



21 SHIJI

科学全面实用的孕育指南
XINGFU JIATING BAIKE CONGSHU



胎教知识

1000
问

河北科学技术出版社

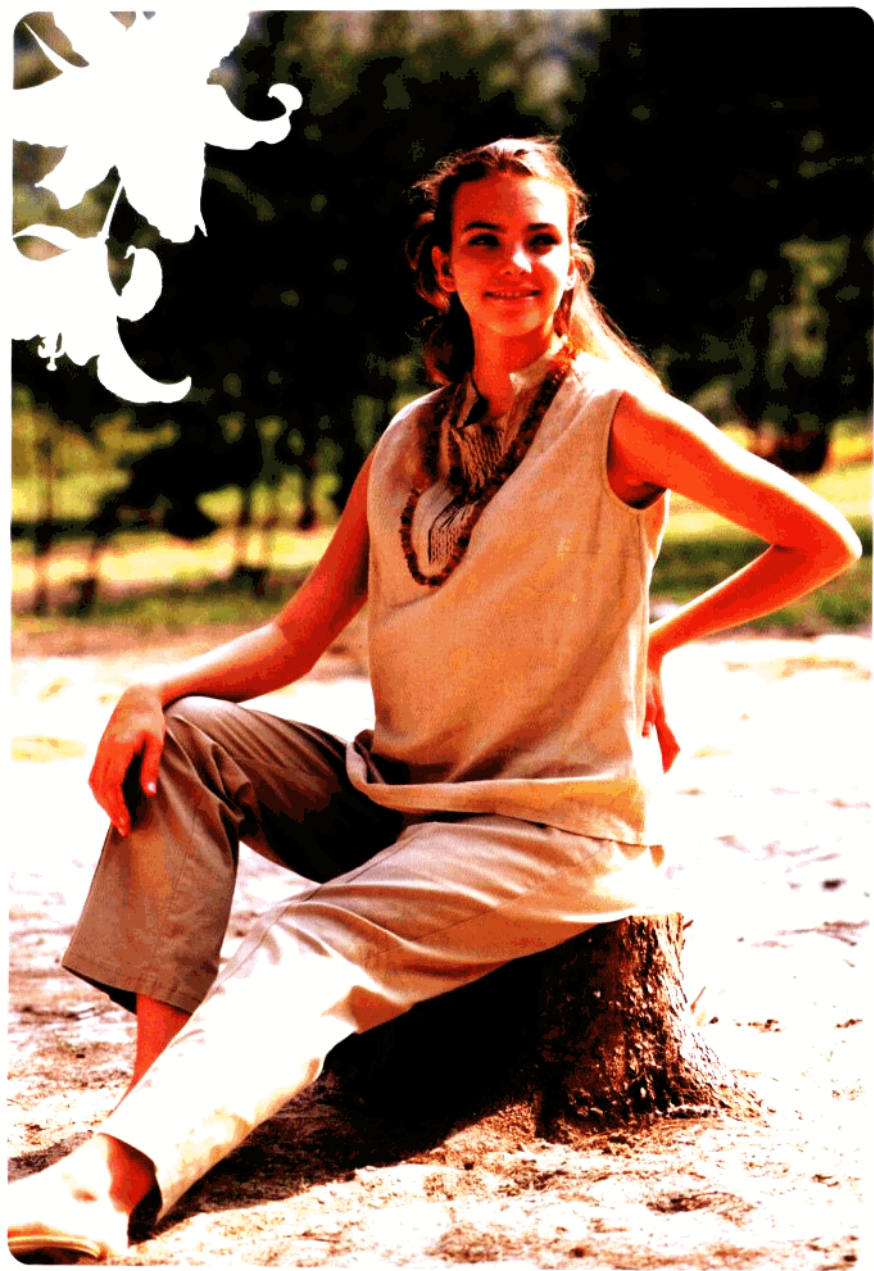


21 SHIJI

科学全面实用的孕育指南

XINGFU JIATING BAIKE CONGSHU











前 言

年轻的朋友，也许你刚刚新婚不久；也许你正计划着孕育一个新的生命；也许你正期盼着一个健康聪明的小宝诞生。可是，你知道如何才能拥有一个健康聪明的小宝宝吗？

一个人的聪明与否在于先天的禀赋与后天的培育。这是我们为人父母者无可推卸的责任。每一对年轻的夫妇都希望能培育出一个优优组合的杰出的小生命。这就需要 we 多掌握一些科学的优生知识，从怀孕开始就为小宝宝实施最佳的孕育方案。于是，胎教也就势在必行。可是，你知道何为胎教吗？你知道胎教要如何实施吗？

