

# 胎儿保养 与胎教

管静华 编著  
徐云英 审



湖北科学技术出版社

## 与孕妇谈心

---

您肯定想生一个健壮、聪明、漂亮的孩子，这要由两个因素来决定：一是您和爱人的遗传物资，二是胎儿成长的环境。当您喜结良缘时，双方的遗传物资就已定夺了。不过，不要紧，只要您俩没有重要的遗传病，您俩能正常地工作，不是近亲结婚，那么，您的努力就会产生效果。譬如说，有办法可让您俩遗传物资中的优秀部分，不打折扣地、更多地传递给下一代。至于胎儿成长所经历的环境，则完全可由您来支配，您可充分发挥您美好的想象力，去塑造您腹中的宝宝。

您也许曾看到过：一对完美的父母，却生下一个畸形孩子；聪明的父母，生了个大傻瓜。尽管是男才女貌的父母，也害怕自己生怪胎。其实，对胎儿的影响除了遗传因素之外，还有环境的损害，只要对胎儿保护得法，损害是可以避免的。

首先，您得理解：健康的父母，虽然其遗传基因是正常的，甚至是优良的，但是，怀胎要经过不算短的十个月；在这十个月的日日夜夜里，要受到体内外、各方面很多因素的侵袭，例如，在受孕之初受害，会使遗传基因发生突变，从而使后代成为新的遗传病患者；在妊娠2—3个月，胎儿正在成形时受到了损害，则可使胎儿成形有误，势必畸形发展，更有

那脑神经系受影响的时间最长，也就是说，从受孕后半个月起，直到胎儿娩出问世，这期间，体内外各种有害因素都易使胎儿脑神经障碍，而发生智能低下；还有，分娩时难产，也可能产生损伤。所以说，健康的父母，不一定能诞生下一个健康的孩子。故应该特别注意保护胎儿，使之能避免损害；还要创造适宜的环境，供给合理的营养，才能保证胎儿健康成长。

尤其是智慧器官（大脑），决不是在出生后才开始生长的，而是在受孕后不久，就开始在大脑的结构和功能上进行着量和质的成长。到出世时，其大脑已接近成人的大脑，只是在微细结构和功能上尚需进展；故大脑的成长主要是在胎儿期内进行的。您想孩子聪明；就得在您怀孕时开始努力。首先要杜绝各种损害因素，特别要使大脑不发生缺陷，才有可能使其逐渐正常地发达起来。

平庸之輩与天才的区别？就像平房与大厦之间的区别一样，首先应在基础上有所区别。万丈高楼能耸入云天，主要是凭借它有深厚、宽广、端正的地基。平房地基浅薄，建高了就会垮，想高也高不了。所以要想建高楼，首先就要在奠基时很下功夫，建筑物的高度与其地基的深广度，成正相关。您想您的宝宝将来成为栋梁才，那就得在您怀孕时下功夫，为他的一生奠定良好的基础，尤其在大脑方面，更是如此。这就是说，您孩子将来成才的基础，是掌握在您现在的手里。

胎儿期，这是人生的奠基时刻，不可等闲视之！在怀孕之初，一切都还来得及，就得抓紧时机，为真正地爱孩子而干实事。因此，您首先一定要知道有关这方面的常识。基于此，《胎儿保养》这部分，是从精卵遗传物质优化谈起，在

新生命成长的每一步，根据每一步不同的生理解剖特点，分别采取不同的对策，来进行保护和营养胎儿。这是每位孕妇都应该做到的！

有些好胜心强的父母，并不满足于被动的保养，想要得到健壮的孩子，更需要聪明的孩子，那就需要试试现代新兴起来的《胎教》。这孕育神童的新学问，并不神秘，它是根据人体：“脑优先发展，在胎儿期大脑基本定型”、

“信息刺激可推动大脑发展”等论点，在胎儿期进行“环境濡染教育”，用人工制造信息来训练大脑，使大脑功能提早出现，提前发展，不断发展；在大脑定型之前，不失时机地在大脑发育的关键时刻进行良好的早期锻炼，使大脑充分地、尽可能地发展。胎教，有理性认识（信心来源于理性认识），有许多具体的办法可行，也有许多是孕妇行之有效的经验可供参考。

农民种庄稼，很重视上底肥，百年大计栽树树人，培养人才也重视“下底肥”。对农活，一年之计在于春，树人则一生之计在于人之初。自然界的春天，可周而复始，今年误了，再待明年，而孩子的春天一去不复返，万一耽搁，便误了他一生。做父母的，对待腹中朝气蓬勃的小生命，决不能采取不理会的态度。您对孩子的爱护、关切和帮助，应从生命的起点开始，才最彻底。真正爱孩子的父母，应积极主动地为培养您理想中的孩子，而竭尽全力！

