

一部不折不扣的怀孕胎教育儿百科全书

- > 汇集了孕妈妈和新妈妈关注的700多个健康细节,
- > 全程呵护特殊时期的女性健康及宝宝成长,
- > 让孕妈妈安然度过妊娠期,
- > 帮助新妈妈在产后迅速恢复、科学护理宝宝,
- > 带给妈妈和宝宝一生的健康!

HuaiYun | 经典
Taijiao Yuer Daquan

怀孕胎教 育儿大全



孙传凤 编著

孕育健康聪明的宝宝

北京燕山出版社



一部不折不扣的怀孕胎教育儿百科全书

- > 汇集了孕妈妈和新妈妈关注的700多个健康细节。
- > 全程呵护特殊时期的女性健康及宝宝成长。
- > 让孕妈妈安然度过妊娠期。
- > 帮助新妈妈在产后迅速恢复、科学护理宝宝。
- > 带给妈妈和宝宝一生的健康!

HuaiYun | 经典
Taijiao Yuer Daquan

怀孕胎教 育儿大全

孙传凤 编著

孕育健康聪明的宝宝

北京燕山出版社



图书在版编目(CIP)数据

怀孕、胎教、育儿大全/孙传凤编著. -北京:北京燕山出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5402-2346-5

I. ①怀… II. ①孙… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②胎教-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①R715.3②G61③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第119809号

怀孕、胎教、育儿大全

总策划:王丙杰

责任编辑:马明仁 金贝伦 满 懿

封面设计:工作室

地址:北京市宣武区陶然亭路53号

邮编:100054

出版:北京燕山出版社

发行:全国各地新华书店

印刷:北京市施园印刷厂

版次:2010年8月第1版第1次印刷

开本:16开 787×1092毫米

字数:460千字

印张:30

定价:48.00元

版权所有,盗印必究

如有印装质量问题,请与印刷厂联系

前 言

本书对有关新婚、怀孕、胎教、分娩和育儿方面的各种各样问题都进行了翔实而具体的指导;对新婚、怀孕、胎教、分娩和育儿生活中的热点、难点和细节性问题都给出了明确的解决办法。全书内容不偏离生活、不脱离实际,你会感到书中的每个章节都在说你身边的事情,就是为你编写的。本书是一本科学实用的医学保健科普读物,由有丰富临床经验的妇幼保健专家编写,集实用性、科学性与趣味性于一体,体现了“为母亲保全孩子”“为宝宝保全妈妈”“优生优育”的宗旨,是一本最新的权威的新婚家庭必备的妇婴保健书籍。它的最大特色是将保健与怀孕、胎教、育儿结合起来,并针对孕期十个月的具体情况,对每个月的日常生活、孕妇保健、产妇护理等作出了全面的安排和细节指导。本书最值得肯定的特点是文字简练,通俗易读,内容极为丰富详尽,通篇几千个问题讲述得透彻、精准,是一部真正为现代家庭量身定做的怀孕胎教育儿百科全书。



目 录

第一章 怀孕优生常识

优生才能优育	1
优 孕	2
优 育	6
优 教	8
新生儿的优教	9
开发幼儿的智力	12

第二章 孕前准备

受孕的生理要求	13
孕前锻炼方法	14
孕前饮食的基本原则	24
受孕的心理准备	28
保持乐观情绪	29
受孕的物质准备	32

第三章 科学怀孕月月通

怀孕第1个月(1~4周)	34
怀孕第2个月(5~8周)	40
怀孕第3个月(9~12周)	46
怀孕第4个月(13~16周)	51
怀孕第5个月(17~20周)	55
怀孕第6个月(21~24周)	61
怀孕第7个月(25~28周)	66
怀孕第8个月(29~32周)	72
怀孕第9个月(33~36周)	78



怀孕第 10 个月(37 ~ 40 周)	83
----------------------------	----

第四章 制订胎教计划

胎教知识	89
胎教方法	99
胎儿的感官	104

第五章 科学胎教月月通

孕 1 月	109
孕 2 月	124
孕 3 月	140
孕 4 月	156
孕 5 月	173
孕 6 月	188
孕 7 月	202
孕 8 月	217
孕 9 月	232
孕 10 月	249

第六章 培育一个高智商的宝宝

怎样发掘儿童的潜在智能	264
为什么应重视培养孩子的认识能力	264
怎样教导孩子认识事物	264
培养孩子的观察力	265
怎样教孩子辨认颜色	266
怎样培养孩子的方位意识	266
如何培养孩子的记忆力	267
发展孩子的想象力	268
爱护孩子的好奇心	269
积极开发孩子的右脑	269
多做智力游戏	270
选择适合孩子玩的最佳玩具	271
开展家庭益智活动	272
培养孩子对科学的兴趣	273



