



家庭孕产育儿保健丛书

JIA TING YUN CHAN YU ER BAO JIAN CONG SHU



生男生女 优生方案

刘文希 © 编著

SHENG NAN SHENG NU
YOU SHENG FANG AN

- 根据基础体温推算排卵日
- 人体生物钟影响生男生女
- 酸儿辣女，“吃”上下工夫
- 做爱频率也会影响生男生女
- 阴道酸碱度直接影响生男生女

中原出版传媒集团

大地传媒

中原农民出版社

生男生女
优生方案



9 780789 086888

定价：39.80元

家庭孕产育儿保健丛书

生男生女 优生方案

家庭保健
升级版

刘文希◎编著



中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

生男生女优生方案 / 刘文希编著. —2 版. —郑州: 中原出版传媒集团,
中原农民出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5542-0746-8

I. ①生… II. ①刘… III. ①优生优育—基本知识 IV. ①R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 133287 号

出版社: 中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 辉县市伟业印务有限公司

开本: 710mm × 1010mm

1/16

印张: 20

字数: 350 千字

版次: 2014 年 8 月第 2 版

印次: 2014 年 8 月第 3 次印刷

书号: ISBN 978-7-5542-0746-8

定价: 39.80 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换



北京妇产医院著名妇幼保健专家权威打造。内容极为丰富详尽，它汇集了诸多专家的研究成果和专业精华。

对于新时期初为父母者来说，面临的一切都是新鲜而又令人手足无措的新课题。新生儿有哪些发育特点；新生儿该如何喂养、如何护理；如何进行早期培育；婴儿每个月的发育特点有哪些变化；婴幼儿的营养特点有哪些；如何进行早期培育；如何进行饮食指导；如何进行智力开发；如何培养孩子的好习惯等都让初为父母者格外关心。《家庭孕产育儿保健丛书》对所有望子成龙、望女成风的父母们给予科学的指导，使每一个宝宝都能健康地成长，从而迈好人生的第一步。

本丛书收录有：优生的基础是什么：胎教的意义和方法；0~10月胎儿的优生注意事项；妊娠前使用哪些药物影响优生；药物对不同孕期胚胎有何影响；怀孕期间可用哪些抗生素；孩子身高增长的一般规律是什么；为什么说孩子的睡眠比吃更重要；如何培养孩子的创造力；产后如何尽快恢复形体和活力；产后塑身苗条术；产后如何预防阴道松弛；儿病用药有讲究；儿童的药毒伤害不容忽视；健康的宝宝这样带；聪明的宝宝这样带；聪明的宝宝这样教等内容。从母亲的孕前准备一直到婴儿的生长发育、科学喂养、日常保健、婴幼儿心理、学前启智以及常见病的防治、小儿用药等，对其数百个专题进行了科学、细致的研究、分析和解述，具有很强的实践性和参考价值。

本系列共分8册：《十月怀胎全程指导知识百科》、《生男生女优生方案》、

《安胎养胎胎教全程指导知识百科》、《最新育儿知识百科》、《怀孕 280 天知识百科》、《产前产后宜与忌一本通》、《最新婴幼儿家庭护理一本通》、《40 周孕期全程指导手册》。更多、更详细的内容请阅读各书目录和正文。

本丛书系列根据国家公布的全民保健计划纲要的精神编写而成的。本着增给人民体质、加强防病抗病知识的目的，选择有关人民群众健康福祉的内容，以通俗易懂的语言方式奉献给您的妇幼保健读物。

生男生女 优生 方案

shengnanshengnü, yousheng fangan

目 录

第一章 怀孕与优生最佳方案

一、优生的基本知识	2
二、优生的一般条件	4
三、影响优生的因素	12
四、性生活与优生	16
五、不孕不育与优生	23

第二章 孕前准备最佳方案

一、最佳受孕的条件	40
二、受孕的生理要求	55
三、孕前要加强性保健	67
四、性生活要注意的问题	72
五、新婚期营养保健宜采取的方法	84
六、受孕的心理准备	94
七、受孕的物质准备	98

