



SHIYUE
HUAITAI
YUEYUE
YOUTAIJIAO

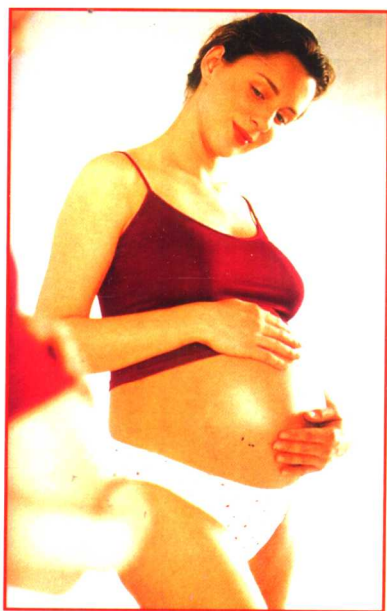
孕产妇手册



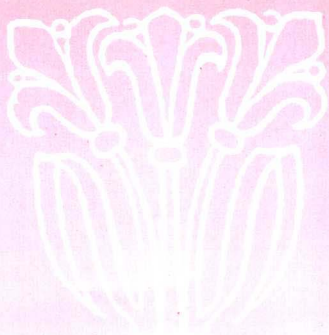
十月怀胎 月月有胎教

星金标 星建功/主编

孩子如同一块璞石
经过汗水和心血的磨砺
会成为一块闪闪发光的宝石
胎教——婴教——幼教
胎教为先，人生第一教育



内蒙古文化出版社



十月怀胎 月月有胎教

星金标 星建功/主编



内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎月月有胎教/星金标 星建功 主编. —海拉尔:内蒙古文化出版社, 2002. 11

(孕产妇手册)

ISBN 7 - 80675 - 095 - 9

I. 十… II. 星… III. 胎教 IV. G 61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 073884 号

孕产妇手册(1—3)

十月怀胎月月有胎教

星金标 星建功 主编

出版发行 内蒙古文化出版社
(海拉尔市河东新春路 08 号)

印刷装订 河北省永清县印刷厂印刷

责任编辑 胡光

封面设计 康笑宇

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 10 字数 200 千字

2002 年 11 月第 1 版

2002 年 11 月第 1 次印刷

印数 1 - 5000 套

ISBN 7 - 80675 - 095 - 9/Z · 006

总定价:45.00 元

前 言

本书旨在让年轻的父母们，生个智商高的超常儿。

人的聪明才智，来自先天的聪慧和后天良好教育的结合。西方一位了不起的学者说：“一两遗传胜过一吨教育。”可见遗传是何等重要，与后天教育相比是“一两”与“一吨”的关系。

本书就想在“一两”上下功夫，使孩子的优良遗传素质更多更“重”，故而，以胎教为主线，从培养健康有活力的精子、卵子始，到科学受孕、创造良好的受孕环境，施诸胎教等一系列工程，以国内外成功事例，阐述其方法，论证其最佳效果，集其精华，使我们的孩子生命伊始就受到科学的良好教育，促进胎儿大脑细胞有活力、有生机，表现出异常的敏锐，尚好的灵气、形成先天的聪慧火花。出生后，再有良好的教育，那些火花会闪出点点耀眼的亮点，他（她）们对事物理解得快，接受得快，消化得快，这就是我们企盼的早慧神童，也是我们培养人才的正确之路，对提高我们中华民族整体素质起着关键作用。

同时，本书在胎教的基础上，参考国内外大量资料，对孕妇的心理、营养、健康、运动、防治病等诸多方面给予权威性指导。特别列出“孕妇红灯”这一条目，意在防患于未然，使准妈妈们愉快地、健康且安全无恙地生下健康聪颖的小宝宝来。