提起胎教，人们往往将它与迷信唯心活动等同起来，同时，又有人将胎教吹得神乎其神，这两种态度均有悖于科学的、实事求是的态度。胎教的本意，是为了搞好母体的精神卫生和心身健康，从而给胎儿以微妙的积极的影响。

无数的事实也证明，孕妇的情绪会对胎儿产生影响。好的精神状态会给胎儿以积极的影响，而不良的情绪却会给胎儿带来不良后果。如孕妇焦虑，所生孩子往往多动、易怒、好哭闹；在怀孕早期孕妇如恐惧不安，常常会使胎儿发生腭裂，或者导致早产、未成熟儿，或足月婴儿体重过低等。这些，都将对未来的小宝宝产生不良影响。

如果你在孕期精神愉快，丈夫及家人给你无限的关爱；如果你每天和胎儿一起听优美的音乐，看美丽的自然景色；如果你每天和胎儿一起运动或做体操；如果你在孕期极其重视饮食营养；如果你十分重视孕期保健，没有受过病毒感染，没有乱用药物，没有受到不良刺激，那么，你难道不认为这正是一个极好的开端吗？你难道不认为一个健康、聪明的宝宝就已呼之欲出了吗？

本书从新手妈妈的角度出发，提出了孕期胎教中的一些疑难问题，并给予科学全面的解答。书中融优生学于生活中，寓生活知识于保健中，让保健知识落实于胎教，力求能给年轻的夫妇们以科学的指导，以利于实施胎教，达到优生的目的。

年轻的夫妇们，胎教是一切后续教育的起点，只要你们切实地对胎儿进行胎教，相信你们一定会拥有一个聪明健康、活泼可爱的天才宝宝！

编 者

2005年6月

目 录

第一篇 优生——胎教必不可少

遗传优生与胎教	(3)
1. 胎教应从什么时候开始?	(3)
2. 配偶的智力对胎教有什么影响?	(3)
3. 遗传、优生、胎教之间有什么关系?	(4)
4. 体质遗传与体质对胎教有什么影响?	(4)
5. 什么叫遗传?	(5)
6. 何谓遗传病?	(6)
7. 遗传病有哪几类?	(6)
8. 何谓先天性疾病?	(7)
9. X 伴性显性遗传病的遗传方式如何?	(7)
10. X 伴性隐性遗传病的遗传方式如何?	(8)
11. Y 伴性遗传病的遗传方式如何?	(8)
12. 何谓从性遗传?	(9)
13. 何谓限性遗传?	(10)
14. 何谓隔代遗传?	(10)
15. 何谓交叉遗传?	(10)
16. 何谓单基因病?	(11)
17. 何谓多基因病?	(11)
18. 何谓染色体病?	(12)
19. 遗传病是不治之症吗?	(13)

20. 何谓基因治疗?	(13)
21. 父母能将哪些东西遗传给孩子?	(14)
22. 引起胎儿发育异常的因素有哪些?	(15)
23. 如何减少有缺陷胎儿的出生?	(15)
24. 妊娠期的“外象内感”是怎么回事?	(16)
优生必备知识	(17)
1. 什么是优生与优生学?	(17)
2. 优生的五要素是什么?	(18)
3. 不会生男孩的原因是什么?	(19)
4. 环境污染对胎儿的发育有影响吗?	(19)
5. 丈夫在优生中要负哪些责任?	(20)
6. 妇女摄入不足会影响生育能力吗?	(21)
7. 什么是排卵?	(21)
8. 精子和卵子是怎样相遇的?	(22)
9. 一次射精必须有多少精子?	(22)
10. 什么时候性交最容易受孕?	(22)
11. 为什么人工流产后过早怀孕不利优生?	(23)
12. “人体三节律”对优生有影响吗?	(23)
13. 什么是“择优而生”?	(24)
14. 为什么育龄妇女不宜太胖?	(24)
15. 疲劳会影响优生吗?	(25)
16. 过量饮酒对优生有何影响?	(25)
17. 孩子的智力取决于双亲的遗传吗?	(26)

第二篇 胎教——基本知识必备

胎教的意义	(29)
1. 你知道胎教的历史起源吗?	(29)