创造良好的交谈环境	274
正确教育孩子识字	275
怎样教孩子阅读	276
培养孩子良好的阅读习惯	276

第七章 0~6岁育儿最关键

儿童培养的要点	279
智力结构及智力发展的关键期	279
智力结构的要素	280
家教对儿童创造力的影响	282
融会贯通的知识	283
家庭教育	284
放任式教育会导致孩子智力下降	290
使孩子成才的最佳教育方式	290

第八章 “0”岁宝宝科学养育

0~1个月	292
1~2个月	312
2~3个月	319
3~4个月	338
4~5个月	346
5~6个月	361
6~7个月	373
7~8个月	378
8~9个月	388
9~10个月	397
10~11个月	402
11~12个月	410

第九章 “1~2”岁宝宝科学养育

1岁~1岁半幼儿的科学养育	416
1岁半~2岁幼儿的科学养育	429



第十章 “2~3”岁宝宝科学养育

生长发育	444
具备的本领	445
无尽的爱	450
能力培养	456

第十一章 “4~6”岁宝宝科学养育

4~6岁小儿的营养方案	468
4~6岁小儿膳食的基本要求	470



第一章 怀孕优生常识

优生才能优育

选择配偶

优生首先是择偶,即要严格选择配偶,这也是优生的首要条件。这里所说的择偶并非指恋人之间就人才、品德、风度、学历甚至地位、财产的选择,而是围绕优生这个主题,对配偶进行以医学遗传学为基础的选择。夫妇双方的身体健康状况是家庭幸福的重要条件,更是保证子女健康的物质基础。

择偶的第一条就是禁止近亲婚配。远在春秋战国时代,古人就有“男女同姓,其生不蕃”的记载。我国《婚姻法》中明确规定:“直系和三代以内旁系血亲禁止结婚。”直系血亲是指以本人为中心,垂直上下三代以内的血亲,包括父母、祖(外祖)父母、子女;三代以内旁系血亲之间是从祖(外祖)父母同源而出的男男女女,如兄弟姐妹(包括同父异母或同母异父),叔、伯、舅、姨、姑、堂、表兄弟姐妹等。因为近亲结婚,会增加隐性遗传的两个相同“病态基因”的结合机会,引起生育畸形儿、怪胎、低能儿、痴呆儿、流产、死胎等不良后果。因此,在法律上明确禁止近亲结婚,这就在最大范围内为优生创造了一个十分有利的条件。

如果在择偶时忽视健康条件,与严重的精神分裂症或麻风病人结婚,则下一代患遗传病的机会将显著增加。若本人患有一般性遗传疾病,如原发性高血压、动脉粥样硬化、糖尿病、先天性心脏病、重症肌无力、先天性哮喘、先天性聋哑和高度近视等,应该避免与患有同种遗传性疾病的人恋爱,防止同种遗传病人相互婚配。因为这类病人之间婚配,其子代患与其父母同种遗传病的机会将显著增加,据统计,两个原发性高血压病患者婚配,其后代患原发性高血压病的机率将高达47%以上!

另外,无法矫正的生殖器官畸形者以及严重的内外科疾病患者,如血友病、严重的心脏病、肿瘤未经治愈者都不能选为配偶。因为研究结果表明,多种严重疾病患者生育的后代,患遗传性疾病的可能性也会增加。

一定要进行婚前检查

优生还要进行婚前检查,就是男女双方在办理结婚登记之前,到指定的医院由医生向男女双方进行详细的健康询问及家族遗传病史追询,并进行全身体检、生殖器检查及其他特殊检查。这是优生的必要条件。有很多人对于婚前检查不理解,认为是多余的,这



种看法是错误的,婚前体检有重要的意义。

首先,婚前体检有利于下一代的健康。通过婚前全面的体检,可以发现一些异常的情况和疾病,从而达到及早诊断、积极矫治的目的。如发现是近亲结婚的或男女双方均罹患无法治愈的精神病或重度低能者,一定要予以阻止;发现患有性病、麻风病未治愈者,精神病处于发病期间者,以及某些传染病如霍乱、伤寒、鼠疫、白喉、乙型脑炎、脊髓灰质炎、狂犬病、病毒性肝炎等,按规定仍处在隔离期内的患者应暂缓结婚;如发现一方患有严重的常染色体显性遗传病,如强直性肌营养不良、软骨发育不全、双侧视网膜母细胞瘤等,或婚配双方均患有相同严重的常染色体隐性遗传病,如先天性聋哑、白化病等,或男女任何一方患有严重的多基因遗传病,如先天性心脏病、有高发家系的精神病等患者,可以结婚,但不能生育。

