

(京)新登字 129 号

内 容 提 要

什么是胎教与优生?如何进行胎教与优生?本书作者以生动的语言、活泼的形式、丰富新颖的资料,将其归纳为8个部分、200个问题,具体详尽地作了回答。本书是一本具有实用性、知识性、趣味性的胎教与优生的通俗读物。您想孕育一个强壮、聪慧、俊美的小宝宝吗?本书可以给您以有益的启迪。

胎教与优生 200 问

罗 虹 江朝光 编著

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:0234

二二〇七工厂印刷

各地新华书店经销

开本:32 印张:6.5 字数:143千字

1992年8月第1版 1992年8月第1次印刷

印数:1—31000册 定价:2.70元

ISBN 7-80022-503-8/R·91

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

生儿育女,是人生的一件大事。您,就要做母亲了。然而,您腹中的那个充满奥秘的小生命情况如何呢?他的体魄是否健康?智力是否正常?容貌是否俊美?性格是否开朗?……总之一句话,他是不是您所期望的那个小宝宝呢?这是每一个母亲最关心的问题。

对这个问题,母亲是不是无能为力,只能听天由命呢?不是的。现代科学技术证实:人的体质、生理和智能与遗传因素有密切关系,但并非遗传决定一切,环境因素不仅影响着人体的生长发育,而且在人体胚胎早期还能直接作用于染色体的改变。这就是说,母亲对胎儿的优生是大有作为的。从新生命的诞生到婴儿呱呱落地有九个月的时间,而这段时间是孩子一生中最珍贵、最重要的时刻。抓住这个时机,为萌芽生命的发育提供最佳的环境,创造最好的条件,通过控制母体的内外环境,给胎儿以良性刺激,使其各方面的潜在能力得到最大限度的开发,为出生后的全面发展奠定良好的基础,从而达到优生的目的。这正是胎教这门新兴学科所要发挥的重要作用。

胎教是一种早期教育。当今国内外医学界、教育界正在研究开发“萌发期教育”,包括胎教、婴教、幼教三个阶段,而胎教在先,列为人生第一教育。

胎教,按从事生命科学和优生优育工作者的划分,分为狭义性和广义性两类。所谓狭义性胎教,是指孕妇的精神上和心理上所说的,如听优美的音乐,看优美的图画,到优美的环境

散步等等,以保持良好的情绪,促进胎儿的智力发育和体格健康成长。广义性胎教,除上述内容外,还包括孕妇的生理卫生,如学习与了解生理卫生知识,适当调配营养,积极防治疾病,合理安排生活等等,内容十分广泛。它涉及到教育学、心理学、营养学、保健学、生理学、儿科学、妇产科学以及遗传学等多方面的内容。本书即本着这个原则,从广义来阐述胎教与优生。以胎教为主线,分8个部分、200个问题,广泛吸取了当前国内外有关胎教与优生的最新资料,具体详细地阐明了什么应该做,什么不应该做;应该怎样做,不应该怎样做;以及为什么这样做等等问题。这是一本胎教科学的通俗读物,希望这本小册子有助于您了解和掌握必要的胎教知识,对您孩子的优生起到积极的作用。

最后,祝您孕育出一个强壮、聪慧、俊美的小宝宝!

由于作者水平所限,错误在所难免,恳请读者批评指正。

编著者

1992年5月

目 录

一、人体生殖生理环境

1. 您认识自己吗? (1)
2. 什么是子宫? 对胎儿有什么意义? (1)
3. 什么是女性内生殖器官? (2)
4. 什么是女性外生殖器官? (3)
5. 什么是女性骨盆? 与胎儿有什么关系? (4)
6. 是什么在妇女生殖活动中起主导作用? (5)
7. 男女两性有哪些生理区别? (6)
8. 女性有哪些生理特点? (7)
9. 什么是精子? 有什么特点? (9)
10. 什么是卵子? 它是怎样产生和排出的? (10)
11. 胎儿期的两性分化是怎样进行的? (11)

