

想生一个聪明、健康的孩子，就要了解一些此有关的基本知识，对细胞与基因的认识是极为重要的

优生育婴宝典  
www.youyinger.com



# 孕前孕后准爸爸怎么做

金海豚婴幼儿早教课题组/编

请记住自己对太太，做一个称职的新手爸爸

如何关心帮助你的太太，做一个称职的新手爸爸

内蒙古人民出版社

# 孕前孕后准爸爸怎么做

金海峰婴幼儿早教课程组 / 编

要记住自己对太太的责任心，用积极的精神来做合理的安排。只要您能经常跟孩子接近，您将获得许多新的生活乐趣的保证。心境是使人的其他一切体验和活动都染上情绪色彩的重要因素。以上各种因素，特别是善于处理上述因素导致的夫妇关系，大多与爱情的加深所导致的彼此了解的加深有关。在您准备生育下一代之前，多考虑一下，避免有疾病的个体出生，另

图书在版编目 ( C I P ) 数据

开心优生育儿宝典/金海豚婴幼儿早教课题组编.  
呼和浩特:内蒙古人民出版社,2003.12  
ISBN 7-204-07123-9

I.开... II.金... III.①妊娠期-基本知识②分娩-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识  
IV.R714②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 117330 号

## 开心优生育儿宝典 孕前孕后准爸爸怎么做

金海豚婴幼儿早教课题组 编

---

责任编辑:杨琼宇

出版发行:内蒙古人民出版社(呼和浩特市新城西街20号)

印刷:北京金红发印刷厂

开本:880×1230 1/32

印张:60

字数:880千字

版次:2005年4月第1版

印次:2005年4月第1次印刷

书号:ISBN 7-204-07123-9/R·198

定价:168.00元(共十册)

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

## 第一章 做个合格好丈夫

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 一、如何关心帮助你的太太 .....      | 2  |
| 二、保持健康平和的心境 .....       | 4  |
| 三、优生、优育的关键 .....        | 5  |
| 四、男孩、女孩你能选择吗? .....     | 9  |
| 五、了解女人的秘密 .....         | 13 |
| 六、最佳怀孕季节 .....          | 14 |
| 七、最佳受孕选择 .....          | 15 |
| 八、母亲的年龄会影响宝宝的出生吗? ..... | 16 |
| 九、调理孕妇膳食, 平衡营养 .....    | 18 |
| 十、孕妇饮食的特点 .....         | 20 |
| 十一、孕妇的营养食谱 .....        | 21 |
| 十二、孕妇应多吃的食品 .....       | 27 |

## 第二章 做个合格准爸爸

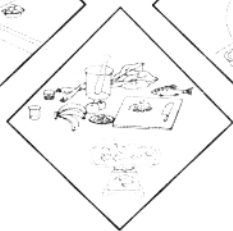
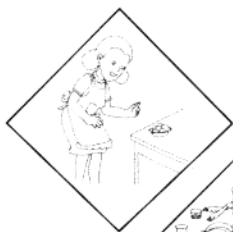
|                  |    |
|------------------|----|
| 一、了解孕期胎儿情况 ..... | 30 |
| 二、了解孕期中的人 .....  | 59 |

## 第三章 怎样做个好爸爸

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 一、迎接健康的婴儿——爸爸也要帮忙 .....       | 74  |
| 二、为育儿做准备 .....                | 76  |
| 三、了解婴儿 .....                  | 80  |
| 四、对孩子的教养 .....                | 85  |
| 五、睡眠的教养 .....                 | 92  |
| 六、穿脱衣服和清洁的教养 .....            | 95  |
| 七、语言的教养 .....                 | 101 |
| 八、生活习惯的教养 .....               | 105 |
| 九、婴儿外出提示 .....                | 106 |
| 十、有技巧的赞美和责备的方法 .....          | 108 |
| 十一、家长和婴儿的快乐游戏 .....           | 111 |
| 十二、零岁开始的玩具的选择 .....           | 112 |
| 十三、养育健康的婴儿 .....              | 115 |
| 十四、如何选择照顾孩子的托儿所 .....         | 116 |
| 十五、健康管理从预防开始 .....            | 119 |
| 十六、预防接种是预防生病的前提 .....         | 122 |
| 十七、确认婴儿的身体状况 .....            | 124 |
| 十八、紧急情况下的处理方法——拨 120 求救 ..... | 128 |
| 十九、婴儿过敏症的对策 .....             | 132 |
| 二十、早期发现婴儿比较容易得的疾病 .....       | 140 |
| 二十一、育儿的问答信箱 .....             | 153 |