第三章 怀孕第一个月优生方案

一、胎儿发育与母体变化	102
二、营养与胎教	103
三、优生与保健	109
四、胎教实施	116
五、贴心提示	119

第四章 怀孕第二个月优生方案

一、母体变化和胎儿发育	122
二、营养与胎教	123
三、优生与保健	129
四、胎教实施	133
五、贴心提示	140

第五章 怀孕第三个月优生方案

一、胎儿发育与母体变化	142
二、营养与胎教	143
三、优生与保健	148
四、胎教实施	154
五、贴心提示	160

第六章 怀孕第四个月优生方案

一、胎儿发育与母体变化	162
二、营养与胎教	163
三、优生与保健	168
四、胎教实施	174
五、贴心提示	181

第七章 怀孕第五个月优生方案

一、胎儿发育与母体变化	184
二、营养与胎教	185
三、优生与保健	191
四、胎教实施	195
五、贴心提示	205

第八章 怀孕第六个月优生方案

一、胎儿发育与母体变化	208
二、营养与胎教	209

生男生女 优生方案

shengnanshengnü yousheng fangan

三、优生与保健	215
四、胎教实施	223
五、贴心提示	233

第九章 怀孕第七个月优生方案

一、胎儿发育与母体变化	236
二、营养与胎教	237
三、优生与保健	242
四、胎教实施	248
五、贴心提示	251

第十章 怀孕第八个月优生方案

一、胎儿发育与母体变化	254
二、营养与胎教	255
三、优生与保健	260
四、胎教课堂	265
五、贴心提示	271

第十一章 怀孕第九个月优生方案

一、胎儿发育与母体变化	276
二、营养与胎教	277
三、优生与保健	282
四、胎教课堂	287
五、贴心提示	291

第十二章 怀孕第十个月优生方案

一、胎儿发育与母体变化	294
二、营养与胎教	295
三、优生与保健	299
四、胎教方案	307
五、贴心提示	311

第一章

怀孕与优生最佳方案



一、优生的基本知识

生儿育女是人生的一件大事，也是我们为社会应做的贡献。我们培育儿女，必须为社会造就栋梁之材，推动社会不断发展前进，更加文明进步。因此，我们必须讲究生育的优质性，做到优生、优育、优教。

优生就是生个聪明、健康的孩子，给社会造就优质的人力资源，防止有先天性畸形和遗传性疾病的孩子出生。要做到这一点，必须采取下列措施：禁止近亲结婚；有遗传性疾病者不宜结婚；有遗传病家族史者应进行遗传咨询；进行婚前检查。一旦怀孕后，要避免接触影响胎儿的不利因素（如工业毒物、有害气体、放射线、药物等）。还要注意加强产前保健；孕妇要注意孕期卫生和营养；定期做好产前检查，坚持产前常规检查，必要时做一些特殊检查，进行胎儿监护，早期发现先天性畸形儿，防止畸形儿的出生。

孩子要做到体格发育正常、健康、活泼，必须采取一系列优育措施：坚持母乳喂养，保证小儿营养素摄入，注意辅食的添加，合理喂养；定期对小儿进行体格检查（包括身长、体重等各项指标）；进行计划免疫（包括结核、百日咳、破伤风、白喉、脊髓灰质炎、麻疹等），预防传染病；还要防止婴儿期贫血、佝偻病、营养不良的发生。

为了小儿的体格健壮、聪明伶俐，早在胎儿期就应该进行教育，这称为“胎教”。

出生后要观察小儿的神经发育（包括大脑运动、精细运动、社会适应能力和语言等的发育）是否正常，同时要培养孩子的良好个性和加强道德品质的教育，父母要以身作则，做好榜样。

优生、优育、优教是每一个家长 and 全社会应关心的事情，做好“三优”工作的目的是为国家培养德、智、体、美全面发展接班人，是我们做父母的应尽责任和义务。

掌握“三优优生法”

（1）优选配偶法

血型要匹配，性格要协调，知识要相当，年龄要合适，不近亲婚配，不

生男生女 优生方案

shengnanshengnü yousheng fangan

选有遗传病的配偶。

(2) 优选怀孕时机法

酒后、病中、大病初愈不宜怀孕，男女双方生物钟运行在高潮期不宜怀孕。

(3) 孕后母体的最优护理法

衣宜宽，以棉毛质料为优选，不用电热毯。

味宜淡，不偏食，要多吃蔬菜。

行须缓，可做适当的运动，不参加或观看带有刺激性、惊险性的活动或表演节目。

居要安，卧室空气要新鲜，生活环境要赏心悦目，心情愉快、舒畅。

肾是优生的关键

肾具有藏精、主生殖的机能。精气是优生的物质基础，而肾对精气有闭藏作用，肾对精气的闭藏作用，使精气在体内能充分发挥其应有的生理功能，不使精气无故遗失而影响机体的生长、发育和生殖能力。

肾所藏的精气包括“先天之精”和“后天之精”。先天之精是得之于父母的生殖之精，它与生俱来，是构成胚胎发育的原始物质，后天之精是指出生之后，来源于摄入的饮食，通过脾胃运化功能而生成的水谷之精气，滋养脏腑组织以后，剩余部分藏之于肾，先后天之精均藏于肾，从而保持肾中精气的充足。这就为肾主生长发育、主生殖的机能提供了物质保证。