二、遗传与优生

12. 什么是遗传? 与优生和胎教有什么关系? (12)
13. 什么是优生学? 它是怎样形成和发展的? (12)
14. 为什么要提倡优生? (14)
15. 怎样才能实现优生? (15)
16. 是什么物质在扮演遗传的主要角色? (15)
17. 什么物质把握着遗传的“生杀大权”? (16)
18. 父母能将哪些东西遗传给孩子? (18)

19. 您的孩子可能是什么血型？	(18)
20. 孩子的智力取决于双亲的遗传吗？	(19)
21. 什么是遗传性疾病？	(20)
22. 遗传性疾病有什么特点？	(21)
23. 哪些父母有出生遗传病后代的风险？	(23)
24. 手纹与遗传性疾病有什么关系？	(24)
25. 什么是“先天愚型”？	(27)
26. 为什么有时一对聪明的夫妇会生出一个痴呆儿？	(27)
27. 她为什么不宜生男孩？	(28)
28. 为什么要进行婚前检查？	(28)
29. 什么人不宜结婚生育？	(30)
30. 近亲婚配有哪些害处？	(31)
31. 婚育年龄对胎儿有什么影响？	(32)
32. 胎儿的性别是由什么决定的？	(33)
33. 胎儿的性别能够预测吗？有什么意义？	(34)
34. 能不能人工控制胎儿的性别？	(36)

三、胎教的基础——受孕

35. 为什么说受孕是胎教的基础工程？	(37)
36. 新生命是怎样诞生的？	(37)
37. 什么是“着床”？	(38)
38. 婚后马上怀孕好不好？	(40)
39. 什么季节受孕对孩子最为有利？	(40)
40. 为什么不宜将孕早期安排在冬季？	(42)
41. 怀孕前应做好哪些准备工作？	(43)
42. 孕前饮食有什么要求？	(44)

43. 怎样创造良好的受孕环境?	(45)
44. 怎样把握受孕瞬间的胎教?	(45)
45. 受孕成功需具备哪些条件?	(46)
46. 在哪些情况下不宜受孕?	(47)
47. 人体生物钟与受孕有什么关系?	(47)
48. 受孕心理对胎儿有什么影响?	(49)
49. 祖国医学是怎样看待孕育的?	(50)
50. 什么时候最容易受孕?	(51)
51. 您怀孕了吗?	(52)
52. 双胞胎是怎么回事?	(52)
53. 什么是人工授精?	(53)
54. 试管婴儿是怎么回事?	(54)

四、胎儿的健康保障——孕期保健

55. 什么是孕期保健?	(55)
56. 您的孩子将在什么时候出生?	(55)
57. 什么是妊娠反应? 应怎样对待?	(56)
58. 什么叫围产期保健? 有什么意义?	(58)
59. 为什么会发生自然流产?	(59)
60. 流产有什么先兆?	(59)
61. “滑胎”是怎么回事?	(60)
62. 什么是“保胎”? 为什么不宜盲目保胎?	(61)
63. 为什么说未产妇做“人流”弊多利少?	(61)
64. 哪些人需做产前遗传学诊断?	(62)
65. 产前诊断有哪些方法?	(63)
66. 什么是产前检查? 应从什么时候开始?	(65)
67. 孩子在母体内呆的日子越多越好吗?	(66)

- 68. 您会记妊娠日记吗? (67)
- 69. 胎儿所需要的营养是由哪里提供的? (67)
- 70. 胎盘里的羊水有什么作用? (69)
- 71. 怎样推断您的宝宝是否发育正常? (70)
- 72. 您知道胎儿的成长过程吗? (71)
- 73. 胎动有什么意义? (72)
- 74. 什么时候能听到胎心音? (74)
- 75. 能根据孕妇肚子的大小来判断胎儿的重量吗?
..... (75)
- 76. 孕妇体内物质代谢有什么特点? (75)
- 77. 孕妇应当怎样度过冬季? (76)
- 78. 为什么保护乳房要从孕期开始? 母乳喂养有什么好处? (77)
- 79. 您应为怀孕的妻子做些什么? (79)
- 80. 孕妇为什么喜欢穿丈夫的衣服? (80)