其次,婚前体检有利于优生,提高民族素质。据测算,广东省每年出生的先天畸形儿总数达到5~6万,约占出生人口总数的4%~6%,全省目前残疾人总数为270万,其中14岁以下残疾儿童达47万人,且有明显遗传倾向,整个广东省每年用于治疗 and 照顾新增病残儿的费用已高达5亿元。通过家族史的询问,家系的调查,家谱的分析,结合体检所得,医生可对某些遗传缺陷做出明确诊断,并根据其传递规律,推算出“影响下一代优生”的风险程度,从而帮助结婚双方制定婚育决策,以减少或避免不适当的婚配和遗传病儿的出生。

另外,婚前体检有利于主动有效地掌握好受孕的时机和避孕方法。医生根据双方的健康状况、生理条件和生育计划,为他们选择最佳受孕时机或避孕方法,并指导他们实行有效的措施,掌握科学的技巧。对要求生育者,可帮助其提高计划受孕的成功率。对准备避孕,可使之减少计划外怀孕和人工流产,为保护妇女儿童健康提供保证。

因此,婚前检查是结婚前必不可少的一项工作,不论是对结婚双方,还是对下一代,甚至对整个国家都有着重要的意义,是每个人必须履行的义务和责任。

优 孕

受孕的必备条件

受孕简单地就说就是男女成熟的生殖细胞即精子和卵子结合的过程,但受孕是一个极为复杂的生理过程。男子射出精液中的精子,经女子阴道、子宫向上游动,抵达输卵管时与女子卵巢排出的卵子结合,成为受精卵,受精卵的形成标志着新生命的诞生。受精卵一边进行分裂一边由输卵管向子宫方向移动,经过4~5天受精卵到达子宫腔,并埋入子宫内膜里面,称受精卵着床。受精卵着床后,子宫内膜发生一系列有利于胎儿生长的变化,给予胎儿丰富的营养滋养,使胎儿生长发育直到足月分娩。妊娠全过程平均约38周,是非常复杂、变化极为协调的生理过程。

受孕必须具备一定的条件:

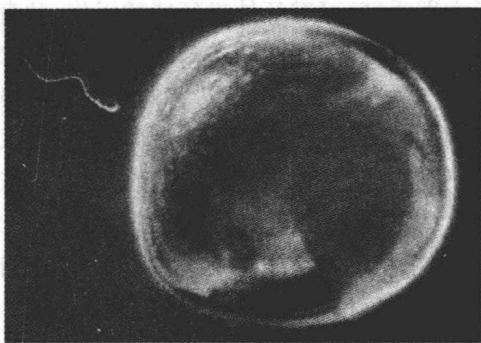
①应选择最佳的生育年龄和最佳受孕时机,因为从生理因素和社会因素来考虑,生



育过早过晚均不好,同时,在最佳的生育年龄内,还应注意选择最佳受孕时机;其次,女方的卵巢能周期性地排出正常和成熟的卵子,男子的精液中必须含有足够数量并具有正常活动能力和正常形态的精子;

②精子与卵子相遇的通道必须畅通无阻,精子要在适当的时机(女方的排卵期)与卵子结合才能成为受精卵;

③从受精卵要继续发育成胎儿这个角度看,受精卵要在子宫内正常生长发育,还必须



受精卵

能通过输卵管到达子宫腔内,而子宫内膜必须在激素的作用下变得可以适合受精卵着床的良好状况,着床后的胚胎能吸取母体中的营养物质来维持其发育和生长。

以上这些条件是能够正常受孕的必备条件,缺一不可,由于病理因素或由于人为因素,使其中任何一个环节发生了异常,就会导致不孕。如果婚后没有采取避孕措施而不能怀孕,就可以从以上各方面去分析寻找病因,而不是主观臆断,胡乱猜测。

优生要做好孕前准备

生命的孕育不仅仅只是妊娠的那10个月,为了把父母双方的精良基因如容貌、智慧、个性、健康在受精卵中高度重新组合并表达,压该在精子和卵子结合那一刻前的3个月,甚至6个月,就开始孕育准备,尽量为受精卵创造一个健康、舒适的最佳环境。

