

关爱生命呵护健康系列丛书



宝

宝智能培优讲科学

Baobaozhinengpeiyoujiangkexue



主编 杨惠民 张雪锋

中医古籍出版社

关爱生命呵护健康系列丛书

R174

25

宝宝智能培优讲科学

BAOBAOZHINENGPEIYOUJIANGKEXUE

主 编：杨惠民 张雪峰

副主编：李丽萍 王寿元 刘红霞

编 委：蔺忠梅 刘章 杨晓霞



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝健康新概念 / 杨惠民等编著. —北京: 中医古籍出版社,

2005. 4

ISBN 7-80174-310-5

I. 宝... II. 杨... III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿-妇幼保健

IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 028670 号

出版发行 中医古籍出版社

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京市鸿鹄印刷厂

开 本 710×1000 毫米 16 开

印 张 19

字 数 266 千字

版 次 2005 年 5 月第一版 2005 年 5 月第一次印刷

印 数 0001—5000 册

书 号 ISBN 7-80174-310-5/R·309

定 价 16.00 元(全套 32.00 元)

前 言

如果说孩子是爱情结晶的话,那么面对父母的首要问题,就是如何提高和培养孩子的智能和如何使孩子健康的成长,顺利快乐的度过每一天。

在这个纷繁复杂的社会,人人都想让自己的孩子与众不同,虽然这一切主要受社会环境的影响,但其更大是受胎教的影响?那么什么是胎教呢?由于人们受着不同文化的熏陶,有许多人对这个名词都不甚理解,这本书将会为你介绍什么是胎教,如何进行胎教,从那一方面进行等等……,你千万不要轻视胎教,它将会起着积极的作用,如果你的孩子在胎盘内受各种文化的影响,那么出生后无论是在智力还是健康方面都将会与众不同……

本书将会为你分解婴儿在各个时期的动作变化和智力发展,以使你为宝宝作出更科学的更合理的照顾和培养。

本书为你的宝宝提出各种科学的培养和引导,将会为你的宝宝健康成长指出光明的道路,促使你的宝宝在未来的时间内出类拔萃……

编者

2005 年 5 月



目 录

第一章 如何选择最佳怀孕时机

最佳的生育年龄	1
妊娠年龄过小有何缺点	3
妊娠年龄过大有何缺点	3
最佳身体条件	4
最佳的营养和受孕环境	4

第二章 生男生女有什么诀窍

排卵日的准确判断	5
基础体温在早上清醒时立刻测量	5
从基础体温表开始	5
基础体温表的填入法	6
高温时期(黄体期)	7
基础体温表至少要填写 3~4 个月	7
基础体温的二相曲线	8
如果有中间痛就是排卵的讯号	8
自觉到中间痛的部分	8
自己知道排卵日的新时代新制品登场了	9
促使生男生女法成功的最新物品	9
何谓 L-CHECK	10
以分泌物伸展度测试来判断	11
生理不顺的人或排卵日特殊的例子	12



月经終了后,3~4天进行一次性交	13
无法得到粉红胶时	13
使用粉红胶的方法	14
最后的性交以后,要禁欲一周或确实避孕	14
妻子服用林卡尔,再进行性交	15
在排卵日性交前使用绿胶	15
排卵日进行频繁的性交	15
关于林卡尔	16
多花点时间进行游戏	16

第三章 怎样搞好胎教

一、如何认识胎教	18
二、孕妇情绪与胎教有何关系	19
三、如何进行音乐胎教	20
四、如何进行运动胎教	22
五、如何进行语言胎教	24
六、如何模拟父母胎教日记	25
七、如何教胎儿学英语数学	26
八、如何进行营养胎教	27
九、如何养成正确的胎教心理	28
十、自己如何拟定一个胎教方案	33

第四章 0~3岁动作发展趋势

2个月婴儿动作动向	37
3个月婴儿动作动向	37
4个月婴儿动作动向	39
5个月婴儿动作动向	40
6个月婴儿动作动向	41
7个月婴儿动作动向	42
8个月婴儿动作动向	43