作者

我写这本书，主要是为开展胎教而用。胎教的范围很广，它包括胎儿的保养与训练，如下表所述。

|                             |                                                                  |                              |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>广义的胎教</b><br>(改良胎儿发展的环境) | <b>保：保护胎儿</b><br>使胎儿在成长过程中，不受侵害，不至发生缺陷和畸形。使胎儿成长的速度，不受到抑制。        | <b>胎儿优养</b><br>(改良胎儿体格发展环境)  |
|                             | <b>养：合理营养</b><br>使遗传已定型的物质结构得到最充分的发展，尤其是大脑的结构。                   |                              |
|                             | <b>训练：供给有利的信息，不失时机地锻炼大脑</b><br>使大脑在尚未成熟之前，其功能提早发展，且不断地、尽最大可能地发展。 | <b>狭义的胎教</b><br>(改良胎儿智能发展环境) |

但是，有些人并不理解胎教，甚至有的还有抵触情绪，所以，我把易被孕妇所接受的“胎儿保养”从广义的胎教中

分离出来，放在前面讲。后面的胎教部分，是指狭义的胎教而言，只要孕妇在阅读本书的过程中能够接受：“人体大脑优先发展在胎儿期”，“大脑受信息刺激而推进发展”之事实，那么，就渐渐会领悟到胎教之威力。

培养孩子，不外是从两个方面努力：①改良体格生长发育的环境（优养）；②改良智力发展的环境（优教）。两者都是优化环境。儿童的教育是德、智、体、美，这里面就包括优养和优教两个方面。婴幼儿的养和教，往往分不开，年龄越小就越分不开。养中有教，教中有养，以养为基础，互相渗透，相辅相成。胎儿深居子宫内，一切都从零开始，更多属于生理范畴，养与教就更难分开了。而且执行胎教的人，并不是学教育的教师，而是要懂得孕妇和胎儿生理解剖的医生和保健人员。作为孕妇也需要学习有关胎教的常识。

作者

# 目 录

|                        |        |
|------------------------|--------|
| 与孕妇谈心.....             | ( 1 )  |
| 前 言.....               | ( 1 )  |
| 什么时候怀孕好.....           | ( 1 )  |
| 怀孕的年龄.....             | ( 1 )  |
| 婚后几年怀孕好.....           | ( 2 )  |
| 怀孕的季节.....             | ( 2 )  |
| 安排受孕的时间.....           | ( 3 )  |
| 选择最佳受孕时机——生物钟的高潮期..... | ( 4 )  |
| 共房的时光.....             | ( 9 )  |
| 孕前准备.....              | ( 10 ) |
| 保养胎儿从何处着手.....         | ( 12 ) |
| 杜绝损害.....              | ( 12 ) |
| 孕妇及时、足够、合理的营养.....     | ( 19 ) |
| 《附专述》.....             | ( 21 ) |
| 孕妇能否看电视.....           | ( 21 ) |
| 胎儿的凶手——酒、烟.....        | ( 23 ) |
| 哪些药物对胎儿不利.....         | ( 25 ) |
| 孕妇的营养与胎儿脑的成长.....      | ( 28 ) |
| 尽早断定怀孕否？               |        |
| 怀孕的征兆.....             | ( 31 ) |
| 妇科检查.....              | ( 32 ) |
| 辅助检查.....              | ( 35 ) |
| 继续观察.....              | ( 33 ) |

|                      |         |
|----------------------|---------|
| <b>预产期的计算法</b> ..... | ( 34 )  |
| <b>十月怀胎</b> .....    | ( 36 )  |
| 怀孕第一个月.....          | ( 36 )  |
| 怀孕第二个月.....          | ( 38 )  |
| 怀孕第三个月.....          | ( 47 )  |
| 怀孕第四个月.....          | ( 48 )  |
| 怀孕第五个月.....          | ( 58 )  |
| 怀孕第六个月.....          | ( 64 )  |
| 怀孕第七个月.....          | ( 69 )  |
| 怀孕第八个月.....          | ( 75 )  |
| 怀孕第九个月.....          | ( 78 )  |
| 怀孕第十个月.....          | ( 82 )  |
| <b>〈附专述〉</b> .....   | ( 85 )  |
| 为什么孕妇容易发生贫血.....     | ( 85 )  |
| 心脏病人可以怀孕吗? .....     | ( 88 )  |
| 妊娠期患了肝炎怎么办.....      | ( 89 )  |
| 怀孕时, 肾脏和尿路的变化.....   | ( 90 )  |
| 怀孕为什么易发生痔疮.....      | ( 91 )  |
| 什么叫高危妊娠.....         | ( 92 )  |
| 胎儿的险境——子宫内缺氧.....    | ( 94 )  |
| 怎样知道胎儿已死在宫内.....     | ( 96 )  |
| <b>一朝分娩</b> .....    | ( 98 )  |
| 怎样知道快分娩了.....        | ( 98 )  |
| 哪些因素会影响到分娩.....      | ( 98 )  |
| 正常分娩需多少时间.....       | ( 99 )  |
| 如何减少分娩的痛苦 .....      | ( 100 ) |
| 产妇如何配合接生 .....       | ( 101 ) |