# 第一章

## 做个合格好丈夫



## 一、如何关心帮助你的太太

现代社会，先生们逐渐自动参与家务工作。特别是妻子怀孕以后，打扫家、煮饭、洗衣，有的家庭都由先生一手包办。可是，有些被服侍惯了的先生们，认为家事是女人本分内的事，他也许肯扫扫地，但要他下厨，简直比登天还难，他们忘了

妻子怀孕以后，做一个好丈夫不仅要將家务一手包办，更重要的是帮助妻子调整好心态。

怀孕期间的妻子不宜于做太花费体力的家务。先生们，尽力地帮助您的太太，不然，怀孕期间的她是负荷不了这么繁重的家务的。要是孩子降生前，您已习惯家务的处理，那么孩子来临后，您将更容易利用业余的时间来做这些事情。

如果您是初次做爸爸，那么您的头胎儿会带给您许多困扰，您一定会怀疑自己是否能成为一个好爸爸，自己是否能够像自己所盼望的那样负担起各种责任来。一旦您发生了疑惑，就和太太恳切地谈谈，或者去求教您那些已经做了爸爸、有相当经验的朋友。周围的困难并不如您想象的那样严重，孩子带来的荣誉感和欢乐终会弥补一切的。

要是您觉得家庭生活的乐趣因妻子的怀孕而改变了，自己似乎也似乎被冷落遗忘了，请您冷静几分钟，把您的感受记载下来。只要您记住自己对太太的重要性因她的怀孕而加重，并且您是即将出世的宝宝的最重要的角色时，那么您被冷落的感觉就不会太持久。以前您和太太对于各种事情的处理既然能合作得很好，今后对于孩子的教养问题，也能以同样的精神来做合理的安排。只要夫妇能彼此了解，真诚相待，同时忧虑，共享快乐，那么你们必然会是最好的父母。

不要自以为不会换尿布，您不但会换，而且会换得很熟练，您的太太会非常感激您的体贴的。多抱抱孩子，逗逗孩子玩，常跟孩子接近，您将获得许多新的生活乐趣。孩子需要父爱就如同

## 一、如何关心帮助你的太太

他们需要母爱一样的迫切。处处体贴妻子，你必定会从太太那儿获得更多的回报。

## 二、保持健康平和的心境

情绪是人反映性心理活动的表现。从性质上讲，夫妇持坦荡、乐观的态度是期望值最可靠的保证。

心境是使人的其他一切体验和活动都染上情绪色彩的一种持续时间较长的状态。它有暂时的和稳定的两种表现形式，夫妇之间，彼此的心境有强烈的感染性；它的形成，同社会、家庭、生活、工作和健康等因素有关。

因此，善于协调上述各种因素，特别是善于处理上述因素导致的夫妇间的矛盾，就成为保持良好的孕前情绪的前提。

对于新婚夫妇来说，心理环境的内容十分丰富，包括夫妻彼此在气质上的互补和性格上的协调等等，心理环境的变化也常常比较大，这大多与爱情的加深所导致的彼此了解的加深有关。因此，一般说来，这为创造和谐的孕前心理环境提供了有利条件。

### 三、优生、优育的关键

优生、优育的关键在于夫妻双方自身的素质以及后天的培育。

生一个健康、聪明、美丽的孩子是家庭和父母的共同愿望，为了实现这一良好愿望，正如俗语所说“好夫妻方有好宝宝”，在您准备生育下一代之前，多多了解一些优生方面的知识是很必要的。

“优生”，简单地说，就是“生优”，即采取一系列措施保证诞生的下一代素质是优秀的。优生问题可分为两个方面：一方面减少以至消除有严重遗传疾病和先天性疾病的个体出生；另一方面是促进体力和智力上优秀的个体出生。前者是劣质的消除，后者是优质的扩展。优生学研究的正是这方面的问题。