2. 从计算年龄能想到什么?	(30)
3. “胎教”的目的和意义是什么?	(30)
4. 现代胎教能教会什么?	(31)
5. 胎教人人都能做到吗?	(31)
6. 科学胎教的意义是什么?	(32)
7. 胎教对孩子智力有影响吗?	(33)
8. 胎教与胎儿的性格有什么关系?	(33)
9. 胎儿与母体呼吸相通吗?	(34)
10. 谁是胎教的主角?	(35)
11. 母亲如何当好胎教的主角?	(35)
12. 丈夫在胎教中怎样起作用?	(36)
13. 家庭其他成员在胎教中的作用是什么?	(36)
14. 其他家庭成员在胎教中应如何做?	(37)

胎教的可行性

1. 什么是胎教?	(38)
2. 怎样正确对待胎教?	(39)
3. 胎教的可能性大吗?	(40)
4. 西方的胎教学是怎样的?	(40)
5. 中医胎教学科学吗?	(41)
6. 古代胎教学为何重调情志?	(42)
7. 古代胎教学为何忌房事?	(42)
8. 古代胎教学为何要节饮食?	(43)
9. 古代胎教学为何提倡适劳逸?	(43)
10. 古代胎教学为何要慎寒温?	(44)
11. 古代胎教学为何要戒生冷?	(44)
12. 我国胎教的现状如何?	(44)
13. 你知道美国的胎儿大学吗?	(45)
14. 胎儿大学的课程如何设置的?	(45)

15. 日本研究胎教的情况怎样?	(46)
16. 英国研究胎教的情况怎样?	(46)
17. 法国研究胎教的情况怎样?	(47)
18. 胎教与优生学有何关系?	(48)
19. 胎教的基本内容是什么?	(48)
20. 为什么要从胎儿期开始考虑育儿?	(49)
21. 胎儿期是一生中最重要的天才期吗?	(50)
22. 母亲与胎儿之间信息传递的关系如何?	(50)
23. 胎儿也会发脾气吗?	(52)
24. 哪种类型的母亲易导致胎儿发脾气?	(52)
25. 胎儿理解母亲感情吗?	(53)
胎儿接受胎教的能力	(54)
1. 胎教的先决条件是什么?	(54)
2. 胎儿具有学习能力吗?	(55)
3. 胎儿的大脑是怎样发育的?	(56)
4. 为什么胎儿能接受教育?	(56)
5. 胎儿能利用心电感应学习吗?	(57)
6. 如何证明胎儿与母体有心电感应?	(58)
7. 胎儿能啼哭吗?	(58)
8. 宫内儿啼如何治法?	(59)
9. 胎儿如何向母亲讲话?	(59)
10. 听觉在胎教上有什么重大意义?	(60)
11. 胎儿听觉何时发育?	(60)
12. 怎样知道胎儿在聆听世界?	(61)
13. 胎儿对声音具有分辨能力吗?	(61)
14. 胎儿什么时候可以分辨声音的强弱与高低	(62)
15. 子宫内的“小窃听器”听到什么?	(62)
16. 胎儿喜欢听到哪几种声音	(63)

17. 胎儿在腹内是在认真听吗？	(63)
18. 胎儿有视觉吗？	(64)
19. 胎儿能感受明暗吗？	(65)
20. 胎儿有触觉吗？	(65)
21. 胎儿有嗅觉吗？	(66)
22. 胎儿能分辨甜味和辣味吗？	(66)
23. 胎儿有记忆能力吗？	(67)
24. 胎儿的大脑功能会通过记忆强化吗？	(68)
25. 为什么记忆从胎儿开始？	(68)
26. 胎儿的记忆装置什么时候开始形成？	(68)
27. 胎儿从几个月开始能记忆母亲的声音？	(69)
28. 胎儿有思想吗？	(70)
29. 胎儿也有人格吗？	(71)
30. 胎儿喝水吗？	(72)
31. 胎儿做梦吗？	(72)
32. 成熟胎儿是怎样生活的？	(73)
33. 胎儿能与妈妈共忧喜吗？	(74)
34. 胎儿的“心灵”能培育吗？	(74)
35. 胎儿的“心灵”是在何时形成的呢？	(75)
36. 胎儿什么时候开始吮吸手指？	(76)
37. 胎儿有习惯吗？	(76)
38. 胎儿会通过动作让自己的身体发育吗？	(76)

第三篇 优生——胎教的基础

受孕与胎教	(81)
1. 怎样把握受孕瞬间的胎教？	(81)
2. 受孕心理对胎儿有什么影响？	(81)