|                      |         |
|----------------------|---------|
| 分娩时应注意心负担骤增 .....    | ( 102 ) |
| 《附专述》 .....          | ( 103 ) |
| 为什么多数孕妇要做会阴剪开 .....  | ( 103 ) |
| 剖腹产就能保险母子平安吗? .....  | ( 104 ) |
| 呱呱落地 .....           | ( 106 ) |
| 分娩后的四天 .....         | ( 106 ) |
| 坐月子的功劳——母体复原 .....   | ( 113 ) |
| 怎样观察恶露 .....         | ( 115 ) |
| 在月子里应预防的疾病 .....     | ( 116 ) |
| 产后何时才同房 .....        | ( 118 ) |
| 产后42天为什么要检查 .....    | ( 119 ) |
| 产妇吃红糖比吃白糖好 .....     | ( 120 ) |
| 襁褓在怀 .....           | ( 121 ) |
| 第一件大事——保暖 .....      | ( 121 ) |
| 什么时候开始哺乳? 怎样哺? ..... | ( 122 ) |
| 母乳不足怎么办? .....       | ( 124 ) |
| 新生儿头上的包块 .....       | ( 125 ) |
| 哪些药物可渗入乳汁影响婴儿 .....  | ( 126 ) |
| 孕母胎儿心心相印 .....       | ( 128 ) |
| 胎教是怎么回事 .....        | ( 128 ) |
| 智慧最初启蒙——胎教 .....     | ( 130 ) |
| 智慧最早的开发——胎教 .....    | ( 131 ) |
| 胎教的依据 .....          | ( 135 ) |
| 间接胎教的物质基础 .....      | ( 138 ) |
| 直接胎教的物质基础 .....      | ( 140 ) |
| 胎教的具体方法 .....        | ( 142 ) |
| 经验之谈 .....           | ( 153 ) |

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 我坚信胎教 .....       | ( 153 ) |
| 用最美好的感情迎接孩子 ..... | ( 155 ) |
| 共饮这杯甘醇 .....      | ( 157 ) |
| 音乐天才的来历 .....     | ( 158 ) |
| 胎儿的习惯受孕母影响 .....  | ( 158 ) |
| 唐山地震对胎儿的影响 .....  | ( 158 ) |
| 胎儿也懂母亲的心情 .....   | ( 159 ) |
| 科学家的实验 .....      | ( 160 ) |
| 多数孕妇的反映 .....     | ( 161 ) |

## 什么时候怀孕好

---

### 怀孕的年龄

从生理上来看，女性生殖器官一般在20岁才能逐渐发育成熟，而全身骨骼牙齿的钙化和智齿出齐却要等到25岁才能完成。若过早怀孕，孕母还在发育，胎儿更在萌芽生长，母子就会互争营养，不仅影响胎儿的生长，还可使孕妇营养不足，而发生贫血、浮肿、软骨病，即将出生的婴儿也因先天不足，造成体质衰弱，而易患病。

从优生观点来看，也不提倡过晚怀孕。因为：①孕妇年龄越大，卵子在卵巢中存积时间也越长，有些卵子的染色体发生老化，出现衰退，生先天痴呆和先天畸形儿的机会也越多；②年龄越大，人体包括卵巢所承受的各种射线、污染环境的有害物质和其他毒物之影响也就增多，这会使遗传物质发生突变之机会增多，导致痴呆及畸形儿就会增多；③年龄过大，妊娠并发症增多，骨盆韧带的弹性下降而松弛，盆底肌肉能力下降，这些均不利于分娩。