9 个月婴儿动作动向	43
10 个月婴儿动作动向	45
11 个月婴儿动作动向	45
12 ~ 18 个月婴儿动作动向	46
24 个月 ~ 36 个月动作动向	48
培养 24 个月孩子的好习惯	48
24 ~ 30 个月运动培养	50
培养 3 岁孩子自己穿衣的能力	50
0 ~ 3 岁动作正确训练	52
帮助婴儿做体操的方法	52
婴儿为什么不会坐	53
婴儿爱抓衣服和头发的问题所在	54
婴儿手指无意抽动的原因分析	54
婴儿喜欢纸的原因	55
婴儿喜欢敲打东西的原因	55
婴儿的手眼协调训练	56
给婴儿练习翻身	57
婴儿学做爬行动作	57
让婴儿自由运动	58
扶婴儿学走路	58
增加婴儿玩玩具的时间	60
婴儿的平衡训练	61
及时教孩子学跑步	62

第五章 0 ~ 3 岁孩子语言能力培养

6 ~ 7 个月婴儿语言培养	64
1 岁 ~ 1 岁半小儿的语言培养	64
1 岁半 ~ 2 岁小儿语言培养	68
1 岁 ~ 2 岁小儿学外语的培养	68
2 岁 ~ 3 岁孩子语言方面的培养	69
0 ~ 3 岁幼儿语言培养训练	69



经常与婴儿交流	71
让宝宝高兴发音	71
儿歌引导	72
正确与婴儿说话	73
与婴儿谈话的艺术指导	73
正确对待“口吃”	74
提供良好的语言环境	75
培养正确的交谈艺术	75
教幼儿学儿歌	76

第六章 0~3岁孩子认识能力培养

婴儿认字	78
婴儿辨识颜色	78
差异出现	79
益补智力培养活动	79
培训同类东西的分类	80
父母应做好第一任老师	80
培养模仿能力	81
选择适合孩子的图书	82
重视孩子的“称谓教育”	83
侧重于能力开发的方法	84
培养孩子数学能力	88
如何让孩子了解大自然	89
宝宝的早期教育——认字	91
选一些适合孩子的图画	91
礼貌文明语言的培养	92
0~3岁孩子认识能力培养训练	93

第七章 培养0~3岁孩子的感情

用手轻扶婴儿	98
--------------	----



逗人的笑	99
经常做不同的游戏	99
防止婴儿产生恐惧感	100
为宝宝创造良好情绪环境	100
让孩子生存在安全的环境中	101
密切关注孩子的情绪波动	101
正确对待孩子的“反抗”	102
新妈妈应读懂孩子的哭闹原因	104
培养孩子的适应能力	105
教育孩子富有同情心	105
0~3岁孩子情感培养训练	106

第八章 0~3岁孩子智力开发训练游戏

玩具的正确选择	109
简单的入门	110
家庭游戏	111
与布娃娃做游戏	111
户外游戏讲安全	111
运动游戏	112
模型玩具	112

第九章 0~3岁适应能力培养

宝宝自己睡好	114
密切与宝宝的关系	115
消除孩子的怯生现象	115
培养孩子的艺术细胞	116
正确对待孩子的行为	116
孩子熟悉自己的培养	117
创造优美音乐气氛	117
独生子女是否“独”	118



分析宝宝独占行为的原因	118
表扬有利于孩子的健康成长	119
让孩子做力所能及的事	120
培养孩子的团结和处事能力	120
提高和认识孩子的创造性	122
培养孩子人与人之间的关系	123
良好品德的培养	124
给孩子自信心	125
0~3岁适应能力培养训练	126



第一章



如何选择最佳怀孕时机

最佳的生育年龄

结婚、儿女生育,是人类生存繁衍的必由“过程”。那么,在什么年龄生育最合适呢?