五、不利于胎儿发育的外界因素

- 81. 怀孕期间有哪些不利于胎儿发育的不良因素?
..... (81)
- 82. 为什么孕妇在妊娠头 3 个月要特别注意? (82)
- 83. 孕妇患病毒性肝炎对胎儿有什么影响? (83)
- 84. 孕妇患风疹会危及胎儿吗? (84)
- 85. 孕妇为什么要警惕巨细胞病毒的感染? (85)
- 86. 淋病和梅毒将带给孕妇及胎儿什么样的灾难?
..... (86)
- 87. 孕妇在哪些情况下应考虑自己患有糖尿病? (86)
- 88. 患糖尿病的孕妇应注意些什么? (87)

89. 哪些药物对胎儿有不良影响? (88)
90. 怀孕期间是不是不能服任何药物? (90)
91. 孕期服用中草药是否就绝对安全? (91)
92. 孕妇是否需要大量补充各种维生素及钙剂?
..... (91)
93. 孕妇营养不良对胎儿有什么影响? (92)
94. 怀孕后是不是要多吃补品和多补充营养? (93)
95. 为什么孕妇不宜随意做 X 线检查? (93)
96. 孕期做 B 超检查绝对安全吗? (94)
97. 孕期为什么不能做放射性同位素的检查? (94)
98. 为什么不宜酒后同房? (95)
99. 孕期为什么要忌烟、酒? (95)
100. 为什么早孕期的孕妇不宜洗过热的热水浴?
..... (96)
101. 为什么孕妇不宜接触小动物? (98)
102. 使用电热毯及其它家用电器对胎儿会有影响
吗? (98)
103. 孕妇为什么不宜欣赏霹雳舞音乐和摇滚乐?
..... (99)
104. 孕妇该不该打预防针? (100)
105. 服用避孕药的妇女,停药后多久才能怀孕?
..... (102)
106. 空气污染能引起胎儿畸形吗? (102)
107. 孕妇接触农药对胎儿有什么危害? (103)
108. 孕妇长时间看电视对胎儿有影响吗? (103)

六、在良好的环境中孕育胎儿

- 109. 环境对胎教有什么意义? (104)
- 110. 怎样安排孕期饮食? (105)
- 111. 孕妇吃得越多越好吗? (107)
- 112. 您和胎儿需要哪些营养成分? (108)
- 113. 哪些食品能促进胎儿智力发育? (110)
- 114. 孕妇不宜食用哪些食物? (111)
- 115. 微量元素对胎儿有什么影响? (112)
- 116. 为什么要强调妊娠期补碘? (115)
- 117. 酵母片对胎儿发育有什么作用吗? (116)
- 118. 孕妇喝茶对胎儿有影响吗? (116)
- 119. 这些食谱适合您吗? (117)
- 120. 孕妇怎样减少食盐的摄入量? (118)
- 121. 孕妇吃饭为什么要细嚼慢咽? (119)
- 122. 孕妇饮水是不是多多益善? (120)
- 123. 孕妇为什么要多吃水果? (120)
- 124. 孕妇有什么心理特征? (121)
- 125. “准父亲”有什么心理特征? (124)
- 126. 怎样做好孕期心理准备? (125)
- 127. 孕妇的情绪变化对胎儿有什么影响? (126)
- 128. 夫妻心理状态对胎儿有什么影响? (127)
- 129. 夫妻感情对胎教有什么影响? (128)
- 130. 为什么说孕妇应注意自身修养? (129)
- 131. 孕妇应怎样摆脱消极情绪? (131)
- 132. 怎样为胎儿创造和谐乐观的家庭氛围? (132)
- 133. 阳光对孕妇有什么意义? (133)

134. 新鲜空气对您和胎儿有什么意义?	(133)
135. 怎样设计您的孕期居室?	(134)
136. 怀孕后能运动吗?	(135)
137. 孕妇应该怎样运动?	(136)
138. 孕期睡眠不好怎么办?	(136)
139. 孕妇散步时应注意哪些问题?	(137)
140. 孕妇的穿着打扮对胎儿有什么影响?	(138)
141. 孕妇适宜阅读哪些方面的书刊?	(139)