肾中精气的主要生理效应是促进机体的生长、发育和逐步具备生殖能力。在人体的生长、发育及衰老的生理过程中，肾中精气的盛衰起着关键作用。就生殖机能而言，女子二七，男子二八，肾中精气不断充盛，产生了一种促进性腺发育而至成熟的物质。于是女子按期排卵，月经来潮，男子产生精子，性腺的发育渐趋成熟，具备了生殖能力。只有在性激素的作用下，才能经调、精足，才能生育。而随着肾中精气的衰退，女子七七，男子七八，激素分泌水平降低，生殖能力亦随之下降以至消失，由此可知，肾具有主生殖的作用。

精亏肾衰将影响优生

精气亏损，构成胚胎的原始物质不足；肾功能衰退，主生殖功能低下。其结果，或者是不能成胎，或者是不能很好地孕育，于是，直接影响到生殖和优生。导致精气亏损、肾生殖功能衰退的原因很多。

(1) 先天性生理缺陷

主要是生殖器官发育不完全或畸形,不能产生正常的精子或精子过少甚至无精子;不能产生雄性激素而性欲低下,或精子不能排出。女子卵巢疾患,不能产生卵子及雌性激素,性欲低下或减退;或子宫疾病,宫寒不孕,月经不调,不能形成受精卵,也不能孕育胚胎。

(2) 房劳伤肾

就成胎与育胎而言,如青年男女,肾气尚未充足而早婚,或性生活过于频繁,或恣情纵欲,导致遗精、滑精、阳痿、早泄而伤肾气,不能授精成胎。

二、优生的一般条件

优生不仅要具备一些技术性的技巧,而且还需掌握一些科学知识。在优生的实施过程中,是需要具备一些条件的。一般说来,应具备下列条件:

(1) 不能近亲结婚

近亲结婚容易生出弱智儿,并易患遗传性疾病,并且影响到下一代人种的优良性。

(2) 男女都应身体健康

男女双方不能有遗传给下一代的血友病、白化病、原发性癫痫病、家族性高血压、先天性心脏病、高度近视和色盲等疾病。患有这些疾病者,应避免生育。

(3) 结婚生育年龄要适宜

最好在24~28岁,避免因年龄太小、生殖细胞发育不健全或年龄过大生殖细胞衰退而影响胎儿的身体素质,影响胎儿生长发育。

(4) 准父母应不嗜烟酒

一般说来,在准备受孕前3个月应禁烟酒,烟和酒中的有害物质会影响生殖细胞的正常发育,不健壮的受精卵就会形成体弱多病的婴儿。尤其在孕期的母亲更要绝对戒烟和酒,烟和酒中的毒物会随血液通过胎盘而侵袭胎儿,

生男生女 优生方案

shengnanshengnǚ yousheng fangan

易使胎儿发生畸形。

(5) 受孕时间要选择适当

一般在4~5月受孕可以躲过易使胎儿发生畸形的流行性感冒和风疹病毒的侵袭,而且这个季节不冷不热,是新鲜蔬菜瓜果、鲜鱼水蟹上市的大好季节,能充分满足孕妇营养需求,也能满足胎儿生长发育的需要。

(6) 孕期前3个月应避免性生活

注意劳逸结合,别过度劳累或用力过猛,防止流产,性生活尽量达到身心愉快为最好。

(7) 怀孕期要保持良好情绪

要保证充足睡眠,要有愉快的情绪,这样会给胎儿带来良好的发育成长环境和物质需要。而孕妇的生气、忧虑、恐惧等不良情绪,会使孕妇内分泌发生紊乱,生理功能平衡失调,直接影响胎儿生长环境和物质需求,会给胎儿带来不利的影响。

(8) 怀孕期要有全面合理的膳食营养

要荤素兼食,粗细粮食、薯类、豆制品、蔬菜水果、禽畜肉类、鱼虾等动植物食品搭配合理,以保证胎儿的全面营养需求。勿偏食,偏食就会缺少胎儿生长发育的营养,导致出生的婴儿体弱多病,同时也会给孕妇留下不良影响。