3. 季节与受孕有什么关系?	(82)
4. 为什么不宜将孕早期安排在冬季?	(84)
5. 怀孕前应做好哪些准备工作?	(85)
6. 孕前饮食有什么要求?	(86)
7. 怎样创造良好的受孕环境?	(86)
8. 为什么孕前宜做巨细胞病毒检测?	(87)
9. 有慢性疾病的妇女能怀孕吗?	(87)
10. 高血压患者能怀孕吗?	(88)
11. 肺结核病人能怀孕吗?	(89)
12. 心脏病患者能怀孕吗?	(90)
13. 肝炎患者能怀孕吗?	(90)
14. 肾病患者能怀孕吗?	(91)
15. 淋病患者能怀孕吗?	(91)
16. 梅毒患者能怀孕吗?	(92)
17. 外阴尖锐湿疣患者能怀孕吗?	(92)
18. 卵巢肿瘤对妊娠分娩有何影响?	(93)
19. 子宫肌瘤对妊娠及分娩有什么妨碍?	(93)
20. 月经过期与怀孕有什么关系?	(94)
21. 从基础体温的变化可预知怀孕吗?	(95)
22. 怀孕有哪些早期反应?	(96)
23. 乳房发胀是怀孕的征兆吗?	(96)
24. 子宫增大是怀孕的征兆吗?	(96)
25. 尿频是怀孕的征兆吗?	(96)
26. 皮肤色素沉着是怀孕的征兆吗?	(97)
27. 为什么会害喜?	(97)
28. 害喜时该怎么办?	(98)
29. 得过阑尾炎会影响受孕吗?	(99)
30. 有哮喘病能否怀孕?	(99)

31. 习惯性流产是否不适宜妊娠?	(99)
32. 摘除一侧输卵管后能否妊娠?	(100)
孕检与胎教	(100)
1. 何时开始接受检查?	(100)
2. 如何选择妇产科医生?	(100)
3. 放射线对胎儿的影响如何?	(101)
4. 接受初诊有哪些注意事项?	(102)
5. 初诊有哪些内容?	(102)
6. 阴道检查能确定怀孕吗?	(103)
7. B超检查能确定怀孕吗?	(103)
8. 注射黄体酮能确定怀孕吗?	(103)
9. 尿妊娠试验能确定怀孕吗?	(104)
10. 如何推算预产期?	(104)
11. 什么是妊娠历算法?	(104)
12. 什么是月经逆算法?	(105)
13. 什么是基础体温曲线法?	(105)
14. 如何由胎动推算预产期?	(106)
15. 孕吐能推算预产期吗?	(106)
16. 什么是围生期保健?	(106)
17. 为什么要重视孕期检查?	(107)
18. 怎样把握孕期检查的次数?	(107)
19. 为什么要进行尿液检查?	(108)
20. 为什么要进行血液检查?	(108)
21. 为什么要检查血型?	(109)
22. 为什么要测量体重?	(109)
23. 为什么要测量骨盆?	(110)
24. 为什么要进行风疹检查?	(110)
25. 为什么要进行弓形虫检查?	(111)

26. 为什么要进行梅毒血清反应检查?	(111)
27. 为什么要进行肝功能与 HP 抗原的检查?	(111)
28. 为什么要进行乳头的检查?	(112)
29. 什么是阿尔发蛋白(AFP)测试?	(112)
30. 什么是羊膜腔穿刺术?	(112)
31. 什么情况下需做羊膜腔穿刺术?	(113)
32. 什么是绒毛膜抽样检查(CVS)?	(114)
33. 什么是羊膜切开术?	(114)
34. 什么是缩宫素挑衅试验?	(114)
35. 什么是胎儿电子监测器?	(115)
36. 什么是无压力测试?	(116)
37. 什么是超声波诊断法?	(116)
38. 哪些情况可利用超声波进行诊断?	(116)
39. 什么是多普勒法?	(117)
40. 什么是触诊?	(117)
41. 哪些孕妇须做畸胎检查?	(118)
42. 什么是宫内诊断?	(118)

第四篇 胎教方法及实施

胎教要诀	(121)
1. 胎教分几类?	(121)
2. 胎教的十一要诀是什么?	(121)
3. 为什么胎教要怡情养性?	(121)
4. 为什么胎教要端心正坐?	(122)
5. 为什么胎教须近美好避邪恶?	(122)
6. 为什么胎教要内视返视寄希望于未来?	(123)
7. 为什么要及时进行胎儿训练?	(123)