佳季节受孕是造就天才的时期 .....	(42)
10. 选择最佳阶段受孕是造就天才的时间 .....	(43)
11. 选择最佳情绪受孕是形成天才的心理 .....	(45)
12. 选择择优而生是造就天才的存在 .....	(46)
二、天才宝宝形成和发育的注意问题 .....	(48)
1. 注意药物对天才宝宝形成和发育的影响 .....	(48)
2. 注意烟酒对天才宝宝形成和发育的影响 .....	(50)
<b>第五章 生天才宝宝饮食营养决定法 .....</b>	<b>(52)</b>
一、孕期为天才宝宝的生长发育提供充足营养 .....	(53)
1. 孕期注意营养不良对胎儿大脑的损害 .....	(53)
2. 孕期必须增加充足营养 .....	(54)
3. 孕期每日营养素的摄入量 .....	(54)
4. 孕期补充维生素 D 的方法 .....	(55)
5. 孕期补充铜元素的方法 .....	(55)
6. 孕期补充碘元素的方法 .....	(56)
7. 孕期补充钙剂的方法 .....	(56)
8. 孕期补充铁元素的方法 .....	(57)
二、孕期增加饮食营养必须注意的问题 .....	(59)
1. 孕期进补必须要合适 .....	(59)
2. 孕期营养必须要适度 .....	(60)
3. 孕期食物必须要适宜 .....	(61)
4. 孕期饮料必须要注意 .....	(61)
三、孕期饮食的宜忌 .....	(63)
1. 孕期饮食十不宜 .....	(63)
2. 孕期调味品的禁忌 .....	(67)
3. 孕期不宜营养过剩 .....	(67)

4. 孕期不能偏食 .....	(68)
5. 孕期不宜只吃精米精面 .....	(68)
6. 孕期不宜饮酒 .....	(69)
7. 孕期不宜饮甜酒 .....	(69)
8. 孕期不宜吃火锅 .....	(70)
9. 孕期不宜多吃油条 .....	(70)
10. 孕期不宜饮可乐饮料 .....	(71)
11. 孕期不宜食用过敏食物 .....	(71)
12. 孕期忌多吃罐头食品 .....	(72)
13. 孕期不宜过多食用酸性食物 .....	(72)
14. 孕期不宜过食鱼肝油和含钙食品 .....	(73)
15. 孕期不宜过多服用营养药 .....	(73)
<b>四、孕期不同阶段的饮食营养和益智食谱 .....</b>	<b>(75)</b>
1. 孕期不同阶段的饮食营养 .....	(75)
2. 怀孕第1个月益智食谱 .....	(77)
3. 怀孕第2个月益智食谱 .....	(78)
4. 怀孕第3个月益智食谱 .....	(82)
5. 怀孕第4个月益智食谱 .....	(83)
6. 怀孕第5个月益智食谱 .....	(85)
7. 怀孕第6个月益智食谱 .....	(86)
8. 怀孕第7个月益智食谱 .....	(88)
9. 怀孕第8个月益智食谱 .....	(90)
10. 怀孕第9个月益智食谱 .....	(92)
11. 怀孕第10个月益智食谱 .....	(95)
<b>第六章 生天才宝宝智商胎教决定法 .....</b>	<b>(98)</b>
<b>一、胎教的科学性与智力发育 .....</b>	<b>(99)</b>
1. 胎教是使具有更好的先天身体和智力素质 .....	(99)

2. 天才宝宝的培养从胎教开始.....	(100)
3. 胎教是胎儿智力发育过程中的重要环节.....	(101)
4. 胎儿期超前教育能最大限度开发智力潜能.....	(101)
5. 胎儿对音乐、儿歌可形成较强的记忆 .....	(102)
6. 音乐对胎儿大脑发育产生间接性的影响.....	(102)
7. 胎儿在母体内存在一般大脑神经活动.....	(103)
8. 进行胎教最科学最适宜的时间.....	(104)
9. 胎教中必须注意的事项.....	(104)
10. 进行胎教的首要具体措施 .....	(106)
<b>二、胎教的科学方法和具体实施 .....</b>	<b>(108)</b>
1. 胎教的主要科学方法.....	(108)
2. 音乐是胎儿的特殊营养.....	(112)
3. 胎教的音乐方法.....	(112)
4. 胎教的“音乐浴”方法 .....	(114)
5. 胎教常见音乐种类.....	(115)
6. 胎教常用音乐曲目.....	(116)
7. 胎教呼唤法.....	(124)
8. 胎教运动法.....	(125)
<b>三、胎教与日常生活结合进行 .....</b>	<b>(128)</b>
1. 胎教与工作相结合.....	(128)
2. 胎教与活动相结合.....	(129)
3. 胎教与睡眠相结合 .....	(130)
4. 胎教与情绪相结合.....	(132)
5. 胎教与心境相结合 .....	(133)
6. 胎教与艺术相结合 .....	(133)
<b>四、胎教中父母的责任与方法 .....</b>	<b>(136)</b>
1. 母亲要保持良好性情.....	(136)

