

胎教好

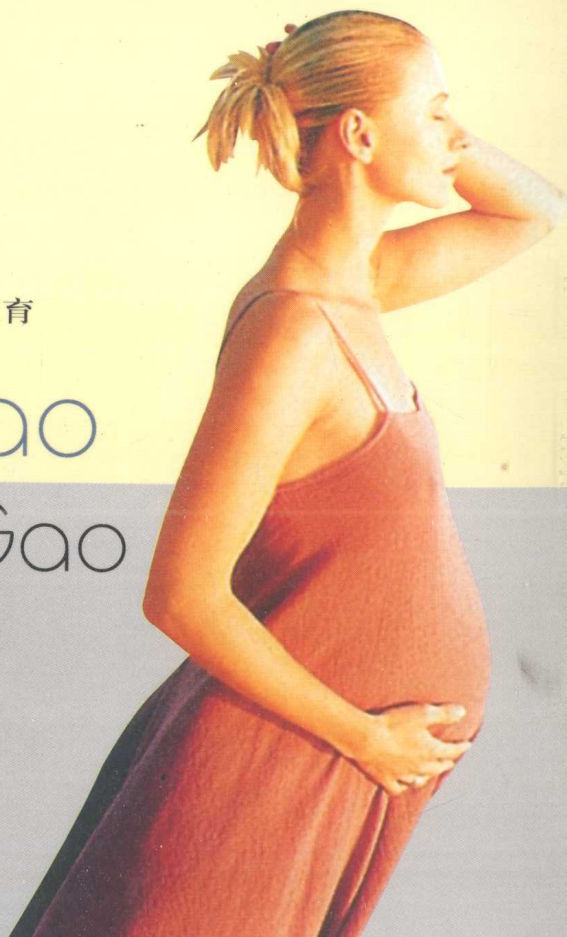
智商高

◎ 王伟锋/编著

中国人口出版社

- 好胎教好宝宝
- 母亲怎样与胎儿交流
- 多大为最佳生育年龄
- 正常胎动与音乐胎教法
- 感冒对胎儿有何影响
- 哪些食物能促进胎儿智力发育

TaiJiaoHao
ZhiShangGao



胎教好 智商高

王伟锋 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教好 智商高/王伟锋编著. —北京:中国人口出版社,2002.9
ISBN 7-80079-753-8

I. 胎… II. 王… III. ①胎教—基本知识 ②优生优育—
基本知识 IV. ①R61 ②R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 071835 号

胎教好 智商高

王伟锋 编著

出版发行:中国人口出版社

印 刷:北京市金马印刷厂

开 本:850×1168 1/32

印 张:10.375

字 数:210千字

版 次:2002年9月第1版 2002年10月第1次印刷

印 数:1~5000册

书 号:ISBN 7-80079-753-8/R·262

定 价:18.00元

社 长:陶庆军

电子信箱:chinaphouse@163.net

电 话:(010)83519390

传 真:(010)83519401

地 址:北京市宣武区广安门南街80号中加大厦

邮政编码:100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前 言

拥有一个健康、聪明的宝宝是每对夫妇的心愿。胎教则是生育聪明宝宝的基础。

胎教,在优生学上分为狭义性和广义性两类。狭义性是从孕妇的精神上与心理上来说的,如听优美的音乐,看优美的图画,到优美的环境中散步等,以保持良好的情绪,促进胎儿的智力发育和体格健康的成长。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。涉及教育学、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内容,范围非常广泛。

现代科学技术证明,人的体质、生理与遗传因素有密切的关系,但遗传并不能决定一切,母亲对胎儿的优生有着非常重要的影响。十月怀胎,这漫长而又短暂的十个月,饱含着准父母们甜蜜而又迫切的期待,更是对胎儿进行教育的黄金时期。抓住这个时机,为胎儿生命的发育提供最佳的环境,创造最好的条件,为胎儿今后健康茁壮成长打下良好的基础。

为了满足天下父母望子成龙的愿望,我们特意编写了这本书,分别从胎教的基础知识,胎教的方法及孕妇的日常保健等方面进行详细的讲解,希望能帮助您了解和掌握必要的胎教知识,为宝宝的一生创造一个良好的开端。

祝愿您孕育出一个强壮、聪明的小宝宝!