七、萌芽生命的教育

142. 胎儿能接受教育吗?	(140)
143. 胎教理论是怎样形成的?	(141)
144. 胎教神秘吗?	(142)
145. 怎样正确对待胎教?	(143)
146. 胎教应从什么时候开始?	(144)
147. 怎样才算是健康的孩子?	(144)
148. 成熟胎儿是怎样生活的?	(145)
149. 胎儿能听到声音吗?	(147)
150. 胎儿有视力吗?	(148)
151. 胎儿除听觉、视觉外,还有哪些感觉功能?	(149)
152. 胎儿有记忆能力吗?	(150)
153. 胎儿喝水吗?	(151)
154. 胎儿做梦吗?	(152)
155. 胎儿的大脑是怎样发育的?	(152)
156. 您想象中的孩子是什么样的?	(153)
157. 母亲与胎儿之间怎样传递生理信息?	(154)
158. 母亲与胎儿之间怎样传递行为信息?	(154)

159. 母亲与胎儿之间怎样传递情感信息？	(155)
160. 母亲为什么多习惯于左侧怀抱婴儿？	(156)
161. 什么时候给宝宝起名字？	(157)
162. 胎儿也会发脾气吗？	(158)
163. 胎儿在子宫内是怎样学习的？	(159)
164. 谁是胎教的主角？	(160)
165. 未来的父亲能为胎儿做些什么？	(161)
166. 家庭其他成员能为胎教做些什么？	(162)
167. 怎样和胎儿对话？	(162)
168. 怎样和胎儿做游戏？	(164)
169. 怎样给胎儿讲故事？	(164)
170. 胎教音乐对胎儿有什么意义？	(165)
171. 哪些音乐对胎儿有益？	(166)
172. 怎样欣赏胎教音乐？	(167)
173. 什么是胎教中的“音乐形象”？	(168)
174. 怎样给胎儿唱歌？	(169)
175. 色彩在胎教中有什么作用？	(169)
176. 为什么要对胎儿进行运动训练？	(170)
177. 怎样训练胎儿的运动功能？	(171)
178. 怎样教胎儿识字？	(171)
179. 怎样对胎儿进行美的教育？	(172)
180. 怎样把握胎儿的性格？	(173)
181. 母爱对胎儿有什么影响？	(173)
182. 孕妇的求知欲对胎儿有什么影响？	(174)
183. 您听说过“气功胎教术”吗？	(175)
184. 胎儿能上学吗？	(175)

八、胎教的最后一幕——分娩

- 185. 分娩对胎教有什么意义? (176)
- 186. 分娩心理对胎儿有什么影响? (177)
- 187. 生孩子算不算病? (178)
- 188. 分娩要经过几个过程? 应怎样配合? (178)
- 189. 为什么多数胎儿都不能按预产期出生? (180)
- 190. 分娩前应做好哪些准备? (180)
- 191. 您应当在什么时候去医院待产? (181)
- 192. 胎位不正怎么办? (182)
- 193. 什么叫“入盆”? 入盆后多久才能分娩? (183)
- 194. 分娩需要多长时间? (183)
- 195. 婴儿为什么要“呱呱”坠地? (184)
- 196. 剖腹产的孩子更聪明吗? (185)
- 197. 应怎样认识助产术对胎儿的影响? (186)
- 198. 产道分娩对胎儿有什么好处? (187)
- 199. 您听说过水中分娩吗? (188)
- 200. 出生时的原始体验对婴儿的发育有什么意义? (189)

一、人体生殖生理环境

1. 您认识自己吗？

也许，您即将披上婚纱步入洞房；也许，您正准备孕育新的生命，享受为人父母的甜蜜。然而，我想冒昧地问一句：“您认识自己吗？”

对于这个问题，请您不要发笑，更不要无动于衷，不屑一顾。实际上，这是一个至关重要的问题。人是什么？人之初是怎么回事？人体是怎样担负繁衍后代的责任的？这些问题对于您来说，必须了解。因为，在您的人生旅途中，等待着您的将是一生中最为幸福的时刻，您就要直接参与新生命的创造和培育，拥有一个完整的人生了。同时，这也许将是一个令您感到焦虑和担心的时刻。应当看到，您的体内将发生众多而复杂的生理变化，而您对此却可能是一无所知。如果这些问题不搞清楚，那您只能是糊里糊涂地怀孕，又糊里糊涂地生孩子。当然，对于生一个什么样的孩子，也只能是听天由命，顺其自然了。所以说，只有充分地认识了您自己，才能有效地把握您生命的主动权，自如地驾驭您的身体和生活，创造出令人满意的新生命，使您的孩子真正得到优生。