首先,要选择最佳的生育年龄段受孕。研究表明,中国妇女最佳生育年龄为24~34岁,母亲在24~34岁时生下的孩子易成才。这是因为处于最佳生育年龄的女性生理与心理均趋成熟,精力充沛,骨骼系统发育完善,腹部肌肉发达有力,骨盆韧带处于最佳状态,有利于孕育和抚育胎儿及婴儿,可避免胎儿发育不良、妊娠合并症及流产、死胎或畸胎。男性生育的最佳年龄为30~35岁,男性的精子素质在30岁时达到最高峰,然后持续5年到35岁为止,胎儿的智力遗传大多来自父亲,30岁以上的父亲不仅智力成熟,且生活经验较丰富,能够懂得和接受胎教知识,特别是会关切爱护妻子,从而使胎儿生长发育良好。

其次,要选择最佳的受孕季节。夏末秋初气温适宜,避开了病毒流行、疾病爆发的时间,有丰富的食品可使孕妇得到最充足的营养并贮备于体内,以预防妊娠早期孕吐反应所造成的营养损耗,有利于胎儿早期大脑发育,因此是最适宜怀孕的季节。到妊娠中、晚期正值春季,宜人的环境非常有利于胎教;而在冬春季节受孕,灰尘多、风沙大、气候不稳定,孕妇极易被流行病毒感染,情绪波动,抵抗力下降,从而导致胚胎畸变。当然,除了考虑上述几方面因素外,育龄妇女及其家人还要考虑自身的个别条件,怀孕的季节理想与否也不是绝对的,即使不在夏秋季怀孕,但只要注意改善不利条件或注意弥补不足也不能说就是不理想的。

再次,要选择最佳的受孕时机。女性要学会测定自己的排卵日,因为让刚排出的卵



子立即受精,可避开外界环境的干扰,孕育体质佳、智商高的孩子概率最大。测定排卵日的方法有以下几种:测定基础体温法。基础体温是机体处于最基本情况下的体温,反映机体在静息状态下的能量代谢水平,在月经周期中,基础体温呈周期性变化,在月经后及排卵期基础体温较低,排卵后体温上升 $0.3 \sim 0.5^{\circ}\text{C}$,一直持续到经前 $1 \sim 2$ 日或月经第一日,体温又降至原来水平,测量方法是每天早晨清醒后,不要活动,用体温表测口腔温度5分钟,连续测量至少3个月经周期以上,将测得的结果记录于基础体温单上,并连成曲线;根据阴道黏液变化判断排卵日,正常育龄妇女在卵巢性激素的影响下,宫颈黏液的理化性状有周期性的变化,月经前和增殖早期黏液量最少,排卵期黏液量最大,含水量最多,延展性最大,故此时宫颈黏液稀薄透明,排卵后宫颈黏液分泌量减少,变为浑浊黏稠。运用避孕镜检测排卵日,每天清晨,用舌尖将1滴唾液滴到镜片上,风干或灯下烤干后看到“羊齿状结构”即为排卵日。在安全期则会出现不规则气泡和斑点状图像,如果这两种图像同时出现,说明你处在过渡期,此种方法新颖、且操作简单便于掌握,测试迅速。可以综合运用以上测定方法分析观察,就能获得准确的排卵日。

最后,要具备良好的生理和心理状态。父母保持良好的身体素质是优生的前提条件,而关键的是建立有助于两性生活的节律和格调,这不仅是家庭生活幸福的源泉,从生育观点来看,也关系到未来的父母分别产生的性细胞,即精子和卵子能否始终处于最佳状态,而且有利于新生命在形成过程中获得优良基因遗传的第一个生存环境。怀孕前3个月双方身体要健康无病,任何一方如果患有结核病、肝炎、肾炎,特别是女性患有心脏病、糖尿病、甲亢、性病、肿瘤都不宜受孕,病愈后也要3个月后再受孕;怀孕前3个月双方停止酗酒和吸烟;怀孕前3个月双方都要慎用药物,包括不要使用含雌激素的护肤品;长久采用工具和药物避孕的女性,要在停药6个月后再受孕;过胖和过瘦的女性应把体重调整到正常状态后受孕;从事对胎儿有害职业的夫妻,尤其是女性一定要在孕前3个月暂时离开;为减少“早孕反应”对身体的营养损失,要在准备怀孕前的3个月积极进食富含营养素的食物如含有叶酸、锌、钙的食物。在准备怀孕前的3个月多吃瘦肉、蛋类、鱼虾、动物肝脏、豆类及豆制品、海产品、新鲜蔬菜、时令水果。男性多吃鳝鱼、泥鳅、鸽子、牡蛎、麻雀、韭菜,少进火腿、香肠、咸肉、腌鱼、咸菜,不要吃熏烤食品如羊肉串等,少吃罐头及少喝饮料;洗菜时注意以浸洗方法去掉残留农药;不要在疲劳时性交受孕;以受孕为目的的性交特别需要视觉刺激,所以要开灯,让室内沉浸在微弱的红粉灯光下,摆上迷人的鲜花,播放些轻松优雅的音乐,必须打破沉默。在心情愉快,没有忧郁和烦恼的状态下进行负有受孕使命的性交,丈夫要重视并让妻子达到性高潮,它对于得到一个健康聪明的孩子至关重要。