#### 1 细胞与基因

要想生一个聪明、健康的孩子，就要了解一些与此有关的基本知识，对细胞与基因的认识是极为重要的。

细胞是生命的基本单位。新的生命是从一个细胞开始的，众多的细胞（约100万亿）组成了人体中各种各样的组织结构和器官系统，行使着灵活协调的生理机能。

细胞中与遗传有关的是细胞核，细胞核内有一种染色较深的物质，叫做染色体，生物的遗传信息就贮存在染色体里面。人的染色体有23对（46个）。在染色体上载有许多决定一个人各种特点的物质，它的名字叫基因。

基因是遗传的基本单位，它有这样几个特征：

（1）能够“忠实地”复制自己。这叫基因的稳定性，没有这种稳定性，生物的种系就无法延续了；

（2）能够控制细胞的新陈代谢，这是生命所必需的；

（3）能够发生“突变”，使生命进化和发展。认识我们身体的遗传物质，以便了解和掌握遗传规律，使良好的遗传物质得到“发扬”，使不良的遗传物质得到“改造”和“摒弃”，才能生育

### 三、优生、优育的关键

出一个理想的后代。

#### 2 智力与遗传

有人认为，孩子的聪明与呆笨都是先天造成的，是由父母遗传下来的，是不可改变的，这个结论未免太绝对了。智力的构成是一个相当复杂的问题，它的产生、扩充、发展、完善都离不开大脑这个物质基础，而大脑的生长发育又是受着先天遗传因素和后天教育（环境刺激）因素的双重影响的。生一个聪明伶俐的孩子，首先是要保证大脑完好无疾患、无缺损，这才能够在后天教育因素的作用下，获得较高的智力。

夫妇持坦荡、乐观的态度是期望值最可靠的保证。

那么，是不是智商数高的夫妇，其子女就一定能聪明过人？回答是：不。因为造就一个天赋很高的孩子，倘若不从胎儿期、新生儿期、幼儿期就进行教育，那么就会使本身的优越条件丧失无遗。强调后天教育，重视先天遗传作用，二者兼顾，才是智力得以正常发育的基础。

有许多遗传病是与儿童的智力发育有着明显关系的，必须予以足够的重视。如先天愚型（又名伸舌样痴呆），先天畸形，其中以先天性心脏病最为多见。

造成智力落后的另一种原因是孕妇在怀孕期间患有风疹、水痘等病毒性疾病，或受到过量放射线的照射，有妊娠中毒症及其他全身性的疾病等，这些都可能影响到胎儿的正常发育。这些因素一方面直接造成胎儿脑发育障碍，使大脑细胞发育不完善，另一方面也影响骨髓、内分泌等系统的发育，反过来又影响了脑的发育。

其三，年龄太大的产妇所生的先天愚性孩子占患此病人数的42%。

因此，要生养一个聪明的孩子，就必须从保证夫妻没有先天

### 三、优生、优育的关键

遗传病入手，把好结婚、怀孕、生育时的每个环节，为后天的教育打好基础。即使孩子父母的智商不高也能孕育、生养一个聪明、健康、超过父辈智力的孩子。

#### 3 血型与遗传

人的血型基本分为A、B、AB、O四种类型。血型的遗传具有稳定性，因此，已知父母的血型，就可以推测出子女可能是哪种血型，不可能是哪种血型，具体推断见下表。

有一种比较常见的胎儿和新生儿疾病叫溶血病，是由于母亲和子女血型“不合”，致使胎儿和新生儿发生溶血症，红细胞被破坏。轻者发生黄疸、贫血、重者可致死胎，有的遗留“核黄疸”，使脑神经受到损害，出现抽风，留下智力障碍。