目 录

目 录

基本生育常识

1. 为什么要先了解自己 (3)
2. 女性的子宫有什么作用 (3)
3. 女性骨盆对胎儿有什么影响 (5)
4. 谁是女性怀孕的主导 (5)
5. 男性的精子有什么特点 (7)
6. 女性的卵子是怎么排出的 (8)
7. 遗传是怎么回事 (9)
8. 遗传对胎儿有什么影响 (11)
9. 胎儿的性别是怎么决定的 (12)
10. 遗传对孩子的血型有什么影响 (14)
11. 遗传与智力有什么关系 (15)
12. 遗传性疾病有什么危害 (16)
13. 哪些人不宜结婚生育 (19)
14. 多大为最佳生育年龄 (20)

受孕的准备工作

1. 优生从什么时候开始 (25)
2. 择偶为何要门当户对 (27)
3. 近亲为何不能结婚 (29)
4. 婚前为何要做体检 (32)
5. 婚前检查要做哪些项目 (34)

胎 教 好 智 商 高

6. 准妈妈应具有什么修养 (36)
7. 精神刺激对优生有何影响 (38)
8. 生长环境优越的胎儿为何更聪明 (39)
9. 怎样创造一个良好的家庭氛围 (39)
10. 怎样才能生个“神童” (41)
11. 调养好自己的身体有何益处 (43)
12. 孕前应增加哪些营养 (45)
13. 孕前为何要禁酒 (46)
14. 孕前为何要戒烟 (49)
15. 丈夫患乙肝能否生育 (52)

新生命的开始

1. 受精是怎么回事 (57)
2. 受精卵是怎样变成婴儿的 (58)
3. 受孕心理对胎儿有何影响 (60)
4. 受孕前应做好哪些准备工作 (62)
5. 女性要注意哪些优生禁忌 (64)
6. 为何婚后不宜马上怀孕 (66)
7. 什么时候怀孕最好 (67)
8. 产前诊断主要有哪些方法 (71)
9. 人体生物钟与优生的关系 (73)
10. 受孕成功应有什么条件 (74)
11. 哪些情况下不宜受孕 (75)
12. 精液自阴道流出是否会造成不孕 (76)
13. 受孕时怎样进行胎教 (77)
14. 怎样知道自己是否怀孕 (77)
15. 双胞胎是怎么回事 (79)

目 录

- 16. 怎样解除不孕的烦恼····· (81)
- 17. 古代医学对受孕有何看法····· (83)

胎儿的秘密

- 1. 胎儿在腹中有什么变化····· (87)
- 2. 1~10月胎儿的模样有什么不同····· (89)
- 3. 羊水有什么作用····· (94)
- 4. 脐带有什么作用····· (97)
- 5. 胎盘有什么作用····· (97)
- 6. 胎儿有视觉吗····· (99)
- 7. 胎儿的触觉、嗅觉和味觉有什么特点····· (100)
- 8. 胎儿有记忆吗····· (102)
- 9. 成熟胎儿的生活怎么样····· (106)
- 10. 胎儿有听觉吗····· (107)
- 11. 胎儿也会发脾气吗····· (109)
- 12. 胎儿能否在子宫内学习····· (110)
- 13. 胎儿的大脑是怎么发育的····· (111)
- 14. 胎儿是否理解母亲的感情····· (112)
- 15. 母亲怎样与胎儿交流····· (114)
- 16. 抚摸胎儿有什么好处····· (118)
- 17. 胎儿需要阳光和新鲜空气吗····· (120)
- 18. 胎儿越大越好吗····· (124)

胎教的方法

- 1. 胎教是怎么回事····· (129)
- 2. 何谓“胎儿大学”····· (130)
- 3. 胎儿需要学哪些东西····· (133)
- 4. 胎教的原则有哪些····· (135)

胎 教 好 智 商 高

5. 怎样和胎儿对话····· (136)
6. 怎样与胎儿做游戏····· (137)
7. 给胎儿讲故事有什么好处····· (138)
8. 给胎儿唱歌有什么好处····· (139)
9. 什么是美学胎教····· (140)
10. 什么是运动胎教····· (141)
11. 什么是行为胎教····· (141)
12. 何谓语言胎教法····· (142)
13. 何谓情绪胎教法····· (143)
14. 什么是环境胎教法····· (144)
15. 什么是音乐胎教法····· (145)
16. 什么样的音乐对胎儿有益····· (146)
17. 怎样让胎儿欣赏音乐····· (149)
18. 怎样培养胎儿的性格····· (150)
19. 怎样培养胎儿的良好习惯····· (152)
20. 怎样培养胎儿的情趣····· (153)
21. 怎样利用大自然进行胎教····· (154)
22. 怎样利用意念进行胎教····· (155)
23. 母爱对胎儿有什么影响····· (156)
24. 孕妇的求知欲对胎儿有什么影响····· (157)
25. 父亲应该怎样进行胎教····· (158)
26. 妊娠1个月怎么进行胎教····· (163)
27. 妊娠2个月怎么进行胎教····· (165)
28. 妊娠3个月怎么进行胎教····· (167)
29. 妊娠4个月怎么进行胎教····· (168)
30. 妊娠5个月怎么进行胎教····· (170)
31. 妊娠6个月怎么进行胎教····· (171)