另外,还要注意外界环境的影响。如太阳磁暴、地震、日月蚀、月圆之夜都会使人的情绪发生很大波动,并且精卵细胞质量下降;雷电交加之时产生强烈的X射线,会引起生殖细胞染色体畸变;太阳黑子周会发生太阳耀斑,对生殖细胞和胚胎有伤害,导致出生后智力不良。因此,受孕时要避开这些自然界环境的变化。

怀孕前有一个周全的考虑会给妊娠带来最好的开始。夫妇双方可以根据个人情况,做好充分准备,选择最佳受孕时间,创造最优受孕环境,预计宝宝出生时间,实现后代优



生的措施,这就是计划受孕。计划受孕不但可以在心理上做好妊娠的准备,而且能够采取很多措施,以增加受孕的机会,并且保证你能拥有一个正常又健康的宝宝。

计划受孕的第一步是制订妊娠计划。最理想的安排至少是在开始怀孕前3个月,你和丈夫就对妊娠订出计划。因为在怀孕的最初几周,胎儿的发育是最容易受到各方面影响的,所以,你要保证自己身体健壮,吃得好,这样才能使子宫内的胎儿得到足够的营养和保护。

如果女性在怀孕以前采用服用药物的方法避孕,最好等停药后恢复到正常的月经周期,再进行受孕,否则,婴儿的预产期就不好计算,而且药物会对胎儿的发育有一定的影响。此外还应该考虑你的工作是否对胎儿有危害,你是否进行过风疹的预防注射。制订了妊娠计划后,你可以有时间去考虑这些带有危害性的问题,还可为消除这些危害而采取一些有效措施。

制订了计划后,还应到医院做一次全面的孕前检查,医生会询问以往的饮食和运动习惯、家庭和工作岗位接触的环境要素,以及预备妈妈的健康和生活方式,并对其做出合理的建议及指导。假如你长期患某种疾病如糖尿病、高血压或癫痫等,并且是在治疗中,那么在你打算怀孕之前应该告诉医生,即使医生没有询问,也要将这期间所用的药物以及避孕法、打胎、流产、生产等情况对医生做充分的说明,医生可能会更换给你治疗所用的药物,因为有些药物可能对胎儿有影响,或者会使你较难受孕。

除了询问病史外,还要做一些必要的化验及检查。如通过血液检查可以了解自己的血型,并可以检查是否具有贫血或其他异常状况;通过尿液的检查,可以了解生殖器是否感染,是否具有糖尿病等,感染可能导致流产、早产等后果,而糖尿病导致死胎和畸胎的发生率也很高;通过血压的测定可以了解是否患有高血压,因为患有高血压的孕妇在生产过程中发生问题的概率很大,测定血压可以制订计划从而较好地把握和管理怀孕期的血压;通过骨髓检查,可以得知子宫和卵巢是否正常,还可查出畸形及艾滋病等疾病,如果查出感染或子宫囊肿等非正常情况,要立刻治疗。性病对怀孕来说是致命的打击,例如患有梅毒的女性怀孕会在5~6个月时导致流产,并且易致死胎。梅毒还会导致生育低能儿、聋儿、发育不良等残疾儿,因此性病需要在怀孕前检查并接受治疗。与此同时,丈夫也要接受检查和治疗,据调查如果在怀孕前或怀孕14周以内发现性病并治疗的话,对胎儿不会产生不良影响;风疹接种后马上怀孕可能导致聋儿、癫痫、心脏病等产后畸形,为防止婴儿感染潜伏在体内的病原体,需要在怀孕前制造免疫抗体,所以必须在接受风疹预防接种3个月后才能怀孕,因为接种后的病原体需要一段时间后会消失。对水痘、麻疹、流行性疾病、破伤风、肝炎等疾病则需要确认是否在幼儿时期因患过而具有抗体,如果没有进行预防接种或没有抗体的话,最好与医生商量注射疫苗;另外还要检查甲状腺功能,因为甲状腺控制荷尔蒙的分泌,其分泌过量或过低都会给维持成功的受孕生活带来困难,会影响配卵,导致流产甚至不孕,因此有甲状腺疾病的人在怀孕前一定要接受检查,在彻底治疗后才能怀孕;还要进行寄生虫和巨细胞病毒(CMV)的检查,因为寄生虫和CMV引起的感染,与成人相比,对新生儿与成长中的胎儿威胁更大,CMV一般通过体液感染,因而幼儿易患此病,这种病没有治疗方法,因此最好在怀孕前及怀孕中避免