(9) 怀孕期要注意饮食卫生

勿喝生水,不要吃腐烂变质的食物,忌暴饮暴食,避免发生食物中毒或肠道传染病。孕妇腹泻及治疗用药都会严重影响胎儿的正常发育,并且这种影响多是智力性的。

(10) 孕妇千万别乱服药物

如镇静、催眠、抗肿瘤、抗过敏等药物及各种抗生素不能乱用,避免导致胎儿畸形的危险,在服药时也需遵照医生嘱咐,适当慎用,尽量避免用这些药物。

(11) 孕妇要尽量避免接触各种不良物质

避免杀虫剂、农药、油漆、焊接、电镀、印染等有毒作业,防止X线和放射性物质的照射,这对胎儿的影响是很大的。

(12) 孕妇需避免蚊虫叮咬

蚊虫会带有乙脑、肝炎、出血热等病毒。

总之，做父母亲的必须从一点一滴做起，才能如愿以偿地获得理想的宝宝。

少生与优生

对于一个家庭来说，人口太多，会造成很多不利因素，特别是由于经济拮据，家庭生活困难，使孩子们很难有一个理想快乐的童年。而这对于年幼无知的生命来说，那是一种多么残酷的折磨！顾了这个，就顾不了那个，能够吃饱、穿暖，就已相当不错，哪还敢想别的！

家庭人口多，首先无法满足孩子的营养和兴趣，而这又必将影响和妨碍到他们的前程，这是人所共知的事实，也会造成继续贫穷落后，给生活上带来巨大的压力。与其说是做父母的给独生子女创造了金色的童年，倒不如说正是孩子们今天美好的存在，才让我们更加明确地认识到了我们昨天人口多的危害。

因此，作为即将成为父母的夫妇，应该彻底抛弃“多子多福”、“不孝有三，无后为大”等陈腐观念的束缚，牢记“只有少生才能优生”这样一个最简单的道理。没有数量的减少，就不会有质量的提高，所以应建立少生优生的健康观念。

选择与优生

所谓“择优而生”，就是指怀孕过程中健康的胚胎能生存，而一些发育不健康的胚胎在怀孕初期就会自然而然地被淘汰掉。有60%~70%的受精卵不能完成发育过程而“丢失”，而另外那些受精卵中一部分有缺陷者，则会以流产的形式自然淘汰掉。母体的这种自然选择能力并非人类独有，在动物和植物中也存在。



有连续自然流产史的女性，其受精卵往往有相关的遗传性缺陷。母体内的免疫系统也许可以辨别胎儿的遗传缺陷，因而可自然流掉不健康的胎儿。

生物选择后代是积极主动

的，而并不是有意识的。生物能以某种方式识别自己体内有缺陷的受精卵，从而“择优淘劣”。而且生物生存于一个年复一年波动起伏的复杂环境中，会在最适宜的时机“生产”可以存活的受精卵，而时机和环境不佳时就会淘汰受精卵。

营养与优生

从一个直径不到 0.2 毫米的受精卵，发育成长为 3 千克重的婴儿，其营养全靠母体供给。因而，孕妇的营养对胎儿的成长至关重要。孕妇营养不足，就容易发生流产、早产、死胎或胎儿畸形，还会使胎儿发育不成熟，胎儿体重偏低，出生后易得病，死亡率高，长到上学年龄有 30% 表现为智力落后。要达到优生，妊娠期就必须加强营养。

大脑发育有两个高峰期，在怀孕的 26 周左右，是胎儿脑细胞增殖的第一个高峰期，出生后第一年是婴儿脑细胞增殖的第二个高峰期，出生后 2 年，大脑神经细胞总数才基本固定。故脑的生长发育，最重要的时期在孕期及出生后 1 年以内。在怀孕期及出生后半年到 2 年内，供给大量蛋白质食品，能促进脑的发育，使婴儿更聪明。要生个健康、聪明的孩子，就要加强孕妇的营养。

妊娠期需要给孕妇补充的营养食品：

第一，要注意补充蛋白质，以保证胎儿脑细胞发育的需要。蛋白质有动物蛋白与植物蛋白之分：动物蛋白如鸡蛋、鸡肉、瘦猪肉、牛肉、鱼、动物肝和肾等，植物蛋白如豆类制品等。

第二，要注意补充维生素，多吃新鲜的蔬菜和水果等食品。

第三，要补充富含钙、铁、磷、碘、锌等矿物质的食物。因为妊娠期胎儿发育时会大量需要这些微量元素和矿物质。

总之，要达到优生，妊娠期要加强营养，孕妇的饮食要选配得当，不要偏食，要吃些易消化、刺激性少而富于营养的食物。

环境与优生

环境卫生与人体健康有密切的关系，环境污染可直接影响优生。因此，要提高人口质量与下一代素质，必须清除环境污染，使孕妇能在良好的环境中工作、学习和生活。