目 录

第一章 必须有最佳状态的精子卵子才能生出健康聪明的小宝宝

- 一、难道生出的小生命真有优劣之分吗 (1)
- 二、为什么有超常儿童,我们说的神童 (2)
- 三、为什么有弱智儿童 (3)
- 四、精子卵子的优劣关键在于
 - 男人女人的身心素质 (4)
 - 营养 (4)
 - 养成良好的饮食习惯 (5)
 - 防止吃污染食物 (6)
 - 锻炼身体,适当运动、增强体质 (7)
 - 积极参加健美的艺术活动 (8)
 - 保持奋发向上,自强自信的良好心态 (9)
 - 时刻警惕影响身体强健的外界刺激 (10)
 - 慎服药物 (11)
 - 严禁吸烟进酒 (12)
- 五、谁让您生产不正常的精子和卵子..... (13)
 - 不正常的精卵子结合就会生出
 - 智残儿童或畸形怪胎 (13)
 - 近亲结婚会生出不正常的精卵子 (14)

第二章 满意的受孕才能孕育出优良的胎儿

一、夫妻恩爱、甜甜蜜蜜是精卵子

- 结合的最佳环境 (15)
- 加强审美修养,增加美学知识..... (16)
- 树立正确的恋爱观是奠定
 - 夫妻感情的基础 (17)
 - 有正确的结婚信念 (18)
 - 要有关心他人的美德 (19)
 - 时刻统一到“过好日子”的志向上 (20)
 - 多看对方优点,多发现对方优点
 - 多想对方的好处 (21)
 - 夫妻间以诚信为本,恋情就会永不衰竭..... (22)
 - 拉动经济杠杆,
 - 处理好双方老人的赡养事宜 (23)
 - 掌握双方性格,吃透男女心理特点..... (24)
 - 和睦家庭中的三忌 (25)
 - 多些甜言蜜语少些唠叨,
 - 多些沉默杜绝信口开河 (26)
 - 保持热恋时的亲昵
 - 过好和谐的夫妻性生活 (27)
- 二、受孕要有良好的外界环境..... (28)
- 三、受孕要有良好的心态..... (29)
- 四、夫妻对受孕要有正确健康的心理..... (30)
- 五、科学受孕,不越“雷池一步” (31)
 - 确定最佳婚期 (31)
 - 寻找最佳生育年龄 (32)

挑选最佳受孕季节	(33)
为什么 6、7、8 月受孕好呢	(34)
尽量避开冬季受孕	(35)
掌握受孕时间,便于科学的计划受孕.....	(36)
为什么不能受孕	(38)
掌握人体生物钟把握最佳状态受孕	(48)
如何测定自己的生物钟呢	(49)
特殊情况下不能受孕	(50)

第三章 遗传中的优胜劣汰

一、遗传.....	(57)
二、遗传与优生.....	(58)
三、遗传与弱智孩子.....	(59)
四、杜绝遗传性疾病的发生.....	(60)
年龄不能过大受孕	(61)
检查是否是平衡易位染色体携带者	(62)
对第一胎是光天愚型者的警告	(63)
不宜生男孩的劝告	(64)
对习惯性流产的警示	(65)

第四章 受孕——胎教的开始

一、及早发现受孕.....	(66)
二、受孕的几点反应.....	(67)
三、建议做“早早孕”的检查.....	(68)
四、如何正确对待妊娠反应, 不要伤害小宝宝.....	(69)
五、如何战胜妊娠反应.....	(70)
六、妊娠反应中的病患.....	(71)

七、该看医生了·····	(72)
八、是男孩是女孩·····	(73)
九、想要男孩还是想要女孩·····	(74)
十、血型的误解·····	(75)
十一、双胞胎和多胞胎·····	(77)
十二、谈谈小产·····	(78)
十三、如何预防小产·····	(79)
十四、小产前的预兆·····	(80)
十五、正确对待习惯性流产·····	(81)
十六、不可盲目“保胎”·····	(82)
十七、为了小宝宝有以下病者不能怀孕·····	(83)
活动性肺结核·····	(84)
肾炎·····	(85)
糖尿病·····	(86)
肝炎·····	(87)
贫血·····	(88)
心脏病·····	(89)
甲状腺功能亢进·····	(90)
十八、为了生健康聪明宝宝和母体健康	
孕后预防病魔的侵袭·····	(91)
预防结核病的感染·····	(92)
预防心脏病·····	(93)
预防急性病毒肝炎·····	(94)
预防肾炎,特别是肾盂肾炎·····	(95)
预防缺铁性贫血·····	(96)
预防妊娠高血压综合症·····	(97)