与小孩亲吻等亲密行为。最好还要做遗传基因的检查,这在受孕前检查中是不可缺少的,一般来说,家族中有遗传病史或孕妇在 35 岁以上的情况下,及本人或丈夫携带危险要素的情况下最好向专科医生进行咨询。

优 育

孕期保健是优生前提

孕期保健对孕妇来说,有利于孕妇拥有良好的心态和健康的身体,为将来的分娩做好准备;对胎儿来说,有利于胎儿的智力发育以及健康成长。所以孕期保健是非常重要的。

首先,要注意饮食营养。由于胎儿发育和母体代谢的需要,孕妇的膳食应有足够的营养,特别是应充分供给蛋白质、各种维生素和钙等矿物质,但要注意不要饮食过量,特别要避免摄入过多的糖和脂肪,防止孕妇过于肥胖或胎儿过大,对母婴不利。另外饮食要多样化,鼓励孕妇多吃蔬菜、水果和杂粮,避免偏食。

其次,孕妇一定要戒烟。根据多年来的实验和临床观察表明,吸烟孕妇所产的新生儿平均体重明显低于未吸烟孕妇的新生儿,早产、宫内生长迟缓、产前出血等围产期疾病发病率与死亡率都高于不吸烟妇女。所以,为了宝宝的健康,孕妇应杜绝吸烟。另外丈夫要关心妻子和胎儿,也要戒烟,避免孕妇被动吸烟,给妻子一个无烟环境。

再次,孕妇要注意孕期的生活卫生。妊娠期间孕妇的衣着要以宽松为原则,乳房、腰部、下肢不宜束缚过紧;妊娠期汗腺和皮脂腺分泌增多,应该勤洗澡、勤更衣;孕期白带增多,每日应用温水洗外阴;经常用温水擦洗乳头,然后涂上油脂,以防哺乳时乳头皲裂,乳头如有内陷,可经常用手指向外牵拉纠正,以免日后哺乳困难;妊娠最后 2 个月应避免盆浴防止感染;妊娠早期(最初 3 个月)及妊娠末期(最后 3 个月)应避免性生活,以免流产、早产或感染,中期性生活也应尽量减少,尽量减轻动作的幅度,缩短时间,避免压迫孕妇的腹部。

另外,要注意孕期的工作和劳动。妊娠期间仍可参加工作和劳动,但应避免过量劳动和接触有害物质,污染环境的各种化学物质如工业三废、有毒农药等,可通过孕妇危害胎儿。国外的一些调查资料表明在环境污染严重的地区,无脑儿、痴呆儿、畸形儿的发生率有逐年升高的趋势。故一旦确诊妊娠,应及时将孕妇调离有害工种(如接触汞汽油、苯、三氯乙烯的工作),在农村最好不接触或少接触农药。孕妇要注意不要干重活,对劳动强度大、震动强、长期立位或弯腰(如插秧)等工种最好不要做。

最后,要注意孕期的用药安全。胎儿是通过脐带由母体的血液给营养的,孕期无论从何种途径给药,都可能经过母血液通过胎盘送到胎儿体内,影响胎儿的生长发育,甚至有致畸的作用,所以在怀孕期间的用药一定要小心谨慎,不要随便服用药物和补品,应当在生指导下服用。

在孕期,丈夫应特别关心妻子,体贴爱护怀孕的妻子,不要惹妻子生气。假如妻子遇



到难于分解的事,应耐心劝导,多方安慰,搞好后勤,多分担一些家务劳动,自觉节制性生活。平时应多陪妻子散步,心,听听音乐,大自然的美会使孕妇赏心悦目,精神愉快。这样对妻子的健康和胎儿的发育都大有裨益。

孕妇和丈夫只要按照以上的要求去做,一定会有一个健康舒适的孕期,那么腹中的胎儿也一定会健康成长。在孕期中孕妇可能还会碰到以下一些需要解决的问题,如恶心呕吐、肌肉痉挛、便秘、晕厥、贫血等,出现这些情况时,孕妇首先不要紧张害怕,这些是妊娠期间常见的症状,处理起来也是很简单的。大约半数以上的孕妇在孕期都有轻度恶心呕吐,症状轻者可不予处理,症状明显可口服维生素 B₆,如果口服无效或呕吐到不能进食,可找医生静脉滴注维生物 B₆,一般经过这样处理后,症状可消失。便秘也是孕期妇女常见的症状,可能与孕期肠蠕动减弱和运动量减少有关,应鼓励其多喝水,多吃新鲜的水果,必要时服用缓泻剂软化大便、温水坐浴等。妊娠期的孕妇体内的铁质需要增加,常导致缺铁性贫血,故宜补充铁剂与维生素 C。