23—30岁是怀孕最佳年龄。最迟不要超过35岁。此阶段妇女身体成熟健康，精力旺盛，排出的卵绝大多数是正常的。男性，性的发育与成熟比女性迟3—4年，故丈夫最好

比妻子大3—8岁。妻子怀孕时，丈夫年龄在28—38岁为好。

## 婚后几年怀孕好

妇女怀孕、分娩、产褥期需要花费将近一年的时间。孩子一生下来便要积极地优养优教，这不可怠慢的育儿期至少2年，最好是4年。在这几年内，肯定会影响到青年父母的学习、工作、健康与小家庭的经济。若处理不好，会造成家庭矛盾。故年轻人操办婚事之后，应有一段休养生息的时间，还要尽量安排好工作、学习、起居，以及作好经济准备再生孩子，所以结婚之后最好过1—3年生孩子为好。

## 怀孕的季节

避开阳历的11、12月和来年元月，其他月份都是妊孕期较好月份。

因为在冬末春初，呼吸道易发生各种病毒感染，尤其是流感和风疹的病毒更厉害。妊娠早期的孕妇抵抗力低，易染上这些病；同时在妊娠早期，胎儿各器官正在分化成形，而病毒微小，可通过胎盘到胎儿身上，妨碍胎儿各器官之形成，成形有误则必然畸形发展；尤其可发生先天性心脏病和其他各器官之畸形。而在春天里，万物欣欣向荣，青枝吐翠，繁花似锦，百鸟争鸣，使孕妇心旷神怡，利于胎教。

在保暖条件差的家庭，要避免严冬出生婴儿。因婴儿离开四季如春的子宫，来到寒冷的环境，温度差别过大，新生儿体温调节功能不完善，则难以适应。低温环境中若保温不好，易患硬肿症（全身皮肤发硬发凉，呼吸困难，血液循环不良，甚

至危及生命)；同时，冬天里呼吸道传染病多，而新生儿呼吸道粘膜抵抗力又差，故易患呼吸道疾病，如肺炎。一旦患病，由于新生儿体内免疫力差，可发展为重症肺炎而死亡。

## 安排受孕的时间

### 一、根据男女双方疾病来安排受孕时间

男女双方有慢性疾病时，应积极治疗，等待疾病得到控制，并停止用药半年后再怀孕。这样既可保护母亲的健康，又可避免因疾病或用药影响胎儿的生长发育。例如：女方患心脏病、肾炎、肺结核、糖尿病、血液病、甲亢等疾病，经不起妊娠的负担，对胎儿也不利。男方患癫痫而长期服用苯妥英钠，可能造成胎儿畸形。

### 二、根据女方用药情况与外界环境来安排受孕的时间

女方长期服用对胎儿有毒的药物，或长期接触某些可能在体内有蓄积作用的有毒的物理或化学物质时，应当在停止接触后半年再怀孕。例如：长期服用避孕药，最好在停药后，再采用避孕工具半年以后怀孕。

### 三、根据女方有无急性传染性疾病或传染病的接触史来安排

感染上或密切接触过某些急性传染病，如风疹、巨细胞病毒感染、病毒性肝炎等，应控制疾病，停止接触，而且过了隔离期之后才可受孕。

## 四、根据女方有无外科情况来安排

怀孕前如发现盆腔有肿物或其他部位的肿瘤（如乳腺瘤）或腹腔内有其他疾病（如阑尾炎）等，均应治疗后再怀孕。

## 选择最佳受孕时机——生物钟的高潮期

结婚后，双方的智力遗传素质已定，那么，只有希望双方遗传物质中的优秀部分，能更多地传递给下一代，而不要打过多的折扣，这就要按照人体生物钟的原理，选择最佳受孕时机。

### 一、什么叫“人体生物钟”

宇宙空间以及生物界，其发展都普遍存在着规律性。如：地球绕太阳，一年一周；月球绕地球，一月一回；地球自转，一日一转；植物生根发芽，开花结果；动物成熟衰老，生殖繁衍，……，都尊循着特定的时空规律。

人的工作学习、睡眠休息，以一昼夜为周期。人体各种主要生理指标，如体温、血压、脉搏、氧耗量、血液中血红蛋白、血糖含量都随昼夜变化而变化，在一天之内作规律波动。人的生理机能：上午7时开始上升，上升到上午10时，形成一天中第一个高峰；此后缓慢下降，到下午1—3时形成一个平坦的低坡；下午4时以后机能再度上升，到晚上9时，形成一天中第二个高峰；晚上11时以后又下降，到次日凌晨3—4时，形成一昼夜中生理机能之低谷。在生理机能高潮时，机体功能旺盛，工作效率高；低谷时则反之，易出差错事故。这种人体的规律性形象地称之为人体生物钟。人体生物钟不但对人的体力、情绪、智力起着作用，而且还