2. 父亲对胎儿具有间接影响.....	(137)
3. 父亲要帮胎儿做体操.....	(138)
4. 父亲的间接胎教方法.....	(138)
5. 父亲对胎儿直接胎教.....	(142)
6. 父亲与胎儿“玩游戏” .....	(143)
<b>第七章 生天才宝宝促进发育决定法 .....</b>	<b>(144)</b>
<b>一、促进胎儿智力因素的发育 .....</b>	<b>(145)</b>
1. 促进胎儿的听觉发育.....	(145)
2. 促进胎儿的触觉发育.....	(145)
3. 促进胎儿的大脑发育.....	(146)
4. 促进胎儿的感知发育.....	(147)
5. 促进胎儿的记忆发育.....	(147)
<b>二、促进胎儿不同阶段的智力发育 .....</b>	<b>(149)</b>
1. 促进第1个月胎儿的智力发育.....	(149)
2. 促进第2个月胎儿的智力发育.....	(150)
3. 促进第3个月胎儿的智力发育.....	(152)
4. 促进第4个月胎儿的智力发育.....	(155)
5. 促进第5个月胎儿的智力发育.....	(157)
6. 促进第6个月胎儿的智力发育.....	(159)
7. 促进第7个月胎儿的智力发育.....	(161)
8. 促进第8个月胎儿的智力发育.....	(163)
9. 促进第9个月胎儿的智力发育.....	(165)
<b>第八章 生天才宝宝产检分娩决定法 .....</b>	<b>(168)</b>
<b>一、选择有利于胎儿智力的产前检测 .....</b>	<b>(169)</b>
1. 用“B超检测胎头双顶径 .....	(169)
2. 用“B超”检测胎儿畸形.....	(169)
3. 羊水检查无脑儿等疾病.....	(170)

4. 诊断先天性胎儿畸形.....	(171)
5. 检测胎儿的成熟度.....	(171)
二、选择有利于胎儿大脑的分娩方式 .....	(173)
1. 自然生产是生天才宝宝的关键.....	(173)
2. 选择自然分娩的方式.....	(174)
3. 选择顺利分娩的方法.....	(175)
4. 尊重胎儿选择的出生时间.....	(176)
5. 产道刺激促进胎儿脑部成长.....	(177)
6. 选择有利于胎儿大脑的生产姿势.....	(178)

## 第一章

# 天才宝宝胎儿期的智力与大脑发育

# 一、天才宝宝的智力形成与结构因素

## 1. 生育天才宝宝的条件

怎样生育天才宝宝,是古今中外学者一直研究的课题。美国学者曾对智商超过 140 的天才宝宝(全国有数百万)作了统计,其中 91%~92% 是男孩儿,80% 出生于中产阶级(大多是知识界)家庭,而且是家庭中的长子。我国科技大学的少年大学生,有 90% 是男孩子。日本科学家对天才宝宝的调查,也有跟美国相似的结果。

目前,中外科学家对天才宝宝的看法,在以下几个方面基本取得了一致:

他们绝大多数是男孩;

大多数是中产阶级家庭中的长子;

父母在生他们时,绝大多数已超过正常的生育年龄;

山青水秀、气候宜人、物产丰富、没有污染的地区出生的天才宝宝比例高;

夫妻的智商较高;

夫妻勤奋学习,又具有想得到非凡子女的强烈愿望;