孕期临护是优育的必要措施

孕妇各系统因胎儿生长发育而出现一系列相适应的变化,这些变化一旦超越生理范畴或孕妇患病不能适应妊娠的变化,则孕妇和胎儿均可出现病理情况成为高危妊娠。通过对孕妇及胎儿的孕期临护和保健,能够及早发现和治疗并发症,及时纠正异常胎位和发现胎儿发育异常等,并结合孕妇及胎儿的具体情况,确定分娩方式。孕期监护包括对孕妇的定期产前检查和对胎儿的监护,以及胎儿及胎盘成熟度的监测,是贯彻预防为主、及早发现高危妊娠、保障孕妇及胎儿健康、安全分娩的必要措施。孕妇监护主要通过定期产前检查实现。产前检查的时间应从确诊早孕时开始,除进行双合诊了解软产道及内生殖器官有无异常外,必须测量血压作为基础血压,检查心肺,孕妇各系统因胎儿生长发育而出现一系列相适应的变化,这些变化一旦超越生理范畴或孕妇患病不能适应妊娠的变化,则孕妇和胎儿均可出现病理情况成为高危妊娠。通过对孕妇及胎儿的孕期临护和保健,能够及早发现和治疗并发症,及时纠正异常胎位和发现胎儿发育异常等,并结合孕妇及胎儿的具体情况,确定分娩方式。孕期监护包括对孕妇的定期产前检查和对胎儿的监护,以及胎儿及胎盘成熟度的监测,是贯彻预防为主、及早发现高危妊娠、保障孕妇及胎儿健康、安全分娩的必要措施。

孕妇监护主要通过定期产前检查实现。产前检查的时间应从确诊早孕时开始,除进行双合诊了解软产道及内生殖器官有无异常外,必须测量血压作为基础血压,检查心肺,测量蛋白及尿糖,对有遗传病家族史或分娩史者,应进行绒毛培养,也可在妊娠中期抽取羊水做染色体核型分析,以降低先天缺陷儿及遗传病儿的出生率。经上述检查未发现异常者,应于妊娠 20 周起进行产前系列检查,于妊娠 20~36 周期间每 4 周检查一次,自妊娠 36 周起每周检查一次,即于妊娠 20、24、28、32、36、37、38、39、40 周共再做产前检查 9 次。

在孕期中孕妇和丈夫应该熟悉和掌握在家庭里监护胎儿的疾病方法,即通过听胎心、测胎动、量宫底等自我检查的方法,来对自己的胎儿进行监护,以便证实胎儿是否



听胎心

有病。

听胎心音时可以用听诊器,也可准备一只木制的胎心听筒,大的一头顶在孕妇腹部胎心音最清晰的位置,另一头家属用耳朵仔细听取就可听到。胎儿的心脏很早就开始发育了,但是,胎心音要在18~20周后才能听到。胎心音的位置随胎儿的体位不同而各异,一般情况下,妊娠24周前,胎心音在肚脐下正中或左右能听到。胎心音的特点是双心音,即第一心音与第二心音相近,所

以很像钟表的“滴答”声。正常胎儿的胎心音为120~160次/分,当慢于120次/分或高于160次/分时,说明胎儿在子宫里有危险,应去医院进一步诊治。

怀孕18周以后,母亲就能感觉到胎儿在体内的运动了。一般来说,胎动每小时不少于3~5次,通常在3~20次之间,以下午7点到9点这段时间出现最多,清晨最少。计算胎动的方法可选择早、中、晚各测1小时胎动,把3次胎动数相加并乘以4,即为12小时胎动数。应当注意,有时胎儿在一次胎动中,可以连续做出几个动作,这时计算胎动只能算作一次,不要连续计数。如果12小时胎动数小于10次,或突然胎动减少,说明腹中的胎儿可能有问题,应去医院进行检查。