目 录

- 32. 妊娠 7 个月怎么进行胎教 (172)
- 33. 妊娠 8 个月怎么进行胎教 (173)
- 34. 妊娠 9 个月怎么进行胎教 (174)
- 35. 妊娠 10 个月怎么进行胎教 (176)

愉快渡过 280 天

- 1. 古人养胎有何妙法 (179)
- 2. 孕妇的体形有何变化 (180)
- 3. 母胎为何需要合理的营养 (182)
- 4. 不同孕期对营养有何不同要求 (183)
- 5. 盲目节食有何危害 (184)
- 6. 孕妇为何胖比瘦好 (186)
- 7. 多喝牛奶有什么好处 (187)
- 8. 多吃鱼有什么好处 (188)
- 9. 孕妇饮什么水最好 (190)
- 10. 哪些食物能促进胎儿智力发育 (191)
- 11. 哪些食物孕妇不宜食用 (192)
- 12. 茶对胎儿有何影响 (194)
- 13. 怎样才能少吃盐 (194)
- 14. 孕妇的乳房保健有何意义 (195)
- 15. 怎样消除怀孕的不适感觉 (197)
- 16. 怎样消除早孕反应 (198)
- 17. 孕妇应该怎样穿着打扮 (200)
- 18. 孕妇适宜阅读哪些书籍 (203)
- 19. 孕期应该怎样过性生活 (203)
- 20. 孕妇怎样保持正确的姿态 (206)
- 21. 孕妇多睡觉有什么好处 (207)

胎 教 好 智 商 高

22. 孕妇睡觉的最佳卧姿是什么 (209)
23. 孕妇小腿浮肿怎么办 (210)
24. 孕妇长时间看电视对胎儿有影响吗 (211)
25. 怎样对付中期小腹痛 (211)
26. 孕妇能否戴隐形眼镜 (212)
27. 孕妇焦虑对胎儿有何影响 (213)
28. 孕妇保持良好情绪有何重要性 (215)
29. 怀孕后性欲强烈怎么办 (217)
30. 麻将对胎儿的影响 (218)
31. 孕妇的体重有什么变化 (221)
32. 父亲应当担起什么责任 (222)

为了下一代的健康

1. 怎样预防先天性畸形儿 (227)
2. 怀孕期间能不能服药 (229)
3. 孕妇的用药原则是什么 (230)
4. 哪些药物对胎儿有不良影响 (231)
5. X线 与 B超检查有危险吗 (233)
6. 孕妇是否可以洗热水浴 (235)
7. 孕妇可以接近宠物吗 (236)
8. 孕妇能否使用电热毯 (238)
9. 感冒对胎儿有何影响 (239)
10. 怎样防止病毒感染 (241)
11. 环境污染对胎儿有何影响 (244)
12. 农药对胎儿有何危害 (244)
13. 重感冒后的宝宝是“流”还是“留” (245)
14. 哪种情况不宜盲目保胎 (247)

目 录

15. 孕期中哪些是危险信号 (249)
16. 性病对后代有何影响 (250)
17. 父亲有哪些致畸因素 (251)
18. 什么是正常胎动 (253)
19. 异常胎动有哪些表现 (254)
20. 如何防止过期妊娠 (255)
21. 如何预防流产 (257)
22. 怎样预防胎儿佝偻病 (258)
23. 电脑对胎儿有何影响 (259)
24. 如何预防胎儿耳聋 (261)

做好孕期保健

1. 孕妇日常保健应注意哪些问题 (265)
2. 孕妇勤刷牙对胎儿有什么好处 (269)
3. 孕期适当运动有何好处 (270)
4. 夏季孕妇生活上应注意些什么 (271)
5. 冬季孕妇生活上应注意什么 (271)
6. 怀孕后为什么会有呕吐、恶心现象 (272)
7. 如何做腹式呼吸 (274)
8. 哪些数字孕妇必须掌握 (274)
9. 怎样避免给自己太大压力 (275)
10. 孕妇应怎样用药 (276)
11. 孕妇为何要慎用维生素 (278)
12. 孕妇应该怎样休息 (279)
13. 患心脏病的孕妇应该怎么办 (280)
14. 患肺结核的孕妇应该怎么办 (281)
15. 患肝炎的孕妇应该怎么办 (282)

胎 教 好 智 商 高

16. 孕妇为何易贫血 (283)
17. 孕妇患痔疮怎么办 (286)
18. 孕期怎样保护乳房 (286)
19. 孕妇有关节炎怎么办 (288)

