

根据国家颁布的《母婴保护法》编写

宝宝家庭教育系列教程

胎儿教室



◎ 万钊 编著

- 遗传与健康
- 逐月保胎法
- 孕期营养保健
- 胎教



•5

湖北少年儿童出版社
九通电子音像出版社

98
R714.5
3
2

根据国家颁布的《母婴保护法》编写

胎儿教室

——胎教与逐月养胎法

万 钊 编著

X444/03



湖北少年儿童出版社
九通电子音像出版社



3 0003 7810 3

(鄂)新登字 04 号

胎
儿
教
室

胎儿教室

© 万 钊 编著

出版发行: 湖北少年儿童出版社

九通电子音像出版社

承印厂: 咸宁地区印刷厂

印 数: 1— 10 000

印 次: 1997 年 12 月第 1 版 1997 年 12 月第 1 次印刷

印 张: 7 印张

字 数: 200 千字

规 格: 850 × 1168 毫米 32 开

书 号: ISBN 7-5353-1851-7 / G · 1041

定 价: 18.00 元

本书如有印装质量问题可向承印厂调换

作者简介

万钊,北京师范大学教育系教授,中国学前教育研究会会员。

1960年,毕业于北京医学院(现北京医科大学)。

1960~1978年,在天津市儿童医院任主治医师。

1978年至今,任教于北京师范大学教育系,主要研究领域:优生学、学前儿童保健与心理卫生。

1987年赴美合作进行营养研究一年。

主要著作有:《优生学》、《学前卫生学》、《家庭营养与保健》,主编《中国学前教育百科全书·健康体育卷》。

序

家庭是孩子的第一个社会、第一个课堂,对人的一生有着深刻的影响。家庭教育是由家长实施的,父母的一言一行,无不在影响着孩子;父母和孩子的每一次交往,无不是在教育孩子。国际教育成就评价协会和我国中央教科所在 80 年代末期合作进行的一项调查表明:家庭对我国幼儿个性发展和身体发展起着决定性的作用,对认知发展的影响也大于幼儿园的影响,居第一位。由此可见,家庭是我国婴幼儿接受教育的重要场所。

近年来,有关家庭教育的质量问题已引起社会各界的广泛重视,尤其是婴幼儿的父母,对此更为关注,唯恐贻误子女。在这种背景下,编写一套全面阐述早期家庭教育理论及方法的通俗读物,不仅是广大初为人父母者的迫切需要,也是新的时代对我国学前教育提出的新要求。

这套“宝宝家庭教育系列教程”丛书,在积累多年早期家庭教育函授教学经验的基础上编写而成,这对普及家庭教育知识,提高家长的素质,无疑是一项极有意义的工作。通观全书,我认为丛书不仅对早期家庭教育理论、目标、方法和评估的论述作了有益的尝试,而且结构新颖独特,特别易于家长付诸实施。此外,还有以下三个显著的特点:

一、内容全面而又系统。丛书对婴幼儿发展过程中的各方面问题,诸如个性、认知、语言、保健等,都用相应的篇幅作了细致的说

明,这对纠正当前家庭教育中普遍存在的重养轻教、重智轻德的现象是大有益处的。丛书从胎儿期起,一直编写到入学前期为止,各册书的内容前后连贯,既有重叠,又有提高,形成一个较完整的体系,体现了儿童教育循序渐进的规律。

二、以游戏为家庭教育的基本形式。我们常说“寓教于乐”,实际上,寓教于乐的本质就是使孩子的学习游戏化,这个教育观念还需得到广大家长的充分认识。丛书中的一个个教育活动,可以说就是一个一个有趣的亲子游戏。这些游戏中,孩子可以锻炼肌肉和骨骼,动手操作和探索,学习社会交往,体验成功,获得自信,这不就是最好的教育吗?

三、讲道理与讲方法相结合。家庭教育是“生活中的教育”,具有随机性和渗透性,可不拘时间、地点和条件,遇物而诲,相机而教。丛书在编写时充分考虑到这一特点,在安排教育活动的同时,还穿插许多理论性较强的小文章,向家长介绍一些教育理论和原则,与教育活动结合对照,既易为家长理解领会,也便于将这些道理自觉自发地运用于日常生活之中。

今天的婴幼儿,将是二十一世纪的主人。提高全民族的素质要从婴幼儿抓起,法国的一位教育家曾说“国家的命运掌握在母亲的手中”。愿年轻的父母们能掌握科学的教育方法,以爱心、耐心来教育好孩子,共同创造我们国家的美好未来!