在这一部分，我们力图通过通俗易懂的语言，展示出与胎教有关的人体生殖环境，指导您窥视将发生于您自身的种种生理现象，帮助您认识自己，以此拉开胎教的序幕。

2. 什么是子宫？对胎儿有什么意义？

子宫是女性特有的重要生殖器官，承担着繁衍人类、孕育胎儿的历史重任，在胎教中具有不可忽视的地位。可以说，它是新生命的摇篮，是胎儿的“家”。

从外观上看,子宫毫不起眼,充其量也就有拳头大小,像个倒置的鸭梨,位于骨盆中央。上部较宽,称为子宫体。下部较窄,呈圆柱形,叫做子宫颈。子宫体上端的隆起部分叫子宫底。子宫底两侧分别与输卵管相通,而下部的子宫颈则开口于阴道。在子宫的中间有一点小小的空隙,周围是厚厚的一层粉红色肌肉。子宫从里到外分别由内膜、肌层和外膜这样三层结构组成。

在从青春期到绝经期的漫长岁月里,子宫的内膜始终处于增生、发展、脱落的周期性变化中。如果没有怀孕,子宫内膜每个月经周期脱落一次,于是就发生了女性每月都要来潮的月经。一旦怀孕,子宫内膜就不再脱落,月经当然也就暂时停止。这时子宫为胎儿的发育生长提供了良好的条件,小小的萌芽生命由子宫底部一根吸管般大小的通道进入子宫,栖身于子宫腔的空隙中,逐渐发育成长。9个月后,这小小的空隙增大了500倍,子宫的整体重量也增加了20倍,其形状由梨形变为卵圆形,并不断扩大,直至占据腹腔的大部分位置。当其中的胎儿成熟分娩时,子宫又能将紧闭的宫颈口充分扩展开来,使胎儿顺利地降临人间。

由此可见,子宫在孕育新生命中的确建立了不朽的功勋,可以毫不夸张地说,没有子宫就不会有人类。

3. 什么是女性内生殖器官?

女性生殖器官是由内生殖器和外生殖器两部分组成的。内生殖器位于骨盆内,包括阴道、子宫、输卵管及卵巢。因为输卵管和卵巢与子宫的关系密切,在医学上又称为子宫附件。关于子宫,我们已经作了较为详尽的介绍,这里着重介绍一下其它部件。

阴道是内外生殖器的通道,长约10厘米,上端与子宫相

连,下端是阴道口。阴道是月经排出、性交及胎儿娩出的必由之路。实质上,阴道就是一个有弹性的、既能收缩又能舒张的肌肉器官。尿道口位于阴道口上方,紧挨着阴道口。

输卵管是从子宫底两侧伸出的一对细长而又弯曲的管道。内端与子宫相通,外端游离,开口于卵巢附近,全长约8~14厘米。别小看这两根细细的小管,其生理功能却是非它莫属。它既是卵子的通道,又是生命的发源地。精子和卵子就是在这里相遇结合成受精卵,之后又借助它的蠕动才进入子宫腔着床的。

卵巢是女性生殖腺,同时又是一个内分泌腺,是女性体内的一个十分重要的器官。它位于子宫的两侧,输卵管下方,左右各一,呈扁椭圆形。成年女性的卵巢约有杏核大小,颜色灰白,绝经后则逐渐萎缩,变硬变小。卵巢的功能主要是产生和排出卵子,并产生女性激素。在正常情况下,女性青春发育后,每一个规则的月经周期排一个成熟的卵子。女性一生中能排卵300~400个。排出的卵子如能与精子相遇,就是一个新生命的诞生,否则,将随经血排出体外。卵巢的活动寿命大致为25~30年,也就是说,妇女必须选择这一期间的某一时期妊娠。

读者朋友,现在您对女性的内生殖器官已经有了一定的了解,正是这些小小的器官创造了大自然的奇迹,由微不足道的细胞造就了活生生的婴儿。

4. 什么是女性外生殖器官?