十九、胎儿靠什么养活自己	(98)
胎盘	(99)
脐带	(100)
羊水	(101)
二十、“宫中客”的不速之举——胎动	(102)
二十一、胎动可诊断胎儿是否正常	(103)

第五章 为了胎儿的健康和聪明

一、受孕早期不宜洗热水澡	(104)
二、受孕后少养宠物	(105)
三、受孕后减少电离辐射	(106)
四、主动克服孕后带来的麻烦	(107)
心慌气短	(108)
头晕眼花	(109)
下肢浮肿	(110)
腿肚抽筋	(111)
便秘和痔疮	(112)
牙龈出血鼻出血	(113)
腰背疼痛	(114)
五、慎重服药	(115)
六、不能乱补维生素和微量元素	(116)
七、孕妇不能听强烈过激的音乐	(117)
八、防止农药和侵害	(118)
九、家用电器的危害	(119)
十、注意室内污染	(120)
十一、积极预防疾病	(121)
十二、多吃益智食品	(122)

十三、孕妇应忌口	(124)
十四、孕妇应控制食量	(125)
十五、孕妇决不能缺乏营养	(126)
十六、孕妇不能随意做 X 光检查	(127)
十七、孕妇做超声波检查也应适度	(128)
十八、孕妇对酵母片和淡茶应情有独钟	(129)
十九、小宝宝最喜欢晒太阳	(130)
二十、孕妇要适当参加运动	(131)
二十一、孕妇怎样运动好呢	(132)
二十二、孕妇运动中经常步行走好	(133)
二十三、寻找孕妇的美,促进自信乐观	(134)
二十四、细嚼慢咽,保证宝宝牙齿好	(135)
二十五、要提高自己的道德水准	(136)
提高自己的文化内涵	(137)
提高自己的道德水准	(138)
坚持哲理意识,树立正确的思维方法	(139)
培养良好的生活、学习、工作、 劳动、卫生习惯	(140)
二十六、孕妇应适当多喝水	(141)
二十七、正确对待盐和水果的摄入	(142)
二十八、孕妇始终保持良好的情绪	(143)
二十九、什么样的情绪是良好的健康的呢	(144)
三十、孕妇应积极化解不顺心的事	(145)
三十一、丈夫如何调动妻子的美好情绪	(146)

第六章 胎教——增添优势遗传因素

一、胎教	(147)
------------	-------

二、胎教的具体内容	(150)
三、这些内容胎儿能接受吗	(151)
四、要了解胎儿这个神秘的小家伙	(152)
胎儿有听力吗	(153)
小家伙有探索精神吗	(154)
小家伙在子宫里能看见东西吗	(155)
看胎儿大脑发育,胎教是当务之急	
看胎儿做梦,就懂得准妈妈	(156)
对胎儿的隐形教育	(157)
让人难思费解的奇怪现象	(158)
男性胎儿为什么小几几(阴茎)	
有时能勃起	(159)
胎儿的味觉有吗	(160)
胎儿的嗅觉如何	(161)
音乐对胎儿有什么影响	(162)
世上真有婴儿拒绝吃母乳	
而吃牛奶的事	(163)
胎儿会向妈妈报警吗	(164)
孕妇耳朵中会发出胎儿的哭声	(165)
“龙生龙凤生凤”是有一定道理的	(166)
想要什么样的孩子	
就能生出什么样的孩子	(167)
能了解胎儿的内心世界吗	(168)
和胎儿聊天他能接受吗	(169)
懒人十有八九来自妈妈孕期的懒惰	(170)
运动胎教的好处	(171)

超前告诉孩子什么是美与丑·····	(172)
超前告诉孩子什么是善与恶·····	(173)
超前告诉孩子什么是真和假·····	(174)
良好的习惯从娘肚子里养成·····	(175)
人的性格形成在胎儿时期就打上烙印·····	(176)
妈妈的爱心是胎儿的无价之宝·····	(177)
准爸爸在胎教中有着 不可替代的作用·····	(178)
要及早给胎儿起个名字——胎名·····	(182)
解除音乐胎教中准爸准妈的为难之处·····	(183)

第七章 十月怀胎,月月有胎教

一、1 月

胎儿倩影·····	(184)
孕妇营养·····	(185)
孕妇运动·····	(186)
孕妇红灯·····	(187)
勤快丈夫·····	(188)
意念胎教·····	(189)
情感胎教·····	(190)
音乐胎教·····	(191)
行为胎教·····	(192)
环境胎教·····	(193)