原中华全国家庭教育研究会会长
北京师范大学教授

卢乐山

前 言

每对恋人建立起幸福的家庭之后,萦绕心头的该是盼望生个健康、聪明的小宝宝啦。

可是,在10多亿人口的中国,有成千上万个家庭,宝宝出世并没给家庭带来欢乐,却因为孩子有“胎里带”的残疾、缺陷而背上了沉重的包袱。而那些不幸的孩子也因为丑陋、肢残、智弱、遗传病等,被夺去了本该属于他们享受的“健与美”的权利。

越来越多的当代青年,在生育上不再“听天由命”、“撞大运”,而是相信科学、运用科学,达到优生的目的。

越来越多的当代青年认识到,能否优生优育,能否尽力杜绝有缺陷的后代出生,既是对一个人生存智慧的考核,也是为人父母者的天职——为社会提供一个合格的小公民,使他们能成为下个世纪的有用人才。更何况,母腹中的十个月,关系着孩子一生的健康与幸福!

我国古代的“胎教”之说和当代“优生学”,正是告诉人们如何避免发生“胎里带”的病,以及生个健康、聪明孩子的优生措施。

概括地说来,孩子一出生就有缺陷的(当然,不一定刚一出世就表现出异常),既有遗传病,也有非遗传病。

遗传病,好比毛病出在“种子”上,阻断遗传病的延续是优生的前提。

非遗传,但属于先天的缺陷的病,是指一个健康的受精卵在母

腹内孕育的过程中或在分娩时受到伤害,好比说毛病出在“育秧”和“收割”的环节中。

本书的第一部分《优生的前提——遗传健康》主要介绍遗传与优生的关系,如何将优秀的基因,通过健康的精、卵遗传给下一代。

以后的部分,将逐月向孕妇介绍实施胎教和养胎的措施,彻底避免出现非遗传病,为小生命创造一个优良的宫内环境,教您生个健康、聪明的宝宝。

目 录

优生的前提——遗传健康

揭开遗传的奥秘.....	(1)
形形色色的遗传病.....	(2)
遗传病的诊断和防治原则	(17)
遗传与智力	(22)
遗传健康,从择偶开始.....	(23)
婚前体检,优生的重要保证.....	(25)
永恒的瞬间——精、卵结合.....	(28)
实现计划受孕	(31)

怀孕前的准备

胎教——我国古代的优生法	(36)
当代胎教	(39)
妊娠生理	(40)
母亲自身条件对胎儿的影响	(43)
怀孕前需要治疗的疾病	(44)

妊娠第一个月

小宝宝什么样	(48)
--------------	------

母体的变化	(49)
越早确定妊娠越好	(50)
防残的关键期	(50)
环境中的致畸因素	(53)
本月养胎要点	(58)
记胎教日记	(58)

妊娠第二个月

小宝宝什么样	(60)
母体的变化	(61)
妊娠反应有对策	(61)
必不可少的产前检查	(62)
胎儿哪天和父母见面	(65)
说说“流产”	(66)
本月养胎要点	(69)

妊娠第三个月

小宝宝什么样	(71)
母体的变化	(72)
生男生女	(72)
早发现异常妊娠	(75)
维持胎儿生存的结构——胎盘	(79)
保护胎儿的羊水	(80)
胎教音乐使孕妇心境平和	(82)
好牙齿来源于母腹中	(83)
本月养胎要点	(83)

胎教日记	(84)
------------	------

妊娠第四个月

小宝宝什么样	(85)
母体的变化	(86)
谁该做产前诊断	(86)
孕期美容	(88)
请您做孕妇体操	(90)
监测孕妇体重保平安	(95)
孕期营养的重要性	(97)
孕期营养与胎儿脑的发育	(97)
怎么才算合理营养	(98)
妊娠不同时期的营养需要	(100)
阳光也是宝贵的营养	(102)
严防食物中毒	(102)
千万要预防肝炎	(104)
本月养胎要点	(106)

妊娠第五个月

小宝宝什么样	(107)
母体的变化	(108)
孕期卫生	(108)
孕期饮食卫生	(111)
饮食“金字塔”	(112)
孕妇应补碘	(113)
贫血的药补与食补	(116)

妊娠期的乳房护理·····	(118)
为什么头晕·····	(119)
本月养胎要点·····	(120)

妊娠第六个月

小宝宝什么样·····	(121)
母体的变化·····	(122)
自己监测胎儿的生长发育·····	(122)
膳食巧搭配·····	(125)
穿出好心情·····	(127)
什么是“高危妊娠”·····	(129)
发生这些情况怎么办·····	(130)
孕妇患牙周炎危及下一代·····	(132)
孕期禁忌从事的劳动·····	(133)
本月养胎要点·····	(134)

妊娠第七个月

小宝宝什么样·····	(135)
母体的变化·····	(136)
胎儿的感觉·····	(136)
胎教音乐·····	(137)
什么是“妊娠中毒症”·····	(139)
监测胎动 知胎儿安危·····	(141)
本月养胎要点·····	(142)

妊娠第八个月

小宝宝什么样.....	(144)
母体的变化.....	(145)
自己纠正臀位.....	(145)
避免早产.....	(146)
为产后哺乳做准备.....	(147)
宝宝生活用品.....	(148)
本月养胎要点.....	(150)

妊娠第九个月

小宝宝什么样.....	(151)
母体的变化.....	(152)
什么是“分娩三要素”.....	(152)
无痛分娩.....	(155)
剖腹产≠捷径.....	(158)
妊娠晚期出血.....	(159)
本月养胎要点.....	(161)