受精卵形成的那一天,父母体内的各种生物钟正好都运行到最高峰值区。

## 2. 天才宝宝并非只由 IQ 决定

IQ(智能指数)通常被用来作为代表聪明与否的指数。IQ 的数字越高则

表示越聪明,不过,近来 IQ 已开始受到教育界的质疑。

以前“IQ 永生不变”的想法比较普遍。而且由于有“IQ 永生不变”的想法,使 IQ 在教育界受到重视,导致父母亲对孩子的 IQ 值感到忧心。IQ 成为人类标注优劣的道具。

但是实际情况却是原本应该是永生不变的 IQ 值,有的人却随着成长而提升 20 或 30;或者有的人在幼儿园时代的 IQ 值高达 160,甚至被誉为未来之天才的孩子,长大成人之后也不过是一平凡人。种种事实证明,IQ 数值并不是绝对的。

美国曾经对受过天才儿童教育的孩子们(IQ 值约为 200~220)进行问卷调查,结果发现,竟有 80% 的孩子曾萌生过自杀的念头。可见虽然 IQ 值升高了,生存却成为一个问题。人们究竟为何要实施天才儿童教育呢?

IQ 不过是测量人类拥有的多种能力中的一小部分而已。而且,IQ 和性格、意志等毫无关系。

因此,培育出天才宝宝,并不是 IQ 所能决定的。

### 3. 胎教对胎儿智力发育的重要性

胎教一词的含义在许多人脑中都模糊不清,注往往会产生以下疑问:

“应该是教育,可是孩子都还没出生,能做些什么呢?”

“可能是重视腹中的胎儿吧!那是理所当然的事嘛。”

“是不是指时下孕妇杂志所说的胎教?”

“胎儿在腹中什么都还不知道,何来教育?”

以往一般人大都认为,所谓胎教(育儿)通常是出生以后才开始。因为还不知道腹中胎儿的模样,惟有平安无事地生下来才是最重要的。

但是,现在的医学相当发达。从开始排卵,到任一时期的器官形成,甚至该时期会受到哪些影响,都可以详细地了解到。医学发现,母亲怀孕时的生活方式,甚至可以影响胎儿出生后智能的发展。

现在,对胎教的宣传力度还在不断加强,且在这个领域里讨论热烈,胎教的重要性需要引起每个人足够的重视。为了未来请为人父母者必须实施胎教。

由于胎儿的发育可以借由医学仪器来观察,只要孕妇有心,应该可以给与腹中胎儿良好的影响。

## 二、天才宝宝的大脑智能形成与发育

### 1. 胎儿脑的发育规律

在胎儿整个生长发育过程中,脑是最先发育的部分。

从受精卵到新生儿需经过母体 40 周的孕育,新生命通过胎盘从母体获得生长发育所需要的氧气及各种营养物质。受精卵在最初的两周里不依赖母体的营养,从两周末则开始从母体获得营养而迅速生长发育,直至第 10 周末,胎儿身体各部分基本分化完成,已初具人形,其分化程度约占整个身体分化的 90%,但这种人形与成人,甚至与新生儿的外形都有极大区别,如头部明显大于身体的其他部位,几乎占整个身体的一半;两眼间距很宽,上下肢皆短小,手、脚趾尚未分开。头部体积比例突出,可以反映出在生命伊始脑的领先发育。据资料显示,在怀孕的第 2~5 个月期间,脑神经细胞的增殖分裂已基本完成。可见,由脑、神经及各种感官组织(眼、耳、鼻等)组成的头部,在胚胎早期即约占整个身体的一半。作为主司协调和统一全身各系统功能的大脑及神经系统,一开始细胞的分化繁殖就比身体的其他部位快得多,在妊娠的后 30 周内,发育最快的仍是大脑及神经系统,胎儿六七个月时,脑的基本结构已经具备,两大脑半球皮层的六层结构已形成,神经细胞的数目也与成人基本相同,约有 140 亿个。

受精卵发育到第三个星期,真外胚层开始形成神经管。四个星期的胚胎,便分化出三个原始的脑泡,即菱脑、中脑和前脑。五个星期的时候,菱脑与前脑又各自分化为两个脑泡,此后,这五个脑泡逐渐发育成延脑、后脑、中脑、间脑及端脑五大部分。后脑再进一步分化为脑桥和小脑;间脑分化为丘