迎 接 新 生 命

1. 怎样推算预产期 (293)
2. 临产前有哪些征兆 (293)
3. 怎样消除临产顾虑 (294)
4. 临产时有哪些禁忌 (295)
5. 何时去医院待产 (296)
6. 分娩有哪几个阶段 (297)
7. 自然分娩有哪些优越性 (298)
8. 剖宫产有何利弊 (299)
9. 怎样才能顺利分娩 (302)
10. 分娩成功的因素主要有哪些 (304)
11. 胎位不正怎么办 (306)
12. 分娩要多长时间 (306)
13. 婴儿坠地为何啼哭 (307)
14. 助产术对胎儿有何影响 (308)
15. 分娩心理对胎儿有何影响 (310)
16. 怎样减轻分娩时的痛苦 (311)
17. 遇到急产怎么办 (314)
18. “坐月子”怎么饮食 (315)
19. 怎样认识新生命 (316)
20. 产后怎样过性生活 (317)
21. “坐月子”应注意哪些事项 (318)

基本生育常识

基本生育常识

人是怎么回事？人是怎么担负繁衍后代的责任的？只有充分了解自己，才能有效把握您生命的主动权。

基本生育常识

1. 为什么要先了解自己

“您认识自己吗？”希腊古神庙上镌刻的这句古老的格言，对于将要享受为人父母甜蜜的小夫妻来说，具有特殊的意义。

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，而您对此却可能一无所知。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？如果这些问题不搞清楚，那您只能糊里糊涂地怀孕，又糊里糊涂地生孩子。当然，对于生个什么样的孩子，也只能是听天由命，顺其自然了。所以说，只有充分地认识、了解您自己，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。

2. 女性的子宫有什么作用

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作用。可以说，它是新生命的摇篮，是胎儿的“家”。

作为胎儿的栖身之地——子宫，在受精卵尚未到达时，大脑就已把神经和内分泌信息通报给子宫内膜了，忠实的子宫即为将要来定居的新生命准备好了安乐窝。娇嫩的幼苗，在母亲伟大的献身精神支配下，得到无私的母爱、滋润和培养，逐步成熟，这称为十月怀胎；然后瓜熟蒂落，子宫即又发生强有力的收缩，胎儿经产道而降临人间。在上述一系列过程中，特别是从受精卵种植到子宫到发育成胎儿再到新生命问世，子宫都有着自我

胎教好 智商高

牺牲，它无愧于“生命摇篮”的称号。

女性的子宫，作为一个空腔器官，生长在女性盆腔里。在未受孕时，成年人子宫仅有 7.5 厘米、宽 5 厘米、厚 3 厘米，外形如一个倒放着的梨子，重约 50 克；梨子的尖部，称子宫颈，通向阴道；梨子底部的左右两侧，分接着输卵管。

女性子宫的最外层为浆膜，像一层外衣遮盖在子宫外面；内层是子宫内膜，它含有丰富的小血管和淋巴管，是月经来潮的基地，也是孕育孩子的土壤；子宫浆膜和内膜之间的肌肉层，是生产时推动胎儿出生的动力源。

子宫内膜的千变万化，都是在神经与内分泌系统控制下进行的。在卵巢排卵前后的那段时间里，子宫内膜的血管增生，腺体分泌增多，这好比农民对土壤的耕耘和施肥。一旦卵子与精子结合，这块肥沃的土地上，就可开花结果；倘若未下种，子宫内膜这番辛勤的耕作，只好变为月经血，而付之东流了。这样周而复始，便成了女性有规则的月经周期。

子宫的肌肉层是子宫壁最厚一层，厚约 8 毫米，又分为外、中、内三层。外层的肌肉纤维纵向排列，中层是交错排列，内层是环状排列。肌肉纤维这种奇妙的交叉网状排列，成为胎儿产出的强大动力，也能在收缩时使血管被压缩从而有效地制止产后子宫出血。

女性怀孕后，子宫发生着奇妙的变化，足月妊娠的子宫，可增长到长约 32 厘米、宽约 24 厘米、厚约 22 厘米，重量比没怀孕的子宫增加 25 倍，当然这其中包括胎儿、胎盘和羊水的重量。这种变化大的现象，是子宫壁里肌肉细胞增多、肥大和变长的结果。当婴儿娩出后，子宫又会逐步恢复原状。

基本生育常识

3. 女性骨盆对胎儿有什么影响

骨盆对于人体来说是至关重要的。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经之路。它的大小、形态直接影响胎儿娩出的难易程度。

骨盆是由4块骨头组成的,即后面的骶骨和尾骨,前面左右两侧的2块髋骨。骨与骨之间由软骨和韧带相连,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,两块耻骨联合起来,医学上把这个会合称为耻骨联合。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。骨盆周围的肌肉在骨盆底部合拢,形成坚实的网络,而这些肌肉则又被会阴和外阴的一些组织覆盖,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,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,骨盆是娩出途中的一大障碍,同时又是必经之路。

4. 谁是女性怀孕的主导

很难想象,在女性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,称为性激素。