妊娠第十个月

小宝宝什么样.....	(163)
母体的变化.....	(163)
本月养胎要点.....	(164)
临产先兆.....	(165)
胎膜早破 平卧就医.....	(165)
该去产院了.....	(166)

进入产程·····	(168)
急产很少见·····	(171)
过期妊娠·····	(172)
宝宝终于和父母见面了·····	(173)
新生儿的身心特点·····	(174)
新生儿的本能·····	(181)
新生儿的感觉·····	(183)
新生儿与人交往的能力·····	(183)
胎教日记的续篇——宝宝健康档案·····	(184)

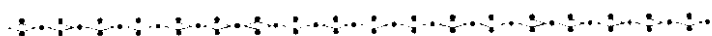
产褥期保健

产后身体的变化·····	(186)
产后卫生·····	(189)
产后乳母的营养·····	(192)
保护乳房·····	(193)
产后检查·····	(194)
产褥期体操·····	(195)

附录

附录 1 肯定致畸的药物·····	(202)
附录 2 可能致畸的药物·····	(203)
附录 3 潜在致畸或对胎儿有害的药物·····	(205)
附录 4 预产期的推测方式·····	(207)
附录 5 胎动监测图·····	(208)

优生的前提——遗传健康



揭开遗传的奥秘

一、“种瓜得瓜，种豆得豆”

亿万年来，地球上的生物一代代繁衍。鸡蛋孵出的是雏鸡；鹰卵孵出的是小鹰。植物也是如此，种瓜得瓜，种豆得豆。

生物产生同类生物的现象，叫做遗传，它使物种保持稳定。

然而，生物界还存在另一种普遍现象，那就是变异。“一娘生九子，连娘十个样”，前后代之间的差异，称为变异。它使上古的单细胞生物经过几十亿年的演化，构成了丰富多彩、生机盎然的生物界。

二、遗传的奥秘

尽管人类历史源远流长，但是揭开遗传的秘密还是近 100 年左右的事。

人们常用“血亲”、“亲骨肉”来形容血缘关系。然而，父母传给子女的并非血和肉，亲子之间的“桥梁”是父亲的一个精子和母亲的一个卵子，父母的精子和卵子包藏着遗传的全部秘密。

胎儿教室

受孕是精子与卵子的结合过程,准确地说,是精子的细胞核与卵子的细胞核“合二为一”所形成的受精卵发育成新的生命,即“ $1+1=$ 新的 1 ”。

现在要问的是,精子、卵子细胞核里的遗传物质究竟是什么呢?

细胞学家发现,细胞分裂时,细胞核里出现一种形态、大小、数目恒定的染色很深的小体,这就是染色体。

人体的细胞内有 23 对染色体,但每当形成生殖细胞(精子和卵子)时,染色体都减少一半。精子、卵子有 23 条染色体,精卵结合形成受精卵,又变成 23 对染色体,新生命的染色体一半来自父方,另一半来自母方。如此周而复始,代代相传,染色体保持着 23 对这个数字不变。

染色体是遗传信息的载体。每条染色体好比一根细绳,“基因”就好比是珠子,排列在细绳上。

基因是生命的设计蓝图。一个人的高矮、肤色、眼睛的颜色、鼻子的高低、血型等等,无不由基因控制着。而遗传基因如果发生了变异,便会导致形形色色的遗传病。

形形色色的遗传病

一、什么是遗传病

婴儿一出生就有缺陷,叫先天缺陷,俗称“胎里带”的病。有些先天缺陷是遗传因素造成的,有些是宫内环境因素造成的。因此,先天缺陷不等于遗传病,但包括遗传病。

遗传病是指由于生殖细胞或受精卵里的遗传物质在结构或功

能上发生了变异所导致的疾病。现在,医学界已知的遗传病达三千余种,可归为三类:第一类是“单基因病”;第二类是“多基因病”;第三类是“染色体病”。

二、各类遗传病发生的规律

1. 单基因遗传病

染色体上某一对基因发生异常而导致的遗传病,称“单基因遗传病”。按异常基因是在常染色体上,还是在性染色体上;异常基因是显性基因,还是隐性基因,可将单基因遗传病分为三种,即常染色体显性遗传病、常染色体隐性遗传病和伴性遗传病。

(1)常染色体显性遗传病:致病基因位于第1~22对染色体上。因为致病基因是显性的,在成对基因中,只要有一个是致病基因,疾病就表现出来。

这类遗传病有以下的特点:

①患者的家族,连续几代都有该遗传病的患者,有明显的“家族史”。

②患者双亲之一必是病人(双亲都是病人的机会很少)。

③男女发病的机会均等。

④患者的同胞兄弟姐妹中,约二分之一是患者。

现用A来表示显性致病基因,a表示正常的等位隐性基因,若父母一方正常(aa),另一方为患者(Aa),其子一代发病的“危险率”为50%(图1)。