刚才我们介绍了女性的内生殖器,现在我们来看看女性外生殖器。外生殖器就是指在体表能看到的生殖器官,因而又称外阴。它包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、前庭大腺、处女膜和会阴。

· 阴阜位于外阴最上方，是一块隆起的脂肪垫。青春期后长有卷曲的阴毛，是女性第二性征之一。

大阴唇是外阴部的一对皮肤隆起，上端与阴阜相连，下端连着会阴。两侧大阴唇互相接触，遮盖着阴道口和尿道口。

小阴唇在大阴唇内侧，是一对较薄的皮肤皱裂。表面湿润，颜色淡红，感觉敏锐，上面有丰富的神经末梢分布，是性的敏感器官之一。

阴蒂位于两侧小阴唇之间的顶部，平时藏在阴蒂包皮里。由具有勃起能力的海绵体组成，有丰富的游离感觉神经末梢，是女性最重要的性感受器官。

前庭处于两侧小阴唇之间的区域，前方是尿道口，后方为阴道口。前庭大腺位于大阴唇后部，如黄豆大小，左右各一。开口于前庭后方，小阴唇与处女膜之间的沟内。在性兴奋时，前庭大腺能分泌一种粘液，使阴道润滑。

处女膜位于阴道口周围，是一层膜状组织。膜中间为处女膜孔，月经就从这里流出。处女膜孔的形状大小及膜的厚薄往往因人而异，一般在第一次性交时破裂，伴有少许出血。需要说明的是，由于有些女性的处女膜较薄，在婚前往往因剧烈运动或意外而破裂；有些女性天生处女膜厚而有弹性，初次性生活是不会破裂的。因此，不能简单地把初次性交出血作为处女的标志。

古往今来，围绕着处女膜，人类曾有过无数的悲剧。有多少妇女因新婚夜没有“见红”而受到猜疑，终生抬不起头，甚至愤而自杀。在科学技术发展的今天，人们对处女膜也应有科学的认识，如此愚昧无知的悲剧再也不应发生了。

5. 什么是女性骨盆？与胎儿有什么关系？

骨盆对于人来说是至关重要的。它能够支持人体的上身，

联系下肢,承托和保护盆腔脏器,担负着承上启下的重要责任。对于妊娠妇女来说,骨盆是分娩时胎儿的必由之路。它的大小、形态直接影响胎儿娩出的难易程度。

骨盆是由四块骨头组成的,即后面的骶骨和尾骨,前面左右两侧各有一块髋骨。骨与骨之间由软骨和坚强的韧带相连,形成不能活动的关节。每块髋骨又分别由髂骨、坐骨及耻骨融合而成,在前面携起手来,医学上把这个会合处称为耻骨联合。耻骨联合是一个重要的标志,对检查测定孕妇腹中胎儿的生长发育情况具有十分重要的意义。这些我们将在第四部分的有关问题中予以介绍。骨盆周围的肌肉在骨盆底部合拢,形成坚强的网络,而这些肌肉则又被会阴和外阴的一些组织所覆盖,组成一个整体,贴附在骨盆上,称为骨盆软组织。在骨盆的上方有一个形如倒置桃子的开口,人称骨盆入口;下方也有一个口,叫做骨盆出口,是分娩时胎儿的通道。

一般情况下,女性骨盆比男性骨盆宽而浅,耻骨联合的角度也比男性的大,盆腔呈圆桶状。同时,在妊娠期间,由于激素的作用,女性骨盆的关节略有松弛,其出、入口稍稍变大,分娩时尾骨还将往后翘2厘米,这些都为胎儿娩出创造了有利条件。在妊娠期间,胎儿位于骨盆上面,到了分娩时,胎儿就从骨盆入口进入,穿越骨盆,然后由骨盆出口娩出,因此,对于胎儿来说,骨盆是前进途中的一大障碍,同时又是必不可少的通道。

6. 是什么在妇女生殖活动中起主导作用?

很难想象,在妇女生殖活动中起主导作用的居然是一些看不见摸不着的东西,人称女性激素。

由女性的性腺——卵巢所分泌的激素主要有两种,即雌激素和孕激素。前者能促进女性生殖器官的发育和维护女性