子宫底随着妊娠月份的增加而逐渐向上增高,子宫的增大有一定的规律,它反映了胎儿在子宫内生长的情况,因此可以用测量子宫底的高度来了解子宫中胎儿的成长情况。测量子宫底的高度可以推断怀孕的天数:一般怀孕第三个月末,子宫底在耻骨联合上线以上二三横指;第四个月末,在肚脐与耻骨联合上缘之间;第五个月末,肚脐下一横指;第六个月末,肚脐上一横指;第七个月末,肚脐上三根指;第八个月末,肚脐与剑突之间;第九个月末,剑突下二横指;第十个月,由于胎头下降到骨盆,子宫底回复到第八个月末的高度,但是子宫体增宽。测量子宫底高度的方法很简单,在排空小便后,用一根皮尺,自耻骨联合上缘中点处测量到宫底的距离,一般可以从怀孕的第20周开始测量。

优 教

胎教利于优生

胎教是当今优生、优育、优教的一个热门话题。南京市妇幼保健院的科研组一项名为“胎教与非胎教新生儿行为神经测定比较”的研究发现,将一枚小鸡蛋大小的红球在数名接受过胎教的新生儿眼前慢慢移动,新生儿的眼光会齐刷刷地盯着红球并随之扭头,不少新生儿的头甚至扭到180°,而同样的球放到没有接受过胎教的新生儿眼前,多数新生儿虽然也会盯着红球看,但基本不会扭头,更不会扭到180°对。41例在妊娠期间定时接受音乐、语言、抚摸等胎教内容的新生儿分别于出生后的第四天、第五天、第六天



进行行为神经监测与评估,并与26例非胎教新生儿进行分组对照,结果显示,胎教组新生儿的安慰反应、对光习惯形成、对声音习惯形成、非生物视听定向反应、生物视听定向反应、非生物视听反应及生物视听反应9项行为能力得分及总分均明显高于非胎教组。

因此胎教有利于优生。不过胎教只是对孩子进行教育的第一步,孩子出生后,要观察小儿的神经精神发育是否正常,包括大运动、精细运动、社会适应能力和语言等的发育。同时还要加强小儿的早期教育,培养孩子良好个性和加强道德品质的教育,父母应当以身作则,做好孩子的榜样。不仅仅要让幼儿的体格健壮,而且还应该是一个聪明伶俐的孩子。

新生儿的优教

这里着重介绍一下胎儿出生后,进行新生儿时期的教育,以便能较好地将胎教与婴儿教育衔接起来。

胎儿的分娩,新生儿的诞生,由于环境的突变,必然会给新生儿带来心理和情绪的不安。分娩后,如果母亲能够尽早与新生儿进行接触,把哭个不停的新生儿抱在怀里,一面对新生儿说话,一面把手放在新生儿的皮肤上,新生儿的哭声就会渐渐停下来。这就证明,在妈妈怀里,新生儿接触到在子宫内听惯了的妈妈心跳的节奏,而且接触母亲皮肤,就使他放下心来,不安的哭声自然就停止了。所以现在很多医院专为产妇设母子间,有的还让父亲也搬进来,把3张床摆成“川字”一起睡,这种尽早与新生儿接触的做法,既可促进母子、父子、夫妻之间的关系,又有利于新生儿的生长发育。

影响新生儿生长发育的因素不只是遗传因素,经验证明,外部环境给予新生儿的各种刺激对以后发育的影响是很大的,其影响一定在刺激后立即出现,很多是在很久以后才开始产生明显效果,对新生儿的必要刺激主要有养护刺激和感觉刺激。

养护刺激是指各种照顾孩子的行动,如擦屎把尿,摆放躺卧姿势,孩子哭时对他的爱抚和安慰等等。这些养护刺激,最好固定在母亲一个人身上,因为这样可以有利于孩子形成健康的依恋,对孩子日后的情绪与处理人际关系能力的发展,是非常重要的,因此母亲要重视这方面的问题,特别是对于那些很少发出信号的孩子,母亲更应努力对孩子进行诱导,对孩子发出的信号哪怕是很少的信号,都应有敏感的响应。

感觉刺激包括的内容很多,这是培养和发展孩子的感觉能力,促进其大脑结构和功能进一步发展的重要措施。胎儿在母亲腹中时,对外界的声音就有所反应了,在外界各种声音中,新生儿对母亲的声音最敏感,母亲要经常与新生儿说话,要紧盯着孩子的眼睛,慢慢地对他说话,例如“宝宝饿不饿,”“吃饱了没有,”“多吃点快长大”等等,可以一边抚摸一边说话。孩子虽不会说,但可用“身体语言”与母亲对话,一边手舞足蹈,一边相互交流信息,这是婴儿交流信息最原始的手段,是孩子语言发展的第一步。感觉刺激能够达到母与子的相互沟通,相互了解。

新生儿出生2周后,可出现视觉集中的现象,这时孩子就有了看的能力,父母要对孩子的视觉进行专门训练,如可以拿颜色醒目的东西让他看,可以在他的视野内(一般在