父母血型和子女血型的遗传关系

| 父母血型  | 子女可能血型   | 子女不可能血型 |
|-------|----------|---------|
| A×A   | A、O      | B、AB    |
| A×B   | A、B、AB、O |         |
| A×O   | A、O      | B、AB    |
| A×AB  | AB、A、B   | O       |
| B×B   | B、O      | A、AB    |
| B×AB  | A、B、AB   | O       |
| B×O   | B、O      | A、AB    |
| AB×O  | A、B      | AB、O    |
| AB×AB | A、B、AB   | O       |
| O×O   | O        | A、B、AB  |

血型除了大家熟知的A、B、AB、O型外，还有MN型、Ss型、Og型和Rh型等类型。引起母子血型不合的，主要是A、B、O型和

### 三、优生、优育的关键

Rh型两大类，以A、B、O型不合多见

Rh血型 and A、B、O血型不同，属于另外一种分类。同是A型血的人也有Rh阳性和Rh阴性之分，而且Rh阴性的血液具有不断吞噬Rh阳性血液的特点。比如母亲是Rh阴性，胎儿是Rh阳性，胎儿的红血球则被破坏，患上上述“溶血病。”

O型血的女性和O型以外的男性结合怀孕时，有的会引起A、B、O型血型不合症，但与Rh血型不合比起来，新生儿得重症黄疸的很少，不必过分担心。但是，如果以前生的婴儿有因重症黄疸而死亡的，则应向医生请教，认真检查。

为了避免这种不幸的发生，女性最好早些知道自己是Rh阳性还是Rh阴性，夫妻有Rh型血液不合可能者，应在怀孕早期、中期、晚期检查母体血液的抗体值。抗体值高时，或准备换血，或根据情况让胎儿尽早分娩，防止胎儿血液继续受到破坏。

## 四、男孩、女孩你能选择吗？

生男生女都一样，最重要的是生一个聪明、健康的小宝宝。

从优生的角度讲，生男生女都一样，关键在于“优生”，应以生一个聪明、健康的小宝宝为原则。一味重男轻女性别比例失调，其后果是不堪设想的。

很早以前，人们就希望生男生女能够随心所欲，但迄今为止，决定下一代性别基本上还是靠“自然选择”，听天由命。随着科学技术的发展，特别是对遗传工程的深入研究，人们逐渐认识到，为了保护人种质量，阻断某些对民族素质影响较大的遗传病，控制性别是一项有效的措施。因为有些遗传病与性别有很大关系，称为伴性遗传病，比如血友病，调查发现，患者多是男性，女性带有致病基因，鉴于以上情况，如果胎儿是男性，最好做流产手术，是女则可保留。女儿长大结婚后，也只能生女孩。因为女性只是致病基因的携带者，不会发病，生男则发病。还有一种叫进行性肌营养不良症，几乎全是男性发病，在二十多岁时死去，属于伴性隐性遗传病。由此可以看出，有些人可以结婚，但应知道婚后生育时应注意什么问题，家族中有某些遗传病的未婚男女，一定要在医生指导下生育，并且要控制胎儿的性别，避免遗传在下一代身上发生，给孩子和家庭带来不必要的痛苦。

怀孕后检查胎儿性别的方法常用的有以下几种：

1. 在妊娠3~4个月，经下腹部从孕妇子宫的羊膜腔里抽取少量羊水，将羊水放在高速离心机上离心，保留细胞团，再经过固定、晾干和染色等步骤，然后放在显微镜下，观察细胞核内的X和Y染色体，当X染色体出现在10%以上时，即可预测为女胎，当Y染色体达20~25%，即可预测为男胎。

2. 在怀孕70天左右，经阴道从子宫腔或子宫颈取少许分泌物，制成涂片，用显微镜观察胎儿细胞性染色体的情况。如果性染色体是XX配对，胎儿为女胎；若是XY配对，胎儿则为男胎。