决定每个精子或卵子的质量。

## 二、人体的体力、情绪、智力三节律

### 三者在不同时期之表现

| 时 期 \ 节 律 | 体 力           | 情 绪          | 智 力          |
|-----------|---------------|--------------|--------------|
| 高 潮       | 体力充沛<br>不易生病  | 情绪高涨<br>乐观向上 | 思路敏捷<br>记忆力强 |
| 临 界       | 易 患 病         | 易出差错         | 判断力差         |
| 低 潮       | 耐力下降<br>易 疲 劳 | 情绪低落<br>喜怒无常 | 思维迟钝<br>记忆减退 |

体力节律是以23天为周期；情绪节律是以28天为周期；智力节律是以33天为周期。

智力节律与体力节律两者都处在高潮期，那么不仅精力充沛，不易疲劳，而且思维敏捷，头脑清新；若这两种节律都运行在低潮，则反之。

智力节律与情绪节律都处于高潮期，那么思维敏捷，情绪高昂，记忆力和理解力都比平时强得多，易发挥想象力和理解力。若两者处于低潮，则反之。

体力节律与情绪节律运行在高潮期，则精力旺盛，情绪振奋；两者处于低潮则反之。

当人体“体力——情绪——智力”三节律都运行在高潮期中，人体各机能就处于最理想状态（体力旺盛，精神饱满，头脑清晰），这是人生应特别珍惜的黄金时刻！但这在人的一生中是短暂的；人体三节律同时处于低潮或临界线上也是

短暂的。夫妻同时处于三节律之高潮期，这时机不易抓到。但是，避开三节律之共同低潮或临界期，则是每对夫妻应当力求做到的。如果夫妇一方处于高潮期，另一方不在低谷期的话，这将是怀孕之最佳期。

### 三、如何计算三节律

要想做到在生物节律的高潮期受精怀孕，必须会做如下计算：

#### (一) 计算妻子的排卵日

因为在排卵期内才可受孕，故先计算妻子在哪一天排卵，那么，排卵日的前后三天便是排卵期。排卵日：从下次月经来潮的第一天算起，倒数第15天便是排卵日。

#### (二) 计算夫妻的总天数

计算夫妻两人各自从出生日一直到本月份排卵日，一共是多少天(总天数)。

总天数 = (365 × 周岁数 + 闰年数) ± (排卵日与当年生日之间的天数)。

本世纪闰年如下：

|      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|
|      | 1904 | 1908 | 1912 | 1916 |
| 1920 | 1924 | 1928 | 1932 | 1936 |
| 1940 | 1944 | 1948 |      |      |
| 1952 | 1956 | 1960 | 1964 | 1968 |
| 1972 | 1976 | 1980 |      |      |
| 1984 | 1988 | 1992 | 1996 | 2000 |

如：现在有一对年轻夫妇：

丈夫：1962年3月21日出生，他的妻子的排卵日是1992年9月25日，他的总天数 =  $365 \times 30 + 7 + 188 = 11145$  天  
式中：365 ——指一年365天；

30 ——此青年的年龄 =  $1992 - 1962 = 30$ 岁；

7 ——此人出生后经过了7个闰年；



188 ——由于排卵日9月25日，在此人生日3月21日之后，故要加上， $9月25日 - 3月21日 = 188天$ 。

妻子：1966年10月15日出生，其排卵日是1992年9月25日，她的总天数 $= 365 \times 26 + 6 - 20 = 9476天$

式中：365——一年365天；

26——1992年-1966年=26岁；

6——她出生后经过了6个闰年；

20——由于排卵日9月25日在她生日10月15日之前，故要减去， $10月15日 - 9月25日 = 20天$ 。

### (三) 计算排卵日在体力、情绪、智力三节律中的位置

因为体力的周期是23天，情绪周期28天，智力周期33天，求其“余值”即可

丈夫： $11145 \div 23 = 484 \cdots \cdots$ 余值13天

$11145 \div 28 = 398 \cdots \cdots$ 余值1天

$11145 \div 33 = 337 \cdots \cdots$ 余值24天

妻子： $9476 \div 23 = 412 \cdots \cdots$ 余值0天

$9476 \div 28 = 338 \cdots \cdots$ 余值12天

$9476 \div 33 = 287 \cdots \cdots$ 余值5天

这样就知道了妻子的排卵日是处于丈夫的体力节律第13天，情绪节律的第1天，智力节律的第24天。妻子的排卵日处于她自己的体力节律第23天，情绪节律第12天，智力节律第5天。

### (四) 确定排卵日处于三节律的高潮?低潮?或临界线?

请查人体生物钟图：

经查图，得知丈夫的体力节律第13天是在临界区；情绪节律第1天也在临界区；智力节律第24天在低潮区。妻子的体力节律第0天在临界区；情绪节律第12天在准高潮区；智