

精灵BB

期待拥有聪明孩子
请重视胎教

优生自己知
胎教不求人

腹中子

—— 优生与胎教 ——

彭正华◎编著



优生和遗传的关系

优生胎教的重要性

优生食谱精选

精亏、肾衰是影响优生的主要因素

羊城晚报出版社

精灵 BB 腹中子

——优生与教养

彭正华 编著

羊城晚报出版社

·广 州·

精灵BB 腹中子

——
优生与胎教

图书在版编目 (CIP) 数据

精灵 BB 腹中子: 优生与胎教/彭正华编著. —广州:
羊城晚报出版社, 2002. 5

ISBN 7-80651-126-1

I. 精… II. 彭… III. ①优生优育-基本知识
②胎教-基本知识 IV. ①R169.1②R714.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 017733 号

精灵 BB 腹中子——优生与胎教

JINGLING BB FU ZHONG ZI——YOUSHENG YU TAIJIAO

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人/ 张唐生

策 划/ 汤卓英

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东佛山市新粤中印刷公司 (邮编: 528041)

规 格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 15 字数 300 万

版 次/ 2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

印 数/ 1-6000 册

书 号/ ISBN 7-80651-126-1/R·26

定 价/ 25.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

内容提要

优生胎教不是现代人发明，早在二三千年前的周文王时代就有优生胎教一说；优生胎教也不是谎诞妄言，而是有科学依据并在现实生活中得到验证的；优生胎教也并不是非富即贵的人才能实践，平凡如你我——农民、工人、商人、职员等均可结合自己的实际情况对腹内的胎儿实施胎教，并将取得良好的效果，为家庭添一个可爱的精灵 BB。

《精灵 BB 腹中子——优生与胎教》就是为广大即将做父母的准爸爸、准妈妈们准备的一本工具书。该书共分八章，分别为“第一章 概述”、“第二章 优生与婚姻、遗传的关系”、“第三章 优孕——优生胎教的物质基础”、“第四章 优产——优生胎教的重要内容”、“第五章 最有效的胎教实务”、“第六章 最新胎教理论——五感培育”、“第七章 优生胎教与禁忌”、“第八章 优生胎教咨询教室”，书中首先概括地介绍了优生胎教的重要性及可能性，然后详细地说明优生与婚姻、遗传、优孕、优产的关系，最后为你指出具体的胎教方法、优生胎教的禁忌，是每一位准父母不可不看 的胎教指南。

优生自己知
胎教不求人





责任编辑：黄初镇
 责任技编：汤卓英
 封面设计：小 宇

彭正华
编著



目 录

第一章 概 述

一、优生概说	(3)
1. 什么是优生	(3)
2. 优生和遗传的关系	(5)
3. 优生学保健	(6)
二、胎教概说	(7)
1. 什么是胎教	(7)
2. 西方的胎教学	(9)
3. 东方的中医胎教说	(10)
三、优生胎教的重要性	(11)
1. 维多利亚女王家族的故事	(11)
2. 蟹脚家族的灭绝	(12)
3. “猴娃”的故事	(13)
4. 从唐山地震对儿童智力的影响看胎教	(14)
5. 胎教——从母亲体内起步	(17)
6. 一位孕妇的自述	(20)

7. 天才的父亲留下的思索	(22)
四、优生胎教的可能性	(24)
1. 优生的物质基础是“精气”	(24)
2. 优生的关键在于肾	(25)
3. 精亏、肾衰是影响优生的主要因素	(27)
4. 胎儿有接受教育的能力	(28)
5. 家庭成员在胎教中的作用	(45)
6. 母亲与胎儿之间的信息传递	(49)

第二章 优生与婚姻、遗传的关系

一、优生与婚姻	(55)
1. 优生从择偶开始	(55)
2. 婚前体格检查	(59)
3. 避免近亲结婚	(61)
4. 婚育的最佳年龄	(65)
5. 怀孕的最佳时机	(67)
6. 把握最佳排卵期	(69)
7. 妊娠前须治疗的疾病	(72)
8. 不孕症的真相	(79)
二、优生与遗传	(82)
1. 父母与孩子为什么相像	(82)
2. 子女的血型	(85)
3. 显性遗传与隐性遗传	(89)
4. 伴性遗传与特殊遗传	(94)