## 四、男孩、女孩你能选择吗？

在预测性别的同时，还可以发现其他染色体病，只要及时采取措施，同样可以达到优生的目的。

3. 从孕妇一滴血中预测胎儿的性别，此方法近年来在国内外已开始使用。具体的操作步骤是：在孕妇的耳垂或手指上采一滴血，放在玻璃片上，推成血片，用特殊的方法进行染色，待干燥后放在光学显微镜的油镜下计数200个至1000个中性分叶的白细胞，记录发现中性分叶白细胞的细胞核上“鼓槌体”的数目。在计数200个中性分叶白细胞后，假如发现3~10个“鼓槌体”为男胎，发现2个以下为女胎。计数1000个中性分叶白细胞时，发现12个以上“鼓槌体”，胎儿为男胎；发现10个以下为女胎。据统计调查验证，计数200个中性分叶白细胞的准确率为92%，而计数1000个的准确率为98%。这种方法的优点在于其简单、安全、准确率高，而且从怀孕一个半月至分娩前都可进行。

4. 用B型超声波诊断。利用B超不但可以检查出胎儿的性别，还可以看出胎儿是否患有小头畸形、脑脊膜膨出、脑积水和其他对智力发育有严重障碍的疾患，同时还可以检查出是否双胞胎、多胎、葡萄胎和宫外孕等，是一种既不损害胎儿，孕妇也无痛苦，准确性很高的检查方法。

此外，检查绒毛膜细胞X和Y染色体，也可以早期预测胎儿性别，准确率在90%以上。

在胎儿外生殖器已能区分时，用胎儿镜直接观察，也可判明胎儿的性别。这里需要再次强调的是：预测胎儿性别的目的是为了阻断遗传病，特别是伴性、隐性遗传病的延续和发生，切不可滥用，人为地制造性别不平衡。

控制性别是为了阻断遗传病的发生，一般都是在怀孕后才进行检查证实的，那么，能不能在怀孕前采取某些措施，来决定生男或者生女呢？

## 四、男孩、女孩你能选择吗？

人们通过长期的研究和实验，发现决定性别的关键是男性的X型精子和Y型精子，两种精子又具有不同的特征：男性X型精子活动力弱，“行动”慢，但生存时间较长，而Y型精子活动力强，游动快，存活时间较X型精子短些；X型精子喜酸性环境，Y型精子则喜碱性环境，于是，人们根据它们的这些特性，采用一些方法来达到人工控制性别的目的。

下面介绍的方法可以试一下。

### (1) 饮食控制法

通过饮食，可以从微观上改变人体内的酸碱度，创造一个适宜于X精子或Y精子的环境。女方可多吃一些酸性食物或富含钙、镁的食物，如不含盐的奶制品、牛肉、鸡蛋、牛奶以及花生、核桃、杏仁、五谷杂粮、水产品等，这样生女孩的可能性大。吃偏碱性的食物，或含钾、钠多的食物，如苏打饼干、不含奶油的点心、各种果汁、咸一点儿的食物，粮食中的根茎类，如白薯、土豆、水果、栗子等等，生男孩子的机会较多。采用饮食控制法，应从准备怀孕的前一个月开始。

### (2) 掌握排卵期

在接近女方排卵的时候同房，容易生男孩。过了排卵期后同居容易生女孩。这是利用Y精子好动，寿命短和X精子动作慢但寿命长的特性，人为地制造促使精子和卵子成功结合的时机。

### (3) 改变阴道的酸碱度

房事前，采用配制2%或2.5%的苏打水冲洗阴道，可以增加男孩子的出生机会。用30%或50%的食醋或1.5%的乳酸钠冲洗阴道后同房，能够增加生女孩的机率。

### (4) 性高潮控制法

如果男方在女方性欲高潮时射精，易生

现代的科学手段可以帮助父母在孩子出生前就知道了性别，同时也有许多人工方法进行控制。

## 四、男孩、女孩你能选择吗？

男孩；男方射精后女方才达到性高潮，或无明显性快感，易生女孩。

### (5) 把握同房次数

短期内性交频繁，每次射精时的精子量少，生女孩的可能性大，反之则生男孩子的可能性大。

### (6) 掌握射精深浅

想生女孩的在阴道浅处射精；想要男孩的则要临近子宫口的地方射精。

施行上述方法控制生育性别的目的是为了预防伴性遗传病的发生，因此，最好是在医生诊断男女方为遗传病基因携带者后才试用。作为新时代的青年，应抱着“希望，但不强求”的豁达态度对待生育下一代。

生养一个聪明健康、超过父辈智力的孩子  
是所有人的梦想。