从人类生理、解剖上讲,男子20岁,女子18岁时,性发育已基本成熟,具备了结婚、生育的生理基础。然而,人的性成熟并不代表全身各脏器都已发育成熟。通常,心脏、肾脏、生殖器官、骨盆及牙齿等在23~25岁才完全发育健全。

因此,最佳的结婚、生育年龄:女子应是23~25岁;男子则为25~27岁。

20岁左右的青年人正是发育身体,增长知识的黄金时代,若过早地结婚、妊娠、生育、哺乳,整日忙碌于买菜、做饭、洗衣、带孩子等日常琐事中,势必耗损精力,影响工作、学习和健康,还可能导致夫妻失和、离异等不幸。因此,青年人要避免过早婚恋与生育。

然而,女子结婚、生孩子也并非年龄越大越好。





医学上规定:妇女年龄超过开始生育年龄者为高年初产。医学统计资料分析表明,高年初产妇比年轻初产妇分娩时难产率高,婴儿畸形率也较高,且产后康复得较慢。



为什么高龄的母亲生的孩子畸形发生率要相对高些呢?这是由妇女卵巢中卵细胞(卵子)成熟过程所决定的。

女婴在妈妈的子宫里发育到3个月时,就有了卵巢,卵巢上的始基生殖细胞开始分裂形成卵原细胞。当发育到4个月时,大卵原细胞开始成熟分裂,至母亲妊娠7个月时,大部分卵原细胞皆已发育到初级卵母细胞的分裂前期。这些初级卵母细胞保持在静止状态,直至青春期。

女性婴儿出生时,卵巢中有10万~200万个初级卵母细胞,此后不再产生新的卵母细胞。并且,随着女性年龄的增长,不断地有发育到不同阶段的卵母细胞退化。也就是说,在母亲怀孕7个月时,女婴在母亲的肚子里,自己的卵巢已经备齐了供一生排卵用的初级卵母细胞。不过,在这庞大的卵母细胞的“队伍”中,仅仅有300~400个在青春后期逐渐发育为成熟的卵细胞(卵子),并且只有成熟的卵子与精子结合——受精后(受精卵)才能发育成胎儿。假如粗略地推算一下,一位年满35岁的高龄妇女如果受孕的话,她的这个卵子在卵巢这座“集体宿舍”里已经“潜伏”了35个春秋又7个月了。在这35载的风风雨雨中,它和母亲共度难关,历经各种致病微生物、各种有害物质和放射性元素的“侵害”……历经各种沧桑,已经“元气大伤”了。可想而知,这样的卵子与精子结合后形成的胎儿,大多是体弱多病的。更何况,大龄男方的精子也不见得“没灾没病”。因此,高龄婚配所生子女的身体素质差,低智儿与畸形儿也相对较多。

因此,按婚姻法规定的结婚年龄推迟3年左右结婚是适宜的。实行适当的晚婚、适龄生育是件利己、利子又利国的大事。



妊娠年龄过小有何缺点

早婚早育,即不到 20 岁就生孩子。由于此时身体发育还不成熟,妊娠不仅影响母亲健康,也影响胎儿的正常发育。

根据大量统计资料,青春期孕妇易患高血压、风湿热、心脏病、肾脏病等 10 余种病症,说明年轻的身体不足以承担孕育的重担;临产和分娩时又易出现子痫、产程长、出血、胎盘早剥等 20 多种险情;不仅孕妇死亡率高,而且所生的孩子中低体重儿及死于 1 岁以内者占 6%,为非青春期孕妇所生婴儿死亡率的 24 倍。

即便是顺利渡过了怀孕生育关,年轻的父母身上压上了养育的重担,除了影响本身的工作、学习外,往往不能妥善处理婴幼儿的教育问题,而这种早期教育对孩子智能的开发是至关重要的。

妊娠年龄过大有何缺点

我们提倡晚婚晚育,但决非“越晚越好”。

一般不主张 35 岁后生育,原因是 35 岁后怀孕的机会少,易流产。随着年龄的增长,卵细胞逐渐退化。而且因为长期受感染、放射线等环境中的有害因素影响,卵子分裂时染色体容易产生变异,因而生下畸形儿,特别是先天愚型儿的机会便增多。有大量资料证明,35 岁以上的妇女分娩出的孩子,发生先天性缺陷的机会较 25 ~ 30 岁的妇女多 2 倍以上,并随着年龄增长而递增,45 岁以上则为 10 倍以上。