二、2 月

胎儿倩影·····	(194)
孕妇营养·····	(195)
孕妇运动·····	(196)

孕妇红灯·····	(197)
勤快丈夫·····	(198)
意念胎教·····	(199)
情感胎教·····	(200)
音乐胎教·····	(201)
行为胎教·····	(202)
环境胎教·····	(203)

三、3 月

胎儿倩影·····	(204)
孕妇营养·····	(205)
孕妇运动·····	(206)
孕妇红灯·····	(207)
勤快丈夫·····	(208)
意念胎教·····	(210)
读书胎教·····	(211)
行为胎教·····	(212)
唱歌胎教·····	(213)
艺术胎教·····	(214)

四、4 月

胎儿倩影·····	(215)
孕妇营养·····	(216)
孕妇运动·····	(217)
孕妇红灯·····	(218)
勤快丈夫·····	(219)
运动胎教·····	(222)
唱歌胎教·····	(223)

诗文胎教·····	(225)
聊天胎教·····	(226)
儿歌胎教·····	(227)

五、5 月

胎儿倩影·····	(228)
孕妇营养·····	(229)
孕妇运动·····	(230)
孕妇红灯·····	(231)
勤快丈夫·····	(232)
音乐胎教·····	(233)
运动胎教·····	(234)
对话胎教·····	(235)
故事胎教·····	(236)
绘画胎教·····	(241)

六、6 月

胎儿倩影·····	(242)
孕妇营养·····	(243)
孕妇运动·····	(244)
孕妇红灯·····	(245)
勤快丈夫·····	(246)
踢球胎教·····	(247)
音阶胎教·····	(248)
折纸胎教·····	(249)
故事胎教·····	(250)
对弈胎教·····	(251)

七、7 月

胎儿倩影·····	(252)
孕妇营养·····	(253)
孕妇运动·····	(254)
孕妇红灯·····	(255)
勤快丈夫·····	(256)
运动胎教·····	(257)
唱歌胎教·····	(258)
手工胎教·····	(259)
汉语拼音胎教·····	(260)
动画胎教·····	(261)

八、8 月

胎儿倩影·····	(262)
孕妇营养·····	(263)
孕妇运动·····	(264)
孕妇红灯·····	(265)
勤快丈夫·····	(266)
图形胎教·····	(267)
儿歌胎教·····	(268)
聊天胎教·····	(269)
美育胎教·····	(270)
数学胎教·····	(271)

九、9 月

胎儿倩影·····	(272)
孕妇营养·····	(273)
孕妇运动·····	(274)

孕妇红灯	(275)
勤快丈夫	(276)
聊天胎教	(277)
音乐胎教	(278)
故事胎教	(279)
诗文胎教	(280)
手工胎教	(282)

十、10 月

胎儿倩影	(283)
孕妇营养	(284)
孕妇运动	(285)
孕妇红灯	(286)
勤快丈夫	(287)
节奏胎教	(288)
故事胎教	(289)
拍手胎教	(290)
诗文胎教	(291)
识字胎教	(292)

第八章 胎教的最后冲刺——分娩

一、分娩知识	(293)
二、最后的胎教	(294)
三、剖腹产的孩子聪明吗?	(295)
四、还是自然分娩好	(296)
五、助产法一	(297)
六、助产法二	(298)
七、助产法三	(299)



第一章 必须有最佳状态的精子卵子 才能生出健康聪明的小宝宝

一、难道生出的小生命真有优劣之分吗

琴瑟雍雍婚纱妙，

新婚燕尔花中俏，

洞房明媚溢芳香，

生儿育女春来报。

四句顺口溜说出个道理，洞房花烛夜就孕育着新生命的到来，新生命怎么来的？是由男性的一个精子和女性的一个卵子相结合而得出 $1+1=1$ 的孕育法则，然而，同样的精子和卵子，同样受孕在母亲的子宫里，就有了优劣之分。一般人都是听天由命，糊里糊涂地生孩子。科学向您大声疾呼：改变这种旧观念，要驾驭小生命优劣的主动权。