目 录

5. 染色体异常引起的遗传性疾病	(95)
6. 避免连续生出遗传病患儿	(99)
7. 先天性代谢异常病	(100)
8. 先天性代谢异常普查	(106)
三、怎样才能优生	(108)
1. 只有少生才能优生	(108)
2. 不要忘记婚前遗传咨询	(109)
3. 作好孕前准备	(112)
4. 孕前必须要肾气充沛	(114)
5. 受孕时情绪要稳定	(116)
6. 选择好受孕环境	(118)
7. 实现优生的食谱举例	(124)

第三章 优生——优生胎教的物质基础

一、了解十月怀胎的历程	(133)
1. 一~四周 (怀孕一个月)	(133)
2. 五~八周 (怀孕二个月)	(135)
3. 九~十二周 (怀孕三个月)	(137)
4. 十三~十六周 (怀孕四个月)	(139)
5. 十七~二十周 (怀孕五个月)	(141)
6. 二十一~二十四周 (怀孕六个月)	(143)
7. 二十五~二十八周 (怀孕七个月)	(145)
8. 二十九~三十二周 (怀孕八个月)	(147)
9. 三十三~三十六周 (怀孕九个月)	(149)

10. 三十七~四十周(怀孕十个月)	(151)
二、孕妇的日常生活	(152)
1. 规律生活最重要	(153)
2. 充分睡眠休息	(153)
3. 合理处理家务	(154)
4. 适度的运动与散步	(157)
5. 注意日常动作	(157)
6. 居家在外力求安全	(158)
7. 自行车、摩托车、汽车的驾驶	(158)
8. 外出旅行	(159)
9. 避免承受过度压力	(159)
10. 精神生活与丈夫的协助	(160)
11. 注意身体清洁	(161)
12. 性生活夫妻务必同心协力	(162)
13. 节制烟酒	(165)
14. 预防接种、服药、X光检查	(165)
三、怀孕期间的美容法	(167)
1. 肌肤与头发的保养	(167)
2. 鞋子与衣服的选择	(169)
四、怀孕期的行事历	(172)
1. 勤做孕妇体操	(172)
2. 参加产前夫妇保健班	(176)
3. 授乳前的乳头按摩	(177)
4. 戴腹带	(178)
5. 准备婴儿用品	(181)
6. 练习分娩的辅助动作	(185)

目 录

7. 住院的准备	(195)
----------------	-------

第四章 优生——优生胎教的重要内容

一、产前检查	(201)
1. 胎动的表现	(201)
2. 胎动的正常规律	(202)
3. 胎儿的心跳	(203)
4. 胎位是可以变的	(204)
5. 如何确定胎方位	(204)
6. 如何推算预产期	(206)
7. 产前检查的意义和时间	(207)
8. 产前检查的内容	(208)
二、分娩的实际情形	(209)
1. 产程分三期	(209)
2. 生产必然疼痛吗	(212)
3. 什么是“拉梅兹无痛分娩法”	(214)
4. 引产就是催生	(215)
5. 真空吸引术与产钳	(218)
6. 剖腹生产，一阵流行风	(219)
7. 剖腹生产后的复原	(226)
8. 如何区别不同的疼痛	(227)
9. 足月孕妇濒临生产的征兆	(228)
10. 拉警报的状况（一）——要生了	(230)
11. 拉警报的状况（二）——并发症	(232)

三、健康的起跑点	(233)
1. 新生儿筛检	(233)
2. 照顾初生宝宝的基本原则	(234)
3. 宝宝洗澡时间不宜久	(235)
4. 给宝宝包尿片	(236)
5. 新生儿有哪些常见的问题	(237)
6. 让宝宝远离危险源	(244)
7. 新生儿可能碰到的疾病或异常	(245)

第五章 最有效的胎教实务

一、孕妇心理对胎教的影响	(257)
1. 求教心理	(257)
2. 烦躁心理	(258)
3. 担心心理	(259)
4. 忧郁心理	(260)
5. 淡漠心理	(261)
6. 依赖心理	(262)
7. 暴躁心理	(263)
8. 猜想心理	(264)
9. 羞怯心理	(266)
10. 备物心理	(267)
11. 热切心理	(268)
12. 怀疑心理	(269)
13. 焦急心理	(270)