另外,高龄初产妇(35 岁以上)其子宫颈和阴道的弹性差,骨盆关节松弛性差,子宫收缩力弱,分娩时间会延长,难产的危险性也增加,还容易发生高血压和糖尿病等合并症,妊娠高血压综合症的发病率也高。年龄越大,产后恢复越慢,育儿方面的体力也不及年轻女性。

所以,生孩子应当在 35 岁以前,而且最好在 30 岁以前。



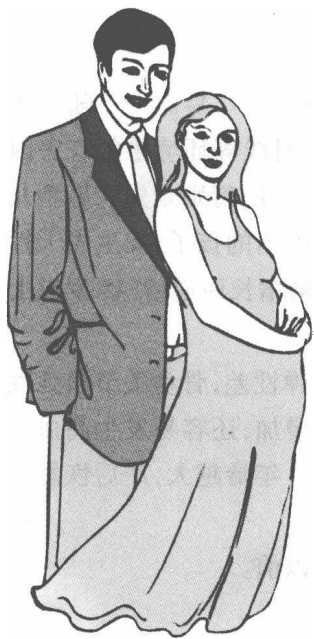
最佳身体条件

应该在夫妻双方身心健康的良好状态下受孕,包括:男女双方或一方未患急、慢性传染病及严重器质性疾病;男女双方均处于心情愉快、情绪饱满、精力充沛的最佳状态;双方均应避免在过度劳累、疲惫乏力、心绪不佳、精神忧郁或大量吸烟及饮酒后受孕。

这里需要特别提醒的是,身体健康状况不能只凭自我感觉。青年人抗病力强,往往在大病初起或患有某些遗传性疾病及潜匿性疾病时,可以不出现明显的自觉症状。因此,准备受孕的夫妇应该到医院进行一次系统的健康检查。

最佳的营养和受孕环境

双方受孕前就应该适当地加强营养,多吃些含优质蛋白质和富含维生素、必需微量元素的食品,如瘦肉、鱼虾、禽蛋、豆类、蔬菜、鲜果等。这是因为,不仅优良的精子或卵子和营养状态有关,而且在妊娠初期,胎儿的发育在很大程度上依赖于孕妇体内的营养贮备,而这种贮备是否充分则与孕前的营养状态密切相关。



受孕环境的准备包括两个方面:一是从事与有毒、有害、高温、放射线及电脑辐射物质密切接触工作的夫妇(特别是女方),应暂时调离原工作岗位,以保障精子、卵子的质量。二是应该对受孕的时间、地点有所选择。一般情况下应避开在10~11月份或3~4月份受孕,以免宝宝在酷夏或严冬时出生。受孕地点力求舒适、安静、幽雅和空气新鲜,避免旅途受孕。



第二章



生男生女有什么诀窍

排卵日的准确判断

生男生女的一大要素,就是要决定受孕的性交日。

想生男时,在排卵日进行最后的性交。

想生女时,在排卵日的2~3天前,进行最后的性交。

这是生男生女的基本方法。想生男孩或女孩的人,实际上要进行生男生女法时,最重要的就是要知道自己的排卵日。

有各种方法可以确知排卵日,从各种角度来检探,正确地判断是最重要的。

基础体温在早上清醒时立刻测量

基础体温是在早上清醒时,还没有移动之前,仰卧着测量,这姿势非常重要。为了好好地测量,要在前一天晚上把体温计放在枕下,一定要养成这种习惯。

体温计一定要放在固定的场所。如果不知道体温计放在哪里,而用手去摸索时,就会使体温产生变化。

从基础体温表开始

探讨女性特有的身体功能时,大家都会讲到“基础体温”。要知道排卵日,每天量基础体温是不可缺少的条件。

基础体温即在早上清醒的时候,还没有活动的状态下所量的体温。

成熟健康的女性每个月一定会反复出现排卵、月经等一定的周期,同时也



会产生微妙的体温变化。这变化是由脑的丘脑下部的脑下垂体所掌管,与刺激卵巢、促进排卵的两种女性荷尔蒙(卵泡刺激荷尔蒙与黄体荷尔蒙)的分泌规律有关。

月经开始时,体温会缓慢下降。这是因为卵泡荷尔蒙的分泌增加所致。排卵以后,体温就会突然下降。

排卵结束以后,体温急速上升。这是因为黄体荷尔蒙的分泌取代了卵泡荷尔蒙,不断地增加、增厚子宫内膜,作好卵子受精的准备所致。如果卵子没有受精,则不需要黄体荷尔蒙,则其分泌减少。增厚的子宫内膜会成为月经排出,同时体温下降。