目 录

14. 紧张心理	(272)
二、胎教实务二十一则	(273)
1. 为了搞好胎教, 孕妇要提高自身修养	(273)
2. 孕妇应保持良好的心境	(275)
3. 与胎儿玩耍	(276)
4. 准爸爸如何跟胎儿搭话	(278)
5. 让胎儿“听”音乐	(279)
6. 与胎儿“对话”	(281)
7. 抚摩胎儿	(283)
8. 教胎儿学习	(283)
9. 孕妇读童话, 小蝌蚪找妈妈	(285)
10. 如何对胎儿进行运动训练	(287)
11. 如何对胎儿进行游戏训练	(288)
12. 孕妇吟诵散文诗·孩子的世界	(289)
13. 孕妇诵诗·绝句	(290)
14. 孕妇诵诗·登鹳雀楼	(290)
15. 孕妇吟诵散文诗·我的歌	(291)
16. 如何培养胎儿的习惯	(292)
17. 如何采用“意识诱导”法进行胎教	(293)
18. 孕妇吟诵散文诗·赠品	(294)
19. 孕妇读童话·小溪流的歌	(295)
20. 通过大自然的陶冶来进行胎教	(297)
21. 助产音乐	(298)
三、妊娠 10 月胎教食谱	(299)
1. 怀孕第一个月时的胎教食谱	(299)
2. 怀孕第二个月时的胎教食谱	(301)

- 3. 怀孕第三个月时的胎教食谱 (305)
- 4. 怀孕第四个月时的胎教食谱 (307)
- 5. 怀孕第五个月时的胎教食谱 (309)
- 6. 怀孕第六个月时的胎教食谱 (311)
- 7. 怀孕第七个月时的胎教食谱 (313)
- 8. 怀孕第八个月时的胎教食谱 (315)
- 9. 怀孕第九个月时的胎教食谱 (318)
- 10. 怀孕第十个月时的胎教食谱 (321)

第六章 最新胎教理论——五感培育

- 一、五感培育的基本观点 (327)
 - 1. 怎样才能算聪明孩子 (327)
 - 2. 期待拥有聪明孩子请重视胎教 (347)
 - 3. 重视 0 岁儿童教育 (355)
- 二、五感培育的基本做法 (358)
 - 1. 舒服的感觉与胎儿脑部发育 (358)
 - 2. 皮肤刺激与脑部发育 (364)
 - 3. 胎儿懂得静静聆听 (368)
 - 4. 胎儿在母腹中能感觉明暗 (375)

第七章 优生胎教与禁忌

- 一、优生应遵循的用药禁忌 (383)
 - 1. 孕妇用药为何要慎之又慎 (383)

目 录

2. 孕妇用药应遵循哪些原则	(385)
3. 孕妇用药如何影响胎儿及新生儿	(386)
4. 哪些药物容易引起流产	(387)
5. 哪些药物可以影响胎儿的发育或致畸	(388)
6. 孕早期孕妇得了感冒发热怎么办	(398)
7. 哪些中成药属于孕妇慎用和禁用之列	(399)
8. 孕妇服补药好不好	(400)
9. 不能因噎废食, 慎用不是不用	(401)
10. 重在合理安全用药	(402)
11. 凭藉药物来压抑孕吐可以吗	(404)
12. 若是经常便秘, 必须早日接受治疗吗	(405)
13. 使用维生素剂确实可补充母子的营养吗	(407)
14. 服食钙剂是否会使母子的牙齿更加坚固	(409)
15. 过去所服镇静剂在孕期是否仍有影响	(410)
16. 怀孕期间若是无法入睡, 可否服用安眠药	(412)
17. 不知有孕, 已服用了药物, 现在该怎么办	(413)
18. 服用口服避孕药之后才发现自己怀孕了, 该怎么办	(414)
19. 口服避孕药会有副作用吗	(416)
20. 生病时服用避孕药, 对身体有危害吗	(417)
21. 使用环形避孕器避孕, 会伤及子宫吗	(418)
22. 怀孕时无意中接受 X 光照射是否应堕胎	(419)
二、胎教必须遵循的禁忌	(421)
1. 胎教 4 忌	(421)