但是体温的升降其温度差也只有 0.55°C ,由这一点点的差距来推算排卵日,如果是使用家庭用的普通体温计,是不可能办到的。因此要测量基础体温时,要利用妇女体温计这种前端为圆形的特殊体温计。在 36°C 到 37°C 之间,每隔 0.05°C 画出一道刻度,因此就能了解到细微的体温变化。

只要把这微妙的体温变化正确地填入专用的表(基础体温)中,就可以推测排卵日。

到附近的药局,就可以轻易地购买到妇女体温计和基础体温表,而 SS 研究会也准备好了容易填入,而且较容易看清体温变化的基础体温表,是采用复写式的。填入以后,撕下一边邮寄过来,就可以得到排卵日、月经周期,以及其他必要事项的指导表。

基础体温表的填入法

应该填入备考栏的事项:感冒、发烧、倦怠、浮肿、睡眠不足、起床时间与平常不同、饮酒、腰痛、下腹痛、乳房肿胀、注射或内服药、旅行等。

清醒以后,不要活动身体,用一只手慢慢地拿出体温计,放在舌下。静静地呼吸,测量 5 分钟(如果是电子体温计,只要测量 1 分钟),由口中取出时,看清体温刻度,填在基础体温表上。

基础体温的重点就是在清醒以后立刻测量,如果过了一段时间以后或活动以后再测量,就没有意义了。这一点一定要注意。

此外,在喜、怒、哀、乐等精神兴奋状态下,体温也会产生变化。躺在床上清醒时,身体保持平静状态,但是如果因为工作而感到烦恼,或是想到昨天晚上和



丈夫发生的口角而感到生气时,体温也会上升。人体就是这么纤细,因此不要忘记努力保持情绪的平静。

此外,前一天晚上喝酒的话,体温也会上升,但是具有个人差。饮酒量和体温的上升率不见得是一致的,因此如果前一天晚上喝酒,要将其分量记录在基础体温表的备考栏上,就可以掌握饮酒对于自己的体温会造成何种影响。

感冒、头痛、牙痛、倦怠、手脚浮肿等等,身体的不适或睡眠不足、睡眠较浅的时候,体温也会上升。这时也一定要记录在基础体温表上。

另外,就寝时间和起床时间与平常不同,或是出外旅行,或是测量前不小心起床了,都不要忘了记录下来。有时候忘记了,不小心做了一些动作,也是正常现象。不要太过于神经质,最大的问题就是懒得每天早上都测量温度。

此外,基础体温原则上要在取得充足睡眠六小时以上再测量。夜勤或上班至深夜的女性,如果能够睡六小时以上再测量,就没有问题了。

高温时期(黄体期)

从排卵日以后到下一次月经开始以前的第二周,呈现高温期。

低温期结束后,体温会升高。在此以前,会有比以往的低温期体温更下降的日子,这一天就是排卵日。温度差为 $0.3 \sim 0.4^{\circ}\text{C}$ 左右,特征则是从第二天开始,体温会上升,二者的差距一目了然。

但是因人而异,也有无法推测出排卵日的特殊例子。此外,体温表每天上下起伏较大,无法推测。这时,主要的原因大都是忽略了测量基础体温时的注意事项,因此学会正确测量的方法非常重要。

基础体温表至少要填写3~4个月

利用基础体温表了解自己的形态,推测排卵日,需要一定的时期才能够推测出来。至少要填上3~4个月,大致就能了解自己的生理周期了。低温期持续数日,而体温骤降的日子是在月经开始后的第几天等等,就能掌握大致的标准了。

做法很简单,但是以往从来没有填过基础体温表的人或还没有养成习惯的人,却很难做到。不过记着填基础体温表,能够掌握自己的生